

健康饮食演讲稿分钟(汇总10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康饮食演讲稿分钟篇一

同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

健康饮食演讲稿分钟篇二

各位老师、同学，早上好！

我今天演讲的题目是“抵制，健康成长”。

“xxx”一个骇人听闻的词语，我们每个人听到这个词语时，脑海中浮现出的会是怎样的一幅画面呢？扭曲的灵魂、悚人的x方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制，健康成长。

我曾经看过“反对xxx”的宣传，那摆在人们眼前的一张照片上xxx练习者的所作所为令人触目惊心：因为练习邪功而走火入魔，在砍死了自己的亲人之后，从十几层楼跳下身亡；在xx的错误引导下，点燃汽油桶，使周遭数十条人命付之一炬；因为无法忍受因练功而带来的折磨，连续向自己身上砍了几十刀……这些例子在很多xxx练习者身上屡见不鲜，这一切都在告诉人们xxx的真实面目——xxx！

xxx的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是x反科学x反科学x反科学的特征是：教主崇拜、精神控制、编造邪说、聚敛钱财、秘密结社、危害社会。社会上有一部分民众经常受到xxx组织的蛊惑而相信并加入其中，做出了害人害己的事情。对于青少年而言，我们正处于成长阶段，心理、思想还不是十分成熟，极易受到外界的影响，而xxx的组织者往往就利用这一点对青少年进行蛊惑、拉拢和教唆，往往使我们的人生轨道发生偏差，误入歧途。

“一失足成千古恨”，所以我们一定要清醒地认识xxx的本质，坚决抵制：对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对xxx的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现xxx组织活动，及时向老师、学校和公安部门反映；当发现有人上当受骗时，要及早提醒帮助。积极参加学校的思想教育活动和校园文化建设活动，牢固树立正确的人生观和价值观，从思想上筑起

防御xxx的坚固防线。崇尚科学，努力学习和掌握科学知识，培养科学精神和科学思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制，健康成长!谢谢大家!

健康饮食演讲稿分钟篇三

亲爱的同学们:

大家好!我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。每天下课和放学后，几乎每个人都会买零食。他们手里拿着各种各样的零食，吃得很开心，但他们不知道这些是对他们健康有害的垃圾食品。

目前，大多数人喜欢吃垃圾食品，因为家里的条件很好。父母给的零用钱将用于购买垃圾食品。目前，有很多垃圾食品。最受欢迎的是鸡排、可乐、冰棒、辛辣食品等。这些垃圾食品对人体非常有害。

吃垃圾食品会使人的胃“受伤”，还会导致肥胖、糖尿病、肾萎缩和其他疾病。我们班的一位同学在寒假期间，吃了太多垃圾食品，导致肠胃衰竭、肛门糜烂，在医院呆了几个月，当她来到学校时，她只能站在教室里。

所以我建议你少吃垃圾食品。即使你想吃，你也只能吃一点。你最好不要吃它。最后，我希望你远离垃圾食品，注意健康。我的演讲结束了。非常感谢。

健康饮食演讲稿分钟篇四

亲爱的老师，亲爱的同学们:

大家早上好!我今天演讲的题目是“我锻炼，我健康”。

运动让生命更有活力，让生命颤抖！奥运会和残奥会不是更精彩吗？完美的动作，惊人的速度，柔软的姿势，无时无刻不在向我们诠释着运动的意义。

康军需要锻炼，锻炼促进健康。只有时刻锻炼身体，端正心态，才能拥有一颗健康的心。只有这样，我们才能更好地立足于这个社会，实现我们的理想。我们应该尽量从运动中吸取营养，从运动中看到闪光点，而不是在网吧里找个归宿。有时候，运动也是一剂良药，可以释放学习生活的压力，锻炼生活的耐力！是祖国的希望，我们是未来的接班人。我们有责任和义务在各方面锻炼自己，改善生活。

我们的大课间活动是一个很好的锻炼。又苦又好玩又有趣。它锻炼了我们的身体，丰富了我们的课余生活，让我们更加快乐健康地成长，也培养了我们的合作精神。只有运动才会健康，只有健康才会让我们更快乐。让快乐的种子永远播在我们的心里，让自己一直活在运动中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在演习中，我们锤炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在体育运动中，我们学到了友谊的真谛。运动传递健康，健康成就快乐！让“我运动，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们一生！同学们，在最后的几天里，让我们加倍努力，使这次大课间表演取得圆满成功。

我的演讲到此结束。谢谢你。

健康饮食演讲稿分钟篇五

大家好！

今天我演讲的题目是珍爱生命，健康成长。

宝贵的生命对于每个人来说只有一次，要让生命之花常开，要让生命之树常绿，没有安全之水的浇灌是不可能的。它需要每个人的悉心呵护，需要全人类的共同努力，需要每个小

朋友从自我做起，从现在做起。我相信只要我们每一个小朋友都能做到安全第一，都能把握好安全的‘金钥匙，我们就能拥有安全，就能远离危险，就会健康成长。

成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实、那么令人向往；成长像是桌上的美味佳肴，酸、甜、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

我记得妈妈给我讲了这样一个故事：一个关于车祸的故事，某城市，有一个女孩叫荧荧，是班上的三好学生，有一次她的姥姥生病了，病的很严重，她妈妈由于太着急了，就带着荧荧横穿马路，她妈妈心想，就横穿马路一次，荧荧不会学下的，没事。所以就带着荧荧横穿马路，可是谁知荧荧记住了。第二天，荧荧回到家，发现家里没有人，荧荧想，妈妈肯定是去看姥姥了，荧荧就去找妈妈了，到了马路边，荧荧就学着昨天妈妈横穿马路，谁知，一辆小轿车飞驰而来，夺去了荧荧的生命，她的妈妈得知后是后悔莫及呀，可是现在后悔已经来不及了，真是早知现在，何必当初。

让我们一起来呼吁吧！珍爱生命，不要再让交通事故夺取一条条无辜美丽的生命，打碎一个个幸福美满的家庭，创伤一个个善良的心灵……所以，无论您在何时何地，请都深深铭记：遵守交通规则，人人有责……因为你的生命不单单只属于你自己一个人，你的生命更深深地牵动着你的家人……同学们，让我们手挽手、肩并肩，共同迈向美好的明天。愿安全之水长流，愿生命之树常青，愿大家都能珍爱生命，健康

成长！

健康饮食演讲稿分钟篇六

亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

最近，我总是看到很多学生下课后去食堂买很多垃圾食品。我觉得很糟糕。

你知道饼干也是垃圾食品吗？它不喜欢低温烘焙和全麦饼干。它对人体有许多危害。例如，过量食用香料和色素会导致肝功能受损，严重损害维生素，许多人喜欢喝可乐、雪碧等。因为含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙，含糖量高，喝后会觉得饱，影响晚餐。许多垃圾食品，如方便面、罐头食品、冷冻甜点等，对身体有害。

这些垃圾食品对人们造成了极大的伤害。例如，浙江省苍南县的学生在日中午吃了牛肉汤，30多名学生中毒。在那里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，我希望你远离垃圾食品，注意健康。

我的演讲结束了。非常感谢。

健康饮食演讲稿分钟篇七

在座的各位朋友：

大家好！我叫罗余作，和你们一样也曾拥有过许许多多的梦想，但是，在世事多变的今天，总是感到万事变幻莫测，个人事业一筹莫展，梦想难以成真。今天，我们又都怀着同样的心情，期望找回自己的梦想，并让梦想变成现实。那么，

就在这里，我要告诉大家：去了解天狮，你将会认知、认同天狮。因为天狮让我们看到一个事实：她的理念和财富给我们提供了一个实现梦想成真的机会。下面我要与大家分享的课题是《个人的事业、健康与财富人生》。

首先让我来讲讲天狮公司，应该说天狮公司是做个人的事业的第一个坚强后盾。天狮集团是一家以生物高新产业为根本，兼顾金融、地产、教育、文化、物流等多项产业的大型国际企业。总部位于北京恒基中心，国内生产基地座落在天津新技术产业园区武清开发区。天狮集团组建于1995年，其前身是1992年组建的天狮经济发展有限公司，1998年初挺进国际市场，目前已经摸索出了一条符合自身发展的国际化道路，业务渠道辐射世界180个国家及地区，在美洲、欧洲、亚洲、非洲的90多个国家和地区建立了分支机构，与美国、德国、马来西亚、西班牙、埃及等十几个境外企业建立了广泛的战略合作伙伴关系，在国内注册了34家分公司，下设1800多家专卖店。天狮牌系列产品在全球拥有900万人的稳定消费群体。

天狮集团以尖端的生物技术为依托，致力于发掘祖国传统医学和养生文化精髓，在全球开发了包括保健食品、普通食品、生活用品在内的多个序列近200种产品。集团从德国、美国等发达国家引进了先进的生产设备和工艺，确保产品的高质量。企业通过了iso9001·20xx国际质量体系认证，拥有2项国家级发明专利，多项生产技术、工艺位居国内外先进行列，曾多次获得国内国际荣誉及奖项，被中国质量检验协会评定为“全国产品质量、售后服务信誉双保障企业”，并被联合国自然科学院授予“国际生态安全最佳企业”荣誉称号。

高素质的人才队伍和本地化、制度化的管理成就了天狮国际化的战略目标。集团在人事管理上遵循“知本、制本、情本、人本”的管理方针，实行灵活的绩效考核和激励机制，各类专业人才中具备硕士以上学历的雇员达30%以上。天狮集团在全球拥有3200名管理人员，其中960多名为本地化的外籍人士。

天狮人秉承“健康人类、造福社会”的经营理念，截止20xx年4月底累计向国家纳税8.2亿人民币，捐款捐物价值达3.8亿元人民币，深受社会各界好评。

20xx年，天狮集团又计划投资5亿美元，在上海市四大历史名镇之一的上海朱家角生态工业园内建造天狮集团溢海健康产业园。第一期规划用地面积1680亩，建筑面积72万平方米，项目建成后，形成一个集产品研发、中试、规模制造生产、国际物流、国际营销、国际培训于一体的，辐射全球的，国际化的综合基地。天狮集团选址在此建设健康产业园，更加体现天狮创造美好生活健康人生的经营理念。

接下来，我给大家介绍的第二个合作伙伴：三一锐智营销策划有限公司。

今天无论你是否选择做这个生意，对我们来说都不是很重要。但我们真诚地欢迎你来这个环境中学习，这对于迎接未来的挑战肯定是有利的。三一锐智的教育培训在全球营销领域都是处于领先地位的。

朋友，在二十一世纪，我们每一个人都已强烈地感到生活的压力，每一个人都将面对未来的挑战。在座的有些人，可能要重新选择自己的职业；有些人可能要重新定位自己的事业目标。在这里，我要告诉大家：如果我们的思想观念不能适应高速发展的时代，那么，我们的一切就会被残酷地留在昨天。我们要学会不断地思考，不断地思考。在二十一世纪，我们要做的最重要的三件事，请你们一定要记下，那就是：学习，改变、创业！我再重复一遍，这三件最重要的事，就是：学习、改变、创业！

当今时代，知识更日新月异。你今天刚刚拿到了大学的文凭，它可能就已经作废了。你想赶上时代的步伐，你就要不断地补充新年的知识。你必须制定一个终生的学习计划。如果你想成功，只限于学习是不够的，你还必须要做到改变。我

知道改变是一个痛苦的过程，但一个人不愿改变，就不可能进步，就不可能成功。在这里，我要提醒大家：改变从观念开始，改变从自身开始，改变从每件小事开始。这里所说的改变，不是要你试图去改变别人，而是要通过你自身的改变，从而去影响更多的人做出改变。随着时间的推移，改变的人多了，就可以形成一中氛围，形成一个团队，从而我们就有机会为提高整个民族的素质、改变人们的生活水平而毕生工作。

另外，我要告诉大家，创业应该遵循这样一个过程：先学习、先改变，然后再去创业。如果你毫无准备、迷迷糊糊地先去创业，等到失败了，破产了，才想起来要学习、要改变，那样你就背一个沉重的包袱。讲到这里，在座的有些已经做老板的朋友就会问我，我已经开创了个人事业，还需不需要学习？我可以告诉你们，你们同样需要学习。你要用一只眼睛盯着你现在的生意，用另一只眼睛随时观察这个多变的社会。否则，不管你现在有多大的家业，任何一个决策的失误，都会让你以往所有的努力付诸东流。

最后，我还要告诉你，人不成功有四个原因：第一，人对成功有本能的恐惧。为什么？就是因为有些人从来没有成功过，因此他们对成功就会有本能的恐惧。第二、懒惰。请千万记住：“当懒惰毁掉你之前，你一定要先毁掉懒惰！”第三、无知。在上海举办的apec会议上，比尔·盖茨说：“在知识经济年代，知识是你成功发展的基本条件”，无知就等于无能。第四、坏习惯。如果你选择了每天打麻将、看电视、喝酒、交坏朋友，你实际上就等于选择了失败。我想送给大家一句话：当你远离了恐惧，远离了懒惰，远离了无知，远离了坏习惯，你就永远远离了贫穷。

健康饮食演讲稿分钟篇八

5月31日是全国控烟宣传日。为营造宣传氛围，提高全校师生知晓率，今天上午，学校利用升旗仪式开展了以“健康校园，

不吸烟第一”为主题的控烟宣传活动。

肖鲁生校长代表学校控烟领导小组对全体师生进行了动员和宣传。他指出，在当今社会，吸烟的现象曾经很普遍。但是，越来越多的人对吸烟危害健康的认识在不断提高，各级各类政府对控烟越来越重视，不断宣传和实施控烟措施。学校作为一个特殊的场所，一方面要加强对师生的控烟宣传，教师要严格禁止在校园内吸烟。大家要共同努力，坚持和巩固“无烟学校”的成果，为了自己的身体健康和家庭幸福，也要在校外少抽烟或不抽烟。另一方面，学校要通过班队课、下午会等形式，教育引导家长劝阻家长吸烟或不吸烟，家校共同努力，为学生健康成长营造和谐氛围。

该生代表彭文喜向全体同学发出倡议，号召全校同学都来参加控烟宣传活动，从身边小事做起，自己动手。看到家长老师吸烟，礼貌制止，动员家长亲戚戒烟，营造无烟环境。学生们还参加了拒绝烟草签名的活动。

我们相信，通过全体师生的共同努力，我校控烟工作一定会落到实处，为学生健康快乐成长营造无烟氛围。

5月31日是第35个世界无烟日。永安实小积极开展各种控烟宣传活动。

今天上午，全体同学参加了“拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者”签名活动。认真听诊所黄医生介绍世界无烟日的由来，烟草中的有害物质以及吸烟对青少年的危害。然后，每位同学在拒绝抽第一支烟的宣传横幅上郑重签名，表明自己做新一代不吸烟者的坚定决心，立志做控烟志愿者宣传员，向家人朋友宣传烟草烟雾的危害。

学校还开展了以“我要健康成长，我爱无烟环境”为主题的绘画活动。学生用刷子宣传控烟禁烟。

据介绍，通过世界无烟日的宣传活动，使学生进一步认识到吸烟对健康的危害，提高自觉抵制吸烟和被动吸烟的意识，抵制烟草的诱惑，拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者。

健康饮食演讲稿分钟篇九

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的主题是“香烟随风飘，戒烟莫忘掉”。

亲爱的'同学们，你们找出原因自己真正吸烟的原因吗？有些是出于社交的需要，有些是为了减轻心理压力，现在我们青少年正在追求时尚。而这种所谓的时尚是无形的杀手，时刻伤害着自己，影响着他人。

小小一支烟，危害万万千。大家知道吗？吸烟已经被列为世界迄今所面临的公共卫生威胁之一。那些看似惬意放松的“吞云吐雾”，其实正悄悄地吞噬着抽烟者和身边人的身体健康。

你知道吗？那一根香烟是用金钱做成的，点燃时，灰色的烟雾就像炙热的太阳在燃烧，浅灰色的灰烬就像父母汗流浹背的在工作岗位上努力拼搏。他们夜以继日地背对着阳光工作了好几个小时才换来你的一包香烟啊！

今天，我们为了爸爸妈妈，为了别人，也为了自己，像一个男子汉一样坚强，从现在开始，戒烟吧！记住今天。从现在开始戒烟。

让香烟随风飘去，穿过我们的校园，从现在开始，和香烟说再见！弘扬爱国、崇德、团结、奋进的个人精神。

爱国——为祖国栋梁打下基础，让香烟远离祖国。

崇德——念父母，为他人，远离香烟。

团结——手拉手，心连心，共同戒烟。

奋进——建设绿色、文明、健康的校园！

同学们，现在行动起来吧！

我的演讲到此结束。

谢谢大家！

健康饮食演讲稿分钟篇十

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

同学们！今天我演讲的题目是：《有健康、才有一切》

同学们！如果你失去了健康，你的生活将会变得怎样呢？

如果，上述的各项行为，你均不能做到，那么你的健康状况已经十分危急了。

同学们：也许你会说：“没有疾病，就是健康，那么日常生活中的平凡琐事，与健康有什么关系呢？”

其实，身体没有疾病，并不是真正的健康，健康是指一个人在身体、精神和社会适应能力等多方面都处于良好的状态。

我们现代人的健康观念应当是“整体健康才是真正的健康”。

正处于学习时期的我们，需要适当的睡眠来维持身体的健康。

睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多人因此患上各种疾病。

同学们：你是否能够保证足够的睡眠呢？

初中阶段各年级的适当睡眠时间是九个小时，而据调查，全国初中生的平均睡眠仅能保持在七小时左右，长期如此，是严重损害我们大脑思维能力的行为，所以，如果你想拥有卓越的才华，就必须保证足够的睡眠。

而另一个威胁到我们健康的问题则是不吃早餐。