

2023年健康饮食演讲表(大全10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康饮食演讲表篇一

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一

般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

健康饮食演讲表篇二

教师们，同学们：

大家好！今日我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断提高，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情景，就是每一天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人明白，吃了它们不仅仅会导致肥胖，更严重的会使很多细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自我的'健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正

规超市购买食物。

2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。

3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每一天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。所以，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。此刻，让我们一齐行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！期望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

多谢大家！

健康饮食演讲表篇三

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食！。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现

还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

健康饮食演讲表篇四

尊敬的老师和同学们：

大家好！

食品可以让我们身体成长，可以给人们带来愉悦，可以给人们带来营养、健康，但是，如果不合理饮食，便会给我们的身体带来危害。所以，健康的饮食，才可以让身体健康，使身体强壮！

记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收能力下降。为此，我就想，自己和以往一样的生活，为什么会生病呢？于是，我带着疑惑来到了医院。经过检查，发现是因为不健康的饮食给我带来了麻烦。我突然想到，这几个月，我比较喜欢吃甜食，不吃水果、蔬菜，这才导致的身体不适的。虽然以往我缺少锻炼，但我合理健康的饮食，才保护了我的`身体健康。看来运动、学习和健康的饮食，才能让人有一个健康的体魄。

健康的饮食也要合理的搭配，不能吃营养保质过期的食品。比如吃油条豆浆不能喝牛奶。不能这样进食，因为它们的营养成分不能混搭在一起，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自己坚持，一定要拒绝那些对身体不好的、变质的、变味的食品。

健康的饮食对身体有很大的帮助，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、快乐！让我们从现在开始爱护自己的身体吧，做到健康的饮食吧，让自己的身体更加健康、强壮！

我的演讲完毕，谢谢大家！

健康饮食演讲表篇五

同学们：

大家好！随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

为此，我提出以下几点建议：

- 1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期或变质的食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的.肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

健康饮食演讲表篇六

尊敬的老师和同学们：

大家好！

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，一定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是一一垃圾食品！

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、快乐地成长，为了不让老师和家长为我们担心，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

谢谢大家！

健康饮食演讲表篇七

老师们，同学们：

大家好！

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的.垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

健康饮食演讲表篇八

老师们，同学们：

早上好！

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位

同学能够开始注意自己的这些不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的’吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今天起，我希望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

谢谢。

健康饮食演讲表篇九

随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣

食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

为此，我提出以下几点建议：

- 1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期或变质的食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

谢谢大家！

健康饮食演讲表篇十

教师，同学：

大家好！今日我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断提高，人饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情景，就是每一天都能看到我学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我的'一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人明白，吃了它不仅会导致肥胖，更严重的会使很多细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自我的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人每一天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。所以，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。此刻，让我一齐行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！期望同学听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

多谢大家！