

2023年健康食品演讲稿(精选6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。优质的演讲稿该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

健康食品演讲稿篇一

亲爱的教师，同学们：

大家好！

我是一名六年级的小学生，我今天演讲的题目是《珍爱生命，远离垃圾食品。》

也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

垃圾食品的加工厂里的加工方式很多，真的是太恶心了，有些加工出来的垃圾食品掉在了地上，加工人员就会把它捡起来继续加工包装，我们想一想到这一点我们就会感觉到很恶心，还有加工的机器上会有一些纸还有灰尘和细菌等这些人都是不会给他们的机器清理一遍的，一直在那里保留着。现在大部分的警察部门都在寻找这些垃圾食品的加工厂，因为这些加工厂很不卫生，一见到就会被关闭，这些加工厂有很多的都建在农村里，不是附近的邻居举报警察难以找到这些加工厂，这些加工厂很不卫生，警察见到了立即会关闭这个加工厂。

垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了

良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不呕屎就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情况。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情况的。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

健康食品演讲稿篇二

亲爱的同学们：

大家下午好！

曾经看到过这样一则新闻。新闻讲的`是一个九岁的小男孩，早上没吃早饭。被父母送到学校后，他自己买了一包辣条和冰棍，站在校门外吃。吃完饭进教室。但没过多久，他就被老师叫去，让父母带他去医院。结果他在家休息了好几天才来学校。听同学说，那天吃完饭后他就觉得肚子疼，呕吐，然后头疼。

上看过一些做辣条的图片。图中工人工作时，不戴一次性手套和帽子，周围环境很脏。有的员工长时间工作，手被食用染料染成了紫色和青色。看到这些图片，我差点吐了。

我们年轻，前途远大。不要被垃圾食品伤害。所以我认为我们应该多吃水果和绿色蔬菜，而不是垃圾食品。因为水果和绿色蔬菜有一定的营养价值，你也可以吃一些肉，鱼等东西，当然。如果你对垃圾食品上瘾。我希望你能放弃垃圾食品。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的健康，请从今天起告别垃圾食品。告别垃圾食品，意味着给身体更多的保护；告别垃圾食品，就是给自己一个更好的明天！

谢谢大家！

健康食品演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是五（3）班的何晞琳，今天我演讲的题目是：拒绝垃圾食品，打响健康的“保胃战”。金秋九月，同学们又从温馨的老家，多姿多彩的旅游城市回到了珠海，走进了学校。此时，流动摊贩售卖的各式各样的“美味佳肴”，犹如拿到了“入学通知书”一样，跟随着同学们的步伐，也准时来到了校园周边“报到”。但实际上，我们不得不因为这些“美味佳肴”的到来，为我们自己打一场关于健康的“保胃战”。“炸鸡翅、烤香肠、烤肉串……”摊贩老板的叫卖声此起彼伏。这些看上去鲜美多汁，闻起来芳香四溢，吃起来回味无穷的垃圾食品，是不少同学的最爱，一出校门他们就争先恐后地涌现在路边摊贩前，正是这些让人欲罢不能的垃圾食品，正像毒品一样侵害着我们的健康。

老师和家长天天教育我们要远离这些路边摊贩，拒绝来历不明的食品，但是不少同学依旧认为这些零食并不会有太大的危害。其实，这些零食很多都是三无食品，什么香的、辣的、甜的、酸的、冷的一起吃，吃坏了肚子，上厕所的时间比上课的时间还长；因为常吃油炸类垃圾食品，学校的小胖墩也越来越多了；因为常吃各种零食，一日三餐吃不饱吃不好，长时间营养不良，豆芽型同学也多了。现如今，还有一些商家为了小食品在色泽和口感上更加吸引人，往往违规甚至违法使用各种香精和色素，一是学校方面。在放学期间，是小摊小贩流动最频繁的时间。我认为学校应该请家长义工加强巡逻监督，劝离停留在摊贩车附近的孩子们。同时，可以借助食品卫生监督和城市管理执法部门的力量，从外界“支援”来打好“保胃战”。

二是自身方面。历次大战的经验告诉我们，如果只有外部的

支援，而没有内部的配合，战斗必败。所以，希望同学们能从自身入手，自觉主动拒绝垃圾食品，同时也要宣传引导其他同学远离诱惑，我们才能打赢“保胃战”。

梦的实现而奋斗。同学们，让我们共同努力，拒绝垃圾食品，远离垃圾食品，从你我做起。

谢谢大家！

健康食品演讲稿篇四

亲爱的教师：

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都明白垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，包含较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食品在油炸过程中，往往产生很多的'致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们能够用显微镜来观察垃圾食品里边有很多的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上头写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上头写着没有过期，可是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位教师同学们，我的演讲到此结束，多谢大家！

健康食品演讲稿篇五

大家早上好！

我是五年级二班的黄xx[]今天我们演讲的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食物”。

民以食为天，食以安为本。南京x大学的女大学生贾妮患有舌癌。医生给她做了手术，切掉了她的半条舌头，然后用她左手腕的皮肤帮她重建了一条“新舌头”。

专家

分析：吃烧烤和油炸食品的生活习惯可能是她患癌的主要原因。各类零食大多属于油炸食品，有的色素超标，有的可能是地沟油做的，有的甚至含有致癌物质。长期吃这些垃圾食品会对人体造成很大的伤害。

中小學生正处于生长发育的特殊时期。吃不干净的食物容易引起肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用色素超标的食物，容易引起情绪不稳定、注意力不集中、自制力差、行为怪癖等症状，从而影响学习。为此，向所有学生发出了以下倡议：

- 1、为了自身健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不接触不洁食品和“垃圾”食品。
2. 积极宣传，人人做“拒绝不洁食品”的宣传员，教育身边每一个爱买零食的人，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的校园。
3. 合理利用零花钱，让它为我们的学习服务。

4. 健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各种碳酸饮料，不买冰棍、冰沙、奶茶等饮料。

5. 养成良好的卫生习惯，防止疾病从口入。经常洗手，剪指甲，洗澡理发，换衣服。不吃腐烂的食物，少吃生冷的食物。不乱扔纸屑、包装袋、包装纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。

6. 养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量，多了解健康食品，建立合理的生活作息制度。外出就餐，要选择正规的饭店和卫生清洁、餐具消毒、环境整洁有序的餐厅。

不做恶，也不做善。亲爱的同学们，让我们从现在开始郑重承诺：拒绝吃不干净的食物，让健康陪伴我们所有人。

健康食品演讲稿篇六

在街头，在校园边的小卖铺里，卖着各种各样，花花绿绿的小零食。什么辣条、可乐、薯片、软糖、炸鸡翅、卤鸭脖……随处可见，同学们心里虽知道这是垃圾食品，可却仍然经不起美味的诱惑；常在校门口的小卖铺挤着买一包五毛钱的辣条。甚至把这些东西当水喝，当饭吃。

你们知道吗，这些垃圾食品轻则造成拉稀、肥胖。重则使人得白血病，患癌症。

同学们也许会觉得这跟我有何关系，我天天吃零食，身体还不是好好的吗？但是，什么东西都是需要日积月累的，病也是需要一定的时间形成的，当你吃零食时，病会在你的不知不觉中累积起来，当到达了一定的程度以后，你就会得病了。

身体是革命的本钱，所以请大家远离垃圾食品，让我们共同创建一个美好的健康家园。