

# 最新健康饮食演讲稿集锦(实用6篇)

和谐社会是指人民群众在平等和自由的条件下，享有尊严、平等和幸福的社会。以下是小编为大家筛选出的和谐社会实践经验，希望能为大家提供借鉴。

## 健康饮食演讲稿集锦篇一

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

说到健康，我最近加入了一个心理活动小组。通过一段时间的学习和相处，我变得更加快乐，更加开朗。我认为心理健康非常重要。对一个人的成长和未来发展起着关键作用。

在过去，我是一个害羞安静的人。我一直喜欢一个人看书，吃饭，学习。但是自从我加入心理健康小组后，情况发生了变化：我喜欢交朋友，我不再孤独，我变得开朗了。在活动课上，心理学老师教了我很多，我也从中了解到，做一个心理健康的人应该做到以下几点：

首先要学会适应环境，有完善的人格特征，有情绪反应，在意志和行为上处于积极的状态。并且应该具有调控能力，能够充分认识自己，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理协调平衡，也就是心理健康。然后，做事一定要有信心。玫瑰是玫瑰，荷花是荷花。只欣赏不比较。时间久了很容易失去理智。改变我们的初衷，让你偏离正确的认识轨道。还是那句话，不要自卑，也不要自大。人人生而平等，不分阶级，所以我们一定要珍惜我们所拥有的。最后，要做一个心理健康的人，必须能够欣赏他人，懂得换位思考。在生活中，你不需要完美。只要你有轻松的一个微笑，只要你有积极向上的心情，只要你对自己的努力感到满意，你就能更好

地欣赏别人，别人也能欣赏你。

这是一个心理健康的人应该有的。

非常感谢心理学老师的指导和同学们的帮助。在这段快乐的时光里，我学会了如何与人相处，如何做一个心理健康、德、智、体、美全面发展的人。

这些有益的变化对我以后在社会上生活会有很多好处。感谢帮助过我改变的人，我会用一颗全新美好的心去对待别人。俗话说“送人玫瑰，方有余香。”我想尽我的微薄之力来改变这个世界。创造自己的天空，在这片天空中自由飞翔，无拘无束。心里没有什么玷污，一切都那么干净！

## 健康饮食演讲稿集锦篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

在现代生活中，人们的饮食观念随着科学文化的发展而不断更新，在吃色香味美的食物同时，人们也开始注重饮食习惯和健康等方面的问题。

人吃主食要多样化，副食也要多样化，这样才能吸收各种营养，同时也要养成良好的饮食习惯，才能有利于人的健康。

合理的食物搭配和良好饮食习惯是身体健康的基础，但是一些人常常忽视了这一点，一生病就四处投医，没有从自己的饮食习惯找原因，不知道小习惯酿成大毛病的道理。俗话说：“病从口入”就是这个道理。

我经常见到这样的景象：有的同学不想吃早餐，经常买一些“三无”食品到学校，等老师不注意，就把“三无”食品

倒进饭盒里当早餐吃；一些人为了睡懒觉，把早餐和午餐浓缩为一餐；一些人一边吃着滚烫的火锅，一边喝着冰凉的啤酒，忘记了“热不灼唇、寒不冰齿”的告诫。因此，造就了许多小孩营养不良症及许多成人富贵病。

无视饮食习惯，生命和健康就变成了无本之木、无源之水。

要想身体健康，我们在进行合理食物搭配同时，还要有良好的饮食习惯。

谢谢大家！

## 健康饮食演讲稿集锦篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每天我们都要饮食，补充身体所需营养。饮食要健康，要均衡，不然我们得不到足够的`营养补充，是长不大的。在日常生活中我们必须重视每天摄入的营养，符合身体需要。

很多同学都比较喜欢吃零食，把零食当饭吃，非常不好。不但影响我们健康，也不利于我们成长。并不是说零食不能吃，只是希望同学们不要把零食当做正餐，该吃饭的时候我们应该多吃饭，而不是把零食当做每天的必需品，我们如果想要健康成长，不想因为营养不良长不高，就应该注意饮食。

或许我们现在感觉不到什么。因为饮食是一个长期过程，每天我们都需要各种营养来让身体健康成长，不能过于依赖零食，不要在吃饭的时候吃零食，也不要天天吃，零食只能作为休闲食品。还有就是有些垃圾食品必须要禁止食用，比如我们经常吃的麻辣等，这些食品不但没有营养，而且也影响我们个人健康，虽然好吃，但是不适合我们吃，我们要拒绝

使用这样的垃圾食品，不要为了贪口腹之欲，把这些垃圾食品当饭吃。

为了自己的安全，也为了自己健康成长，我们必须健康饮食，有些零食能不食用就不要食用，现在我们开心的吃这些零食，垃圾食品。但是未来如果发现我们长不高，营养不良那时候，后悔也改变不了任何东西，所以我们要适当食用零食，拒绝垃圾食品，保护好自己，为了我们自己未来健康成长，不让爸妈担心我们就必须要健康饮食。

在平时，我们吃饭也不能光选择好吃的菜吃。比如喜欢吃瘦肉，不要光吃瘦肉，也要吃一些素菜，每一样营养我们都要适量摄入，如果吃肉太多，容易发胖，还会生病。而且也不利于消化，每天要记住荤素搭配，吃荤菜也要吃素菜，健康饮食就是要保证每天吃饭时除了每天必须的营养外，也要补充一些维生素。

我们如果要吃东西也可以吃一些水果，水果要比零食更健康，而且无污染，没有什么添加剂，很多食品都是有添加剂存在，为了延长保质期，这是必要手段，就比如我们常吃的零食，一些垃圾食品都放有添加剂。添加剂对我们人体有害，不能大量食用，平时我们吃东西时不注意这些，是因为不了解，但当我们了解了之后，我们就必须要约束自己，偶尔吃一次一般来说没关系，但是经常吃，不利于我们健康成长，请同学们记住饮食要均衡，安全健康饮食。

谢谢大家！

## 健康饮食演讲稿集锦篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的主题是健康饮食，为什么会选择这一个主题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，就应该什么食物都要吃一点，做到不挑食，并且控制自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常重要的，没有一个健康的身体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮

食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！

## 健康饮食演讲稿集锦篇五

大家好：

下面我讲几点食品安全的注意事项。

1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。

2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。这些蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等。

3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

1、不能在家长带领的情况下私自下水游泳，或是擅自与同学结伴游泳；

3、在有安全保障的规范的游泳池游泳时，也要提前做好泳前各项准备工作，下水时切勿太饿或太饱。

4、如果看到同伴掉到水里，不要盲目下水救人，而应大声呼

喊旁边的成人帮忙。

家长一旦遇到溺水者，有能力的要及时伸出援手，并在第一时间拨打“110”、“120”求救。一旦将溺水者救出水面后，应立即开展现场急救。

- 1、外出要与家长打招呼，不私自同伴外出，不能在外过夜。
- 2、步行外出时要注意行走人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须走过街天桥或地下通道，没有天桥和地下通道的地方应走人行通道；在没划人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墩的道路上不得横过马路。

剧烈运动后，不宜马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。

- 1、避免接触流感样症状(发热、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道病人。
- 2、注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。
- 3、避免接触生猪或前往有猪的场所。
- 4、避免前往人群拥挤场所。
- 5、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。
- 6、食用处理得当的熟猪肉和猪肉制品。烹制猪肉时将猪肉烹制内部温度达到71度。可杀死细菌和病毒。

# 健康饮食演讲稿集锦篇六

尊敬的老师和学生：

大家好！

今天我们演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每个家庭的健康都与食物密切相关。随着经济和社会的不断进步，人们的饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为人们非常关注的话题。

最近注意到一个情况，就是每天我们学校附近的小店和街边小贩都在卖一些三不食品和垃圾食品，而我们的一些同学却乐此不疲的买着吃着。但有多少人知道吃了它们不仅会导致肥胖，还会使大量细菌侵入人体，引起胃肠道炎症。因此，为了自己的健康，请提醒我们的朋友少吃这种食物。

为了健康饮食，我们必须做到以下几点：

1. 不要在街边小店买街边小吃或者垃圾食品，去一些正规超市买吃的。
2. 购买所需食品时，请注意生产日期、保质期、qs生产许可证标记等。
3. 找品牌买，尽量买一些品牌食品。
4. 少吃油炸食品和零食，多吃蔬菜和水果等营养食品。
5. 不要买价格明显过低的食物，也不要贪小失大。

注意以上几点，就可以放心吃了。俗话说“民以食为天”。说白了，人每天都要吃喝，食物是人类赖以生存的物质。食



物的质量决定了人类的生活质量。所以，食物一定要安全健康。

同时也呼吁食品安全，这和你我有关。希望生产者不要再为食品安全脸红，中国人不要再为食品安全担忧，国家不要再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，消除有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听完我的演讲，能健康饮食，健康成长。