

最新健康身体的演讲稿(优秀14篇)

运动会是学生们展示个人特长和才艺的舞台。演讲稿是一种通过口头表达来传递信息、表达观点或者呼吁行动的书面材料，它在各种场合都有重要的作用。想要写一篇较为完美的演讲稿，首先需要明确演讲的目的和受众，确定要传达的核心信息和主题。以下是小编为大家收集的优秀演讲稿范文，仅供大家参考和学习。

健康身体的演讲稿篇一

亲爱的同学们：大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品关注身体健康》。

每天下课，放学，几乎所有的'人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，肛门糜烂了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家。

健康身体的演讲稿篇二

亲爱的教师：

大家上午好！

我是来自高二（4）班的，今日讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

民以食为天，食以安为先。食品安全不仅仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。随着人们对食品安全的愈加关注，近些年来，从毒奶粉到毒餐盒，从回收的地沟油到加石蜡的火锅底料、“塑料”面条、“瘦肉精”猪肉等。

要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些学生仍在购买和食用存在安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且要以低廉的价格吸引学生就只能采购便宜的原料，质量无法保证，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮和餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅仅不卫生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

- 1、思想上切实要有“食品安全”这根弦。
- 2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等。
- 3、养成良好的卫生习惯。不随便在学校内吃零食，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的学校卫生环境。

健康身体的演讲稿篇三

大家早上好！

我是五年级二班的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。南京某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。

健康身体的演讲稿篇四

亲爱的同学们：大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品关注身体健康》。

每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，肛门糜烂了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家。

健康身体的演讲稿篇五

亲爱的同学们：

大家好，我是郭柳依，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也知道垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，而且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了可以买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，可以买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最后道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，谢谢大家！

健康身体的演讲稿篇六

敬爱的教师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是五年级2班的黄菲雪，今日我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。南京一所高校的女大学生佳妮，因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。专家分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌

的主因。而各类小零食多数属于油炸食品，有的还包含过量色素(添加剂)，有的可能是地沟油做的，有的甚至包含致癌物质。长期食用这些垃圾食品，对人体有较大危害。

中小學生正处于生长发育的特殊时期。食用不洁食品容易导致肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用包含过量色素(添加剂)的食品，容易引起情绪不稳，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，向全体同学发出如下倡议：

1、为了自我的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。

2、进取宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的学校。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

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

5、养成良好的卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，坚持良好的学校卫生环境。

6、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从此刻郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

健康身体的演讲稿篇七

老师、同学们：

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，特别是“xx”奶粉等食品安全事件的发生，更给我们敲响了关注食品安全的警钟。“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

而对于我们每位同学个体而言，学习和了解相关的食品卫生知识、养成良好的饮食卫生习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑，这是非常必要的，也是切实可行的。但我们时常还会看到在校园周边的杂吃店、餐饮店甚至流动小摊点前，一些学生在购买、食用价廉质次的食品。那么，你了解看似诱人并且便宜的这些食品背后隐藏着怎样的危险吗？据卫生监督部门的技术人员介绍，由于学生的零花钱相对有限，所以这些经营者绝大多数是以“便宜进便宜出”为原则，购进一些“三无”产品，多数食品就是以色素、糖精为主要原料。在此我建议同学们：

1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证□qs标志的食品坚决不能购买和食用。

2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，在校学生尽可能到学校食堂就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。其实，白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

老师、同学们，食品安全无小事，“病从口入”重预防。现在已进入春意盎然、万物复苏的季节，各种病菌也在悄然滋生和迅速蔓延。让我们自觉行动起来，关注食品安全，重视“问题食品”对身体健康和青少年成长的危害，远离“问题食品”、“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识和自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力！

健康身体的演讲稿篇八

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的了；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”。

我们是祖国的花朵，祖国的未来，正在长身体的我们必须要有健康的体魄才有资本为中国梦的实现而奋斗。同学们，让我们一起努力，拒绝垃圾食品，远离垃圾食品，从你我做起。

谢谢大家！

健康身体的演讲稿篇九

尊敬的各位领导、各位评委、同志们，大家上（下）午好，我演讲的题目是：

食品安全——就在你我身边（请你我都来关注食品安全）

中国有句话，“民以食为天”，充分说明了食品的重要性，食品是人生存的首要物质前提，是人们生活中最基本的必需品。每个人要生存、生活下去，就离不开食品。

东西都是我们日常生活的必需品。每次看到相关的电视新闻

或是网络视频都会使我迷茫很长一段时间，不知道自己该吃什么。卖馒头的不吃馒头、卖凉皮的不吃凉皮，反正只要是自己做的东西都不吃，因为他们知道这些东西是怎么做出来的，参与了整个制作过程，而我们呢？不要多想，就抱着一颗眼不见心不烦的心去吃东西就行了，如果想的多了，就没得吃了。同样的问题，我国国家食品药品监督管理局的一位局长在接受中央电视台记者采访时是这样回答的，局长回答说：“我也是一名消费者，从这个意义上说，我对我吃的东西也不是很放心。食品安全与否由什么决定，决定食品质量的关键因素既不是技术，也不是管理和设备，关键在人，关键在于食品生产经营业主和从业人员的职业操守和道德水准。因此说，食品生产经营者是食品安全的第一责任人，可是就有一些人唯利是图，为了一己私利而坑害大家的身体，我想这不仅仅是缺乏道德问题，要问问自己的心，制造劣质、假冒及有害的食品让你的同胞食用，难道你的良心不会受到谴责吗。明知道自己生产出来的食品存在不安全元素，自己都不愿意吃却冷漠无情地推向市场兜售，全然不顾消费者的生命安全，在这些商家眼里，每一个消费者都只是一个存钱罐，为了从里面取出钱，砸碎又何妨。这些人是何等的冷漠，何等的麻木不仁，何等的丧尽天良，这些人怎么能生产出合格的食品，怎么能做出负责任的事。也许，他们认为，不吃自己生产的食品，就不会损害自己的健康。但作为一个社会人，身处社会这个巨大的交互系统，他们是某种食品的生产者，其实也是其他食品的消费者。

我认为要想食品质量、安全形势实现根本好转，一是要有赖于政府部门的有效监管，俗话说，“没有规矩，不成方圆”，目前，涉及食品安全监管的法律法规数量多达几十部，如《食品安全法》、《产品质量法》、《消费者权益保护法》等，不过，由于各种新品种食品的出现，使得食品安全标准始终处于完善过程中，因此，需要相关的部门不断的深入调查，及时制定和修订相关的标准，从而建立更加完善的食品标准为食品安全保驾护航。（加点各部门监管比如工商怎么做的之类的）二是，还要靠国民食品安全意识的不断增强，

靠广大生产经营者的食品安全责任意识提高，靠广大消费者食品安全自我保护意识的提升。广大群众是食品的最终消费者，是优质食品的受益者，也是劣质食品的受害者。

作为一个消费者，我们应该擦亮双眼，把好“入口”。比如购买食品的时候，应该尽量选择正规商场和市场的产品，不要贪小便宜、图方便、随大流等，要养成不随意在街头小摊上购买食品的习惯，以免损伤身体或者上当受骗；要选购知名品牌或比较规范企业的品牌食品，尤其对有绿色食品标志的要作为首选；选购食品、饮料时，不能一味贪色贪味，如过白的面粉、馒头、面条等，有可能使用了过量的增白剂，应谨慎选购；蔬菜最好挑选带皮和包心的。我们要摒弃贪便宜、图省钱其琛等不合理的消费习惯，养成购买食品看厂家、看日期、查包装的科学消费习惯；要学会辨识优劣食品的本领，不断提高鉴别水平和自我保护能力；还要放弃老好人思想，增强维权意识，积极为有关部门提供线索，并主动协助监管部门的工作。

食品安全与我们的生活息息相关，它关系到广大人民群众的身体健康和生命安全，关系到经济健康发展和社会稳定，关系到政府和国家的形象。

健康身体的演讲稿篇十

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴xx我演讲的'题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃

圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。

健康身体的演讲稿篇十一

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

我是五年级二班的黄。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。南京某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。

健康身体的演讲稿篇十二

大家好！

我是xx□今日我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

健康身体的演讲稿篇十三

各位同学：

大家好！

我是x□今日我和大家聊一聊垃圾食品。

以往在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就能够吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，但仅仅为这些就不顾自我健康而买垃圾食品来吃吗？是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

健康身体的演讲稿篇十四

亲爱的同学们：

大家好！今日我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。明白了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里包含亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。那里有一则真人真事，在我们附近一位教师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每一天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在那里，我有几点提议要提给大家□

- 1、每一天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；
- 2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；
- 3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！