# 健康饮食的演讲稿5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2022-08-15

*大家知道维生素ABCD都有必要补吗？具体什么情况，一起来看看吧~下面是职场范文网小编为大家整理的健康饮食的演讲稿5篇，仅供大家的参阅。维生素ABCD都有必要补吗？
①配料表中含量越高的成分排位越靠前；
②含高浓度游离糖和过多反式脂肪酸的食物*

大家知道维生素ABCD都有必要补吗？具体什么情况，一起来看看吧~下面是职场范文网小编为大家整理的健康饮食的演讲稿5篇，仅供大家的参阅。

维生素ABCD都有必要补吗？

①配料表中含量越高的成分排位越靠前；

②含高浓度游离糖和过多反式脂肪酸的食物，尽量少买少吃；

③多喝奶可帮助补钙，但补钙并非多多益善，过多摄入也会带来健康问题；

④如果能均衡饮食，不必特意服用维生素A、B、C补充剂。

健康饮食的演讲稿1

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，食品和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

健康饮食的演讲稿2

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我是xxx，来自xx班，我非常的感谢大家，因为你们的支持，我才能够站在这里演讲，这次我演讲的主题是关于健康饮食这方面的。

大家都是高中生，手里头都有着不少的零花钱，在家时父母会监管着我们，阻止我们吃那些不健康的东西，但当我们到了学校后，没人管着我们了，很多人就开始放纵起来了。学校小卖部每天都挤满了人，很多人都不怎么吃饭，吃零食、吃泡面，我们现在都是正在发育，正在长身体的时候，这些垃圾食品对我们的身体无疑是非常不健康的，所以我们都要格外注意这方面。

由于我现在所处的这栋教学楼离小卖部很近，我只要站在二楼走廊的最左边，我就能清晰看清楚整个小卖部，在知道要做这样一次演讲后，我经常站在走廊上，观察着那个小卖部。我看到有一位同学，每天都会往小卖部跑，每天中午都会去吃泡面，有时候晚上也是吃泡面，这样的行为看的我非常的痛心，但是我又不能去制止她，我只能现在这个年龄是最不服管教的时候，就算我上去说她也只会迎来她的反感。所以我希望能够通过这次演讲，让所有人都意识到这件事情的严重性，自己主动的去抵制这些垃圾食品。

大家不要一味追求好吃，垃圾食品几乎没有什么营养的，你吃一天的垃圾食品还不如吃一顿饭。除开健康方面外，经济上也划不来，中午吃一点零食根本不足以支撑你到晚上的消耗，而且学校里的饭比零食便宜多了，希望大家能够体谅父母赚钱不易，尽量减少一下自己的开支。

健康的饮食不仅仅只是不吃垃圾食品而已，在平时吃饭的时候，我们尽量要做到不挑食偏食的习惯，荤素搭配均衡，这样对我们的身体才好。我们高中生是最难度过的一个阶段，尤其是高三，学习任务更加繁重，因此经常熬夜到很晚，没有一个好的身体是坚持不下去的，你们更加需要注重身体的营养。当然高一高二的学生也一样，你们离高三不远了，早点为高三做好准备，给自己的身体打下一个好的基础。

我说了这么多，希望同学们能够听进一二，我们的身体也不是我们一个人的，是我们父母给予的，看到你们不健康饮食，父母也会很心疼，同学们，希望你们从现在开始，注重健康饮食。

谢谢大家。

健康饮食的演讲稿3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的主题是《合理膳食，健康成长》。

俗话说：“民以食为天”每天的饮食是我们赖以生存的基础，食品是补充身体营养的最有效的途径。食品质量的好坏直接关系到我们的身体。尤其是我们青少年处在生长发育的黄金时段，但有些同学自制力不强，经常会为了一些口腹之欲去吃一些路边摊上不卫生的食品。殊不知这些食品不仅没有营养价值，而且对我们的健康百害而无一利。

总有那么一群人，即使知道了食品的危害，仍然在路边的小摊小贩上购买食品。况且市场上大有一些黑心商家，用价格低廉的原材料甚至是有毒的化学物质制成看似营养丰富，实则是让人避而远之的毒大米、毒牛奶，甚至是塑料，你吃的不是蛋白质，而是可以让人致命的。也许你刚刚吃完的外卖就是商家在不足五平方米的小房间里用上述材料为你精心制作的。等我们到中年的时候，这些潜在的危险便会一股脑全部爆发出来，让你猝不及防。现在拥有健康的本钱，就等于拥有了拼搏的能力。

俗话说：“身体是革命的本钱”只要我们拥有强健的体魄，还有什么可以阻挡我们前进的脚步呢？我们还有什么事情是不能做到的呢？

那么，如何才能做到合理膳食呢？就三餐而言，早餐应该吃一些营养价值高，少而精的食品。人经过一夜的睡眠，头一晚上进食的营养已近基本消耗完。早上只有及时地补充才能满足我们上午的学习。午餐，则要保证食品的质与量。因为午餐具有承上启下的作用，既要补充早餐吃得少，上午活动量大、能量消耗的空缺，又要为下午的耗能储备能量。至于晚餐，则不能吃的太饱，多余的热量会转换成脂肪，使人发胖，另外，晚餐也不宜吃的太晚，六点最为合适！

所以在这里，我希望同学适当的食用快餐、油炸食品，远离过期的小摊小贩上的垃圾食品。用健康的身体和饱满的精神迎接新的一天！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

健康饮食的演讲稿4

同学们，老师们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是健康饮食。

许多同学的父母。早餐不愿意做而让自己出去买。可他们知道吗？这样会导致让我们的胃痛，而且那些小摊的饭也不卫生。我们也不能吃垃圾食品，辣条等更不能买。要多喝开水，不能喝饮料。油炸类食品要少吃煮的，可能导致致癌。你要勤洗手，勤洗澡听洗头，这样有助于卫生。去买东西时要看看他的东西是不是有许可证，是不是过期了。如果过期了就向商家反应，他要是不听那就打举报电话。如果我们生病了要去买药，也要看要是否有许可证和营业执照，过期的话也不要买。我们如果吃了过期的药和过期的食品，会导致有肚子疼，有可能还会失去生命。在怎么会有大家早餐一定要吃好，晚餐可以少吃，但不能不吃，这样会导致我们的内分泌混乱。对身体不好。所以我再次呼吁大家一定要注意卫生，不能买垃圾食品，也不能多吃油炸食品，要少吃富含食品也不可以吃，中餐剩饭也不要吃。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好也要刷牙。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

健康饮食的演讲稿5

亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

你想拥有一个典雅的就餐环境吗？你想塑造一个良好的自身形象吗？那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来证明自己的良好品质吧。为此，今天我在这里向大家发出倡议：

1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。

2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。

3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。

4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com