健康饮食演讲稿

健康饮食演讲稿（精选 26 篇）

健康饮食演讲稿 篇 1

尊敬的老师，同学们：

大家好！

健康饮食的重要性，大家多少应该是知道的吧，我们一天三餐都要吃，但是一定要吃的健康，不能随随便便的吃，要注重整体的一个健康。现在我们都是小学生，正处于长身体的阶段，更要去注意这个问题。同时，处于这个年龄吗，也正是贪吃的年纪，在这很希望大家听完我这次的演讲后，能够认真看待自己的饮食，注意自己平时的饮食。

当前，我们的生活水平日益的提高，我们吃的东西也是越来越丰富，但是也面临一个问题，就是饮食的健康得不到保障，大家又是喜欢吃一些垃圾食品，健康的生鲜蔬菜，就不大喜欢吃了，味道越来越重。虽然这是生活水平得到提高的表现，可是对于我们的健康却是一种危害的。日常生活中，我经常看到有同学不按时吃饭，总是喜欢吃一些高热量的垃圾食品，像薯条、辣条、薯片等，吃饭不吃健康的食物，这真的是很危害身体健康的。我相信大家应该是有体会的，这不是在说笑，饮食健康对于我们的生长很重要，尤其是我们处于这个年龄，最需要补充的就是营养。

我相信大家都有看过一些关于饮食不健康的造成身体不好的新闻，都是因为吃的东西不健康、不卫生，没有足够的营养补给，所以到最后整个身体机制都被破坏了，那真的是特别糟糕的。那么大家一定不愿意自己在这样的一个阶段里让健康受到危害吧。所以很希望大家从现在起，就要格外注意个人的饮食，尽量少吃零食。当然不吃零食，显然是不可能的，那就要少吃，到饭点了，先吃以饭菜为主的正餐，在适当吃点零食，但是一定要注意不要把零食当主食，要明白零食是没有什么营养的，零食大多都添加了防腐剂、添加剂等东西，对健康是有危害的。

生活在当前的时代，我们更应该要去注重健康吧，让饮食变得规律又健康起来。抓住小学这个阶段努力吃健康的饭菜，把营养补上来，让身体得到良好的保护，把健康放第一位。同学们，从现在起，我们要少吃垃圾食品，少吃零食，每天按时吃饭，一日三餐不缺少任何一餐，让自己的健康得到保障。健康饮食能够保障我们的良好成长，所以要重视起来，未来我们一起去把饮食变得健康起来吧，维护自己的健康。

谢谢大家！

健康饮食演讲稿 篇 2

尊敬的 xx：

随着科技的飞速发展，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，很多家庭把鸡、鸭、鱼、肉……等荤菜当成主食。虽然说荤菜能够给我们补充蛋白质、脂肪等人类所需求的物质，但是光吃荤菜是不行的，君不见，现实生活中的“大肥头”和“小胖墩”越来越多了。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！

但有项青少年体质健康监测报告表明：青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良居高不下.在我们身边，有的同学奔跑就气喘；有的一上楼就腿软；有的一变天就感冒；有的甚至在阳光下集会也会晕倒在地上。这样的体质，怎能像雄鹰展翅飞翔？这样的体质，明天怎能挑起祖国建设的大梁？俗话说生命在于运动，青少年正处于身体发育的重要时期，体育锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可

以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志。

而如今中小学生的饮食健康情况也非常令人担忧，像我们学校的很多同学营养并不均衡，三餐不定，吃饭没胃口，却非常爱吃路边摊的油炸小吃。烤红薯、烤鱿鱼、麻辣烫、羊肉串、臭豆腐等是最普遍也最受欢迎的选择，然而这些街头的美味却隐藏着很大的健康威胁：烤红薯铁桶可能装过工业油；油炸饼，油中的铝超标，有的还含有敌敌畏，过度摄入铝可能致痴呆症。烤羊肉串历来很多人最爱，可你要是知道这些滋滋冒油的串上肉很可能是过期的猪肉、病死的牛肉甚至猫肉，你还敢吃吗?所以我们要做到以下几点：

1、选择有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。

2、不吃过期变质食品。

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。

饮食健康不只是注重饮食的卫生，还要注重食物的合理搭配，小学生处在生长发育的飞跃期，是一生中长身体、长知识的重要时期，在此阶段的生长速度，所以我们必须注重合理膳食。

健康是人能享受到的最幸福的事情。只有拥有了健康，其他的一切追求才成为可能。健康不仅是生存的理由，更是生活的乐趣。缺少健康的人生黯淡无光，于人于己都是一种莫大的痛苦。健康让人生充满安宁与快乐，最简单、最平淡，但却最珍贵。

同学们，有健康才有幸福的未来，我们胸怀壮志要大展鸿图，身体是我们宝贵的财富，希望大家热爱生命，拥抱健康，共同祝福明天，创造美好的人生！

健康饮食演讲稿 篇 3

老师、同学们：

大家好！

青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭

的幸福及祖国的未来。所以我们要讲究科学膳食，合理汲取营养，健康成长!

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自 1990 年起，中国学生营养促进会在每年的 5 月 20 日均组织开展学生营养宣传活动。16 年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，经研究决定，每年的 5 月 20 日为“中国学生营养日”。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据国务院新闻办公布进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素 a 等微量营养素供给明显不足;我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物纳入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器管都尚未成熟，其对外界环境的有害国素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养;珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

健康饮食演讲稿 篇 4

亲爱的老师同学们:

大家早上好！

我今天演讲的主题是合理饮食和健康成长。

俗话说，“民以食为天。”日常饮食是我们生存的基础，食物是补充身体营养最有效的方式。食物的质量直接关系到我们的健康。尤其是我们的青少年正处于生长发育的黄金时期，但有些学生自制力不强，经常为了一些食欲而吃路边摊上不卫生的食物。众所周知，这些食物不仅没有营养价值，而且对我们的健康有害。

总有那么一群人，即使明知道食物的危害，还是会去买路边摊的食物。除此之外，市场上还有一些“黑心”商家，用廉价的原料甚至有毒的化学物质制成，看似营养丰富，实则是人们避之不及的毒大米、毒牛奶甚至塑料。你吃的不是蛋白质，但可能是致命的。也许你刚吃完的外卖，就是商家用上述材料在不足五平米的小房间里，精心为你做的。等我们到了中年，这些潜在的危险都会爆发，让你措手不及。现在有了健康的资本，就意味着有了拼搏的能力。

俗话说“身体是革命的本钱。”只要我们有一个强壮的身体，什么能阻止我们前进？还有什么是我们不能做的？

那么，如何才能做到饮食合理呢？就三餐而言，早餐要吃一些营养价值高，少而精的食物。经过一夜的睡眠，第一夜食物的营养几乎完全消耗殆尽。只有早上及时补充，才能满足我们早上的学习。午餐要保证食物的质量和数量。因为午餐起着承上启下的作用，不仅要补充早餐少，上午活动量大，能量消耗空的不足，还要为下午的能量消耗储备能量。至于晚餐，不能吃太多。多余的热量会转化为脂肪，使人发胖。另外，你不应该太晚吃晚饭。六点是最好的时间！

所以在这里，希望同学们能适当吃快餐和油炸食品，远离过期摊贩上的垃圾食品。以健康的身体和饱满的精神迎接新的一天！

我的发言到此结束。谢谢大家！

健康饮食演讲稿 篇 5

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食》。

在现代社会中，有很多人肥胖。在学校里，每个班都有很多同学的体重报告是超重或者肥胖。尤其是疫情过后，原来班里的几个上蹿下跳的“小猴子”也变得膀大腰圆。而造成这样结果的原因就是人们不注意饮食结构，再加上疫情期间很少出门，整天待在家里，缺乏锻炼，而让体重飞速上升。

就在前几天，我看到一则新闻。杭州一名男子只有二十岁，体重却达到了三百多斤。严重的负重导致他连路都没法走，每天无法下床。家人带他去医院检查，才知道身体各个器官都出了问题，只能做手术切除。而造成他肥胖的主要原因就是他只吃油炸食品，一天不停的吃东西。

看到这则新闻，我感概万分。我呼吁同学们，要平衡饮食结构。多吃蔬菜水果；少吃油炸、高糖食物；按时吃饭，做到健康规律的饮食习惯。多参加户外运动，积极锻炼身体。

让我们一起开启健康饮食吧！

我的演讲完毕，谢谢大家的聆听！

健康饮食演讲稿 篇 6

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是“关注食品卫生，享受健康人生”。常言道：国以民为本，民以食为天。食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系着人民群众的生活，影响我们每一个人的健康，更关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，一包小小的盐，就能中断免疫系统的正常运行，让你病魔缠身，让生机勃勃的生命处于危险之中。

健康，生命的保证。一旦我们失去了健康，也意味着即将失去宝贵的生命，生命不能重来一次，所以我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而生命的健康则应该从食品安全开始。

据报道：20xx 年 5 月 6 日湖南省|涟源市|行知中学|高考补习学校|有 3 名学生在上课时出现恶心、呕吐症状，随后陆续有学生反映身体有不适现象。根据调查，初步认定是学生食用的早餐中有部分米粉变

质，导致学生食用后出现身体不适。

新闻报道中曾提及的南京“冠生园”事件，让人们望月饼而生畏;三亚的“毒咸鱼”，使我们谈“咸鱼”而色变;广东的“瘦肉精”事件，令我们望猪肉而怯步;号称生命杀手的“苏丹红”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品里;还有近来的染色馒头、毒豆芽、蒙牛毒牛奶等事件接二连三地发生，究竟要到什么时候才停止啊?

或许你会认为，这些危险离我们很远，我们也能很容易的躲开它们，但是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地朝我们靠近，随时危及我们的身体健康。

让我们观察一下学校周边的状况吧：校园门口两边除了名目繁多的小食品杂货店外，还有一些流动摊点售卖的自制食品。表面上看，这些食品成色十足，味道着实令人垂涎三尺;每逢上学、放学时间甚至是课间时间，我们的同学争先恐后地去买。可是大家想过没有，这些食品卫生吗?安全吗?现在，还是有一部分同学不关心不注意所吃食品是否安全，为了满足自己一时的食欲，置身体健康于度外。我们有责任维护社会食品安全，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，宣传食品安全知识，为自己，更为全民健康事业尽自己最大的力量。

在上周星期六的早操，学生科已向全校寄宿生下达通知，严禁把校外食品带入校园。现在向全校所有同学们建议：就餐一定要选择规范餐饮店，食品要在正规经营场所购买，拒绝三无食品。近期发现有部分同学，明知学校有规定不允许购买围墙外糖葫芦、快餐等，但还是我行我素，把学校制度和自己的健康置之脑后。

从今天起，如发现再有学生私自在校内围墙处购买食品除没收外，同时，将根据学校相关制度给予相应的处分，并通知家长来校共同教育。

食品安全需要你我的参与，食品安全需要你我共同的努力。生命的美好从健康开始，身体的健康从食品安全做起。同学们，让我们从自我做起关注食品卫生，享受健康人生!

我的讲话到此结束，谢谢大家。

健康饮食演讲稿 篇 7

教师、同学们：

早上好，今日我国旗下讲话的题目是：关注食品安全，保障身体健康。同学们，关于食品安全，有两句话不知大家听说过没有，一是“民以食为天”，意思是说，食品是关系到生命维系，身体健康的天大的事；二是“病从口入”，意思是指吃了不干净、腐败变质若是有毒的食物，或者食物没有煮熟、煮透，会导致食物中毒，轻微者可影响学习，重者会生命丧失。

所以，我们要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自己保护意识，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，一些同学仍在购买和食用存在卫生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，并且为了要以低廉的价格吸引同学们，就只能采购便宜的原料，质量无法保证，所以进货渠道比较杂乱甚至专门购进一些“三无”产品，其中不仅仅有过期甚至变质的食品，并且不少食品就是以色素、糖精为主要原料，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砧板、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。

所以，我提醒同学们：

1、思想上实要有“食品安全”这根弦，要了解和掌握一些食品安全知识，增强自己预防本事。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。若在小店里购买食品必须要注意厂家、生产日期、保质期等标识，同时应留意包装袋有无破损，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、培养良好的饮食习惯，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。若和家人在外就餐，也应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的正规餐馆。同时，注意营养均衡，荤素搭配，不挑食，不偏食；多吃水果和蔬菜，少吃油炸、烟熏、烧烤食品；多饮白开水，少喝包含防腐剂、色素的饮料等等。

3、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的卫生环境。

教师、同学们，食品安全无小事，防患未然最关键。让我们切实重视起来，关注食品安全，明确问题食品对健康的危害，自觉抵制问题食品、不合格食品，不断提高食品安全意识和自己保护本事，养成良好的卫生习惯。期望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家！

健康饮食演讲稿 篇 8

亲爱的老师同学们:

早上好！我是 xx 班的 xxx。我今天在国旗下演讲的题目是“合理膳食，促进健康”。

平时上学或放学时，很多同学总是挤在学校侧门附近的小摊或小店前，或驻足观看，流口水或吃 10 毛钱的辣条、50 毛钱的挂面、1 元钱 1 杯的热狗。那些零食从外观上看，都是油炸的，烧烤的，麻辣的，五颜六色的，但是他们不知道这些零食都是添加了色素的，而且大部分都是地下加工厂生产的。灰尘和细菌比比皆是，不计其数。要知道，长此以往，肯定会给身体埋下隐患。此外，一些学生不仅养成了吃零食的坏习惯，还糟蹋了他们的嘴。况且他们还在隐居中。如果他们一天不吃零食，他们会感到不舒服。

事实上，我们在 7-12 岁正处于身体快速发育的阶段，这也是智力发展的关键时期。这个时期的饮食能否提供充足均衡的营养，不仅直接影响我们的生长发育，还关系到我们的终身健康。因此，在此期间提供合理的膳食，帮助我们养成良好的饮食习惯就显得尤为重要。在这个时期，我们应该注意以下几点:

一、合理膳食应遵循八项原则:

1、食物要多样，以谷类为主；

2.多吃蔬菜、水果、土豆；

3、常吃牛奶、豆类及其制品；

4、常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和肉油；

5.注意户外活动，保持适当的体重，避免盲目节食；

6.饮食清淡少盐；

7.合理分配三餐，少吃零食；

8.吃干净的不易腐烂的食物。

二、妥善安排三餐，除三餐外应加一份点心。

三餐的能量分配可以是早餐 20%-25% ，午餐 35% ，零食 10%-15% ，晚餐 30% 。早餐一定要丰富优质，既饱又好。如果早餐营养供给不足，第二节课后学生会感到饥饿，影响注意力。一般应提供一定量的肉类食物(50-100g)，如鸡蛋 1 个、牛奶或豆浆 1 瓶、肉松、火腿、酱肉等。，而且课间可以补充一次零食，补充充足的营养和能量，有利于脑力劳动。午餐也要给予充分的重视。如果学校或家庭能给孩子们提供质量好的午餐，将会大大提高他们的身体素质。晚餐一般都是在家里吃，这一餐通常比前两餐最丰盛。但从营养学的角度来说，晚餐不宜太油腻、暴饮暴食，否则会影响睡眠和休息。晚饭后最好不要吃东西。

三、培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。

吃饭前后要洗手。吃水果前用洗洁精和水洗净。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们能“吃”出健康的身体，快乐成长，快乐学习！我的演讲结束了，谢谢大家！

健康饮食演讲稿 篇 9

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须品，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，我们必须要健康饮食，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 篇 10

尊敬的老师，同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是：“养成良好的饮食习惯”。国务院曾对青少年一代做过一个调查，发现同学们在饮食上常存在以下误区：

1、早上随便吃一点，甚至不吃饭。

其实早餐十分重要，因为已经十几个小时没有进食了，早上起来急需补充一些身体必须的营养与热量，早上不仅要吃饭，而且还要吃好。

2、用公用餐具就餐。

有些同学为了省事，中午或晚上就在小饭店里随便吃一点，其实，姑且不谈小饭店的卫生条件如何，就是使用公用餐具就存在很大问题，公用餐具不可能认真清洗，更不可能消毒，可以肯定地说，公用餐具上携带了大量病毒与细菌，特别是乙肝病毒，大肠杆菌，感冒病毒等，虽然暂时并未发现有什么异常，但久而久之就会在身体内留下病害，随时都会发病;

3、不合理的饮食结构。

由于同学们大多数是独生子女，挑食、厌食者日益增多，很多学生都喜欢吃零食，不爱吃主食的习惯成自然。

中学生是处于生长发育的黄金时期，不仅身体发育需要消耗大量的营养，并且处于紧张的学习过程中也需要消耗大量的热量，因此同学们这样的饮食习惯严重地影响了正常的生理发育，影响了同学们的身体健康，还影响到同学们的学习效率。由此看来，养成良好的饮食习惯十分重要。

如何养成良好的饮食习惯呢?同学们应该做到以下几点：

1、一日三餐，定时定量，既要保证营养所需，还要考虑到发热量;

2、饮食一定要注意卫生，不使用公用餐具，不随便在饮食摊点上就餐;

3、不喝酒，不暴食暴饮，不吃冷食;

4、不吃零食，特别是小吃，不吃变质过期食品;

5、早上要吃好，不要吃得太饱，否则会引起大脑缺血，上午上课

犯困。

总之，要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯。营养学家们的研究证明：早餐吃饱、吃好，对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食，要加强全面营养，还要多吃水果和蔬菜

梁启超曾说过：少年强则国强，少年智则国智。同学们，我们是祖国的未来，是民族兴盛的希望。祖国需要的不是文弱的书生，而是综合素质优秀的全面发展的、健康的，像雄鹰一样在蓝天展翅翱翔的接班人!

愿同学们都养成良好的饮食习惯，把载知识之本、道德之寓的身体养护好。

谢谢大家。

健康饮食演讲稿 篇 11

各位同学们：

大家好！

健康饮食，远离垃圾食品，同学们每当我们放学后都会去学校旁边的小卖部里买零食。而常常会吃不下去饭，因此，就有许多身体素质差的同学，生病吃药。相信有很多同学的父母都说过吃零食的危害和这些零食的制作过程吧。你们会不会吵着爸爸妈妈带你们去吃烤串、炸鸡之类的食物呢？这种食物应该尽量少吃，男孩吃多了的话

那体重就蹭蹭往上长，女孩就更惨，不仅体重长了，脸上还长痘痘。谁不知道爱美是女孩子的天性呢。看着校门口炸的滋滋响的烤串口水都快流下来，多诱人啊。但是你有没有想过那油是否干净的，餐具是否卫生的。还是家里的白米饭加蔬菜好啊！在喝的上面也要注意，碳酸饮料、奶茶之类的也要少喝，喝多了会使牙齿变软，影响消化，摧毁身体免疫力，肥胖。所以，大家要多喝开水，安全放心，经济实惠。看吧！这些东西很容易上瘾，危害身体健康。所以要少吃，多喝开水，吃蔬菜水果，不能暴饮暴食，这样身体长的高，还健康，还能多活几年呢。

健康饮食演讲稿 篇 12

尊敬的老师、亲爱的同学们：

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/875243022040012010