# 健康饮食从我做起演讲稿

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-09-07

*大家好！今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三...*

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不彼，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

1.不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。

2.买所需食品时，要注意生产日期、保质期、QS生产许可标志等等。

3.认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4.少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5.不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品!希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找