# 挑食害处多演讲稿

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-07-03

*篇1：挑食害处多演讲稿挑食害处多演讲稿600字「精选」尊敬的老师，亲爱的同学们：大家早上好!今天我演讲的题目是“挑食害处多”。挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有些小朋友则...*

**篇1：挑食害处多演讲稿**

挑食害处多演讲稿600字「精选」

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是“挑食害处多”。

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有些小朋友则非常喜欢吃麦当劳、肯德基等通过炸、烤等方式做出来的具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”。因此，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个的“小胖妹”和“小胖墩”，而另外一种相反的情况则是，有些女孩为了拥有苗条的身材，只吃蔬菜和水果，对一切肉食敬而远之，因而成了名副其实的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点：

1：体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的`营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观，长成一个个的“小胖墩”或“白骨精”。

2：微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需人各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素A和维生素C的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3：运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被社会淘汰。

那么，我们应该怎么做呢?如果我们能做到：均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**篇2： 挑食害处多演讲稿**

有许多同学都有“挑食”这个毛病，不是这个不吃，就是那不愿尝。大家可知道，挑食的害处可多了，有的会导致面黄疾瘦，有的会导致缺乏维生素，甚至有的还会使大脑发育不良。。。。。。

就拿我来说吧，我从小就不喜欢吃胡萝卜，认为它一炒起来，不仅软软的，而且还有一股中药味，颜色也十分单调。平常吃饭，只要炒了胡萝卜，妈妈总是把它夹到我碗里，让我吃，可是我总是阻阻挡挡，即使吃下去，也对所有菜都失去了食欲。久而久之，由于我缺乏“VC”，和“胡萝卜素“，抵抗力也下降，导致了我经常生病，发烧，还耽误了学习。

可见，挑食的害处多么多呀，既耽误了学习，生活，又使我们的抵抗力下降。同学们，让我们一起远离挑食，拿起筷子，吃上几口你认为“难吃的“菜。记住，良药苦口利于病!

**篇3： 挑食害处多演讲稿**

同学们，教师们，你们好，今日我演讲的标题是:挑食害处多，同砚们你们晓得吗?挑食容易引发营养不良，头发发黄，智力降低，注意力不集中，个不长高等，也不利于生长发育。由于粗粮、细粮、鸡、鸭、鱼、肉、各种蔬菜等食品所含的营养成分是差别的。而且蔬菜中还包含着大量的维生素A、B、C。一次同食几种食品就能保证人体所需的各种营养成分。人的一天必要很多差别的养分，而这些养分储藏在各种差别的食品中。...

同砚们，教师们，你们好，今日我演讲的标题是:挑食害处多，同砚们你们晓得吗?挑食容易引发营养不良，头发发黄，智力降低，注意力不集中，个不长高等，也不利于生长发育。由于粗粮、细粮、鸡、鸭、鱼、肉、各种蔬菜等食品所含的营养成分是差别的。而且蔬菜中还包含着大量的维生素A、B、C。一次同食几种食品就能保证人体所需的各种营养成分。

人的一天必要很多差别的养分，而这些养分储藏在各种差别的食品中。以是咱们不能只偏幸某一种食品，甚么都要吃一点，如许身材中养分才能平衡。同砚们，你们有挑食的偏差吗?要是有，就赶忙更正。要记住:只有不挑食，才会让使咱们的身材棒!谢谢人人。

**篇4： 挑食害处多演讲稿**

民以食为天。解决温饱，美味中所隐藏的神奇奥妙愈加关注。偏食、挑食已当今不少少年儿童的通病，儿童营养素的原因。俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。每顿饭，必少的。这顿饭你挑三拣四的，光吃爱吃的，不吃不爱吃的，那样营养不良，会损害身体健康。

每顿饭要摄入全麦食品和的蔬菜和水果、鸡禽蛋。全麦食品主食，能吃得饱饱的。人体消化全买的要比消化白面包直接的碳水化合物长。蔬菜的营养和维生素。鸡、禽、蛋都很有营养，可以蛋白质、钙等的摄入。坚果和带壳豆，可以副食，是植物蛋白、植物纤维、维他命和矿物质的最佳来源。奶制品和代用钙，可以防止骨质疏松等症状，还可以维生素的摄入。少量的红肉的奶油，含有的饱和脂肪。种的维生素可以维持日常中所遇要的矿物质，是人体营养的后备……食物每日的饭中必少的，哪怕是缺，都损身体的健康。每天适量地摄入食物，身体的健康就不用担心了。

在家看电视的，经常边看电视，边往嘴里塞一系列乱七八糟的零食，零食大多数膨化食品，吃多了会身体健康。比如说癌。膨化食品油炸的，会放射出的二氧化碳。大家都提倡低碳生活，应该少吃油炸、膨化类食品。在吃饭吃多了零食，会吃饭，不多家长做可口的饭菜，吃着都不香。零食里一点儿营养，而家长做的饭菜，都非常有营养，可以蛋白质、钙……而吃多了零食，当时胃口，但又很饱，等到饭点过后的小时后，感到很饿，饭点不准后，另饭点不准。说，少吃零食，多补充，是必少的。

不喜欢吃蔬菜、水果或不喜欢吃肉类，会缺铁性贫血。铁需要与维生素C和肉类中分解的胱氨酸可溶性物质后才易吸收。，不吃蔬菜和水果，维生素C摄入，也就了铁的吸收。营养不良,头发发黄,智力下降,力不,个不长高等。营养不均衡 ，食欲不佳，肠胃不好，吸收不当，身体不好，抵抗力差。不利于生长发育。，多食用绿色，少食用零食是会帮助身体健康的。

说，从日常饮食中获取更多的营养，或是自身的健康难题，开始对食物越来越挑剔、越来越苛求，一分一厘的取舍都至关，直接着人类的健康。

**篇5： 挑食害处多演讲稿**

今天，我想和大家谈一谈挑食这个话题!

今天，我们的生活开始富裕起来，缺衣少食的现象也已经不存在了，可是现在又出现了一个问题--挑食!挑食也就是挑剔食物。据我了解，许多儿童都有着挑食的毛病。不是不喜欢吃这个，就是不喜欢吃那个，自身也得不到许多营养，这样就会引起营养不良，身体虚弱等状况。有一次，上集体晨会时，有一名学生在操场上当场倒地，他很快被送到医务室。卫生赵老师很快查处“病因”，原来是因为他早上只吃了一个鸡蛋就来上课。看来，要想增强体质，挑食这个毛病是非改不可了。

我们现在正处于发育的关键时期，是离不开营养的。在我们生长发育时期，蛋白质和维生素便成为我们一日当中必不可少的朋友了!你一定会问:在那些食物中含有大量蛋白质和维生素呢?这个问题我可以解答，像我们平常常见的一些水果、蔬菜、肉类、牛奶、蛋类和豆类，就含有大量的蛋白质和维生素。虽然碳水化合物和脂肪会使身体产生热量，但是经常吃含脂肪的东西，会使人身体发胖，导致运动困难。像我们班的龙璇光体重就有168斤，每次跑步他总是最后，我们班同学便拿他来开玩笑，说:体育考试不用怕，有龙璇垫底!据我了解龙璇每天都要吃三四个鸡腿，鸡腿中的脂肪很多，怪不得他那么胖!因此，我们就应该多加强一些体育锻炼，使多余的脂肪能消耗掉，不要变成第二个龙璇!如果大家要做一个健康的儿童，从现在开始可千万不要挑食了!

**篇6： 挑食害处多演讲稿**

偏食、挑食是指孩子爱吃某些食品或调味品，不爱吃另一些食品或调味品。喜欢的就爱吃、多吃，不喜欢的就不吃。这种“喜欢吃的就没个够，不喜欢吃的就不沾边”的择食标准为挑食或叫偏食。孩子的挑食、偏食往往表现为;有的爱吃肉类而不爱吃蔬菜，有的只吃蔬菜不吃肉;有的只吃鸡蛋，有的却怎么也不吃鸡蛋; 有的爱吃甜食，有的只吃咸菜，以咸菜就白米饭。凡此等等不一一列举。

挑食、偏食对生长发育期孩子的身体健康、心理发育都危害极大。任何一种食物都不可能含有完全的营养素，每一种食物仅含有各自不同的营养素。如果只吃一种食物，而不吃另一种势必就缺乏另一种食物供给的营养素。如果各种食物都吃，食物中所含营养素就可以互相补充、保持合适的比例，达到平衡合理的膳食标准，更利于孩子健康的成长。各种食物中含有不同的营养素，如蛋白质脂肪、碳水化物、维生素、无机盐、水、膳食纤素，对组成人体组织结构，发挥其特有的生理功能，都有自己独特的作用。无论哪一种营养素都不能长期缺乏，即使需要量很少，如铁每日只需摄入约10毫克，缺少就易引起贫血。据研究报道，缺铁的儿童注意力不集中，分析综合推理能力降低，因而智商也偏低。总之，偏食挑食的孩子，营养素的摄入肯定缺乏，致孩子发育不良。故孩子的挑食、偏食习惯必须纠正。纠正孩子挑食、偏食的坏习惯，家长切勿操之过急。一定要循循善诱，要有狠心、决心和耐心。所谓狠心，并非打骂强逼训斥孩子，而是不心软、不心疼。有的家长看到孩子不吃已准备好的饭，怕饿坏了。最后还是让孩子吃他爱吃的东西，使第一次纠正不良饮食习惯失败。

纠正偏食习惯家长要有决心，因为纠正偏食，开始孩子可能又哭又闹、不张嘴、食物含在嘴里不咽，甚至吐出来。这时要注意耐心说服，父母意见一致，由少量开始，逐步加量，以致孩子习惯。但也不能顿顿给孩子吃他不爱吃的东西，纠偏过头。纠正孩子的偏食习惯，家长要向孩子讲清道理，说明偏食、挑食的害处，以及各种食物包括他不爱吃的食物对健康的益处，而且父母应以身作则地与孩子一起吃，不要爸爸哄孩子吃，孩子不想吃而闹，妈妈因此心软。而应一方态度生硬，另一方不当面批评，而是接过碗自己喂孩子不让孩子发现漏洞。看似在纠正孩子偏食的习惯，实际上也是对孩子与人为事、思想品德的一种教育。

纠正孩子偏食，也应在食物烹制上注意改进。多采用煮、蒸、熬、炖、氽等方法，使食物软烂易咀嚼，孩子易接受。如果不愿吃肉菜中的特殊味，可加糖及调味品。不吃鸡蛋，可把鸡蛋打碎合面摊鸡蛋饼，蒸鸡蛋糕等。总之，吃什么食物是一种习惯，习惯养成就不会挑食、偏食。餐桌上食物的品种经常更换，尽可能做到色、香、味俱全，适合儿童口味。想办法把孩子不爱吃的东西，做成各种不同式样的食品，引起孩子的兴趣，增强食欲，把吃饭当成一项乐趣，孩子在吃饭时再不会挑食、偏食。那么，偏食、挑食的坏习惯就能得以纠正。

**篇7：挑食害处多演讲稿**

儿童挑食就会导致营养摄入不全面，影响身体的发育以及身高。因此，在平时要多注意孩子饮食方面的补充，不然会对孩子有很大的危害。孩子如果因为挑食而导致营养缺乏，就需要及时的对其进行补充，防止生长发育出现滞缓现象。

1、人体中的所需营养元素有很多，如维生素，无机盐，脂肪，蛋白质。这些物质不能同时存在于一种食物中，如果孩子要挑食，就不能保证营养元素的摄入，导致营养出现失衡，线上孩子就不能够正常的生长发育。

2、挑食的孩子如果在一边吃一边玩的话，就会使吃饭的时间过长就会影响营养的摄入，同时造成胃肠道出现紊乱现象，影响消化与吸收。如果不能够及时纠正，就会导致生长迟缓，甚至停滞的现象。

3、挑食会使孩子的食欲减退，长此以往，就会导致营养不良以及营养性的贫血，就会有抵抗力下降的现象，容易患上一些感染性疾病，以及消化道上的疾病。

4、孩子体内的碳水化合物，脂肪，蛋白质等营养摄入不足，就会导致体重偏轻的现象，升高也会增长缓慢。而且研究发现，挑食的孩子低体重的发生率是正常的孩子的两倍。

**篇8：挑食害处多演讲稿**

中午放学，小狗东东一回到家，就闻到一股香味。只见饭桌上摆 着他最爱吃的骨头汤。东东连手也没洗，抓起一块骨头就啃，一会儿 就把骨头啃个精光。这时，狗妈妈端着饭碗走到小狗面前，对小狗 说：“东东，来吃一口饭吧!”小狗一听，直摇手，狗妈妈着急地对 小狗说：“你光吃肉和骨头，不吃饭和蔬菜怎么行呢?”小狗说：

“我不喜欢吃嘛。”说着就跑走了。就这样，东东每天都光吃肉食， 不吃饭和蔬菜。原本身体长的很结实的小狗东东，渐渐地变成了胖 墩。

期末体育考试快要到了，其它小动物都在积极地锻炼身体，迎 接考试。而它每天都懒得锻炼。老师通知东东参加小狗组200米跑的 测试。测试开始了，其他小狗像离炫的箭一样飞快地跑了出去，而东 东呢，他却慢悠悠地跑着，才跑到一半，就感到头昏眼花了，一头跌 倒在地上。大家把东东送到医院，狗妈妈知道后也来到了医院，医生 对狗妈妈说：“东东得了营养不良，以后要让它多吃水果、蔬菜等， 改掉挑食、偏食的坏习惯，

”小狗听了惭愧的低下了头。

从此，小狗东东再也不挑食了。

儿童挑食的危害

营养专家指出，儿童挑食厌食是造成贫血、软骨症、坏血病、免疫力低下、口角炎、多动症、手足抽搐、脾气暴躁、爱哭闹的原因之一，挑食高热量食物的儿童容易肥胖，不爱吃蔬菜水果的儿童容易便秘，具体产生的危害如下：

1、人体所需的\'营养物质有许多，如蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等等，而这些物质在一种或几种食物中是不可能全部含有的，因此挑食不能满足孩子成长所需要的所有营养素，导致营养失衡，孩子不能健康快速的生长发育。研究表明，营养不良、进食较少或排除量较多，挑食最容易导致钾缺乏症。

2、挑食孩子往往边吃边玩，吃一顿饭常常超过一小时，不仅影响营养的摄入，甚至会造成胃肠道功能紊乱，影响消化吸收，若不纠正，可使孩子生长发育迟缓，甚至停滞。

3、孩子体内碳水化合物、蛋白质和脂肪等营养摄入不足，体重偏轻，长高速度也减慢。研究发现，挑食孩子的低体重发生率是饮食正常宝宝的2倍。

4、挑食可使孩子食欲减退，久之可致营养不良及营养性贫血，抗病能力下降，容易患感染性疾病和消化道疾病。

5、挑食还能引起各种维生素缺乏性疾病。如不吃全脂乳品、蛋黄、豆类、肝等食物，或不吃胡萝卜、西红柿、绿色蔬菜等，可因维生素A缺乏而致夜盲症，严重者可引起角膜浑浊、软化、溃疡甚至穿孔，最终导致失明，锌、铬、铜、硒等微量元素缺乏可能造成儿童视力障碍和近视。

6、爱吃荤菜而不吃新鲜的绿叶菜、西红柿及水果，缺乏维生素A、维生素B、维生素C可能引起儿童皮肤病，也可因体内严重缺乏维生素C而致坏血病，轻者牙龈出血，重者引起骨膜下、关节腔内及肌肉内出血，孩子肢体疼痛、拒抱，影响肢体活动，严重时可引起骨折。

7、不吃鱼、虾、蛋黄、香菇等富含维生素D的食物，可致维生素D缺乏，如不及时补充与治疗，轻者多汗，夜啼，重者可抽风，并引起骨骼畸形，如“鸡胸”、“O”型或“X”型腿等。

8、挑食影响孩子智力发育，正常孩子的智力发育指数要比挑食孩子高14分，挑食孩子还容易出现注意力不集中的现象。

9、各类食物在孩子的性格发展中也扮演着重要角色，营养不平衡很可能促使孩子形成极端性格。研究表明，酸性食物的过度摄取会影响儿童的性格和心理发育，导致其患儿童孤独症，幼儿时期营养不良的孩子与营养良好的孩子比较，更容易出现攻击性行为。

此外，家长经常用威胁、责骂等方法逼迫孩子吃东西，这样不仅不能纠正孩子挑食，还会使宝宝产生逆反心理，长此以往使亲子关系变得紧张。

**篇9：挑食害处多演讲稿**

老师，同学们，大家好!今天我演讲的题目是：挑食害处多。 同学们，你们知道吗?挑食容易引起营养不良，头发发黄，智力下降，注意力不集中，个长不高等，也不利于生长发育。人的一天需要许多不同的营养，而这些营养蕴藏在各种不同的食物中，所以我们不能只偏爱某一种食物，什么都要吃一点，这样身体中营养才能均衡。

如果我们吃这个，那个不吃，就只是有了这个食物的营养，那个食物的营养就没有了。例如，我们吃了水果，不吃鸡蛋，身体就只是有了水果的维生素c，没有鸡蛋的蛋白质，这样我们就会造成营养不均匀，也就是营养不良。

同学们，你们有挑食的\'毛病吗?如果有，就赶紧改正，要记住：只有不挑食，才会使我们的身体棒!才能更好地投入到学习中去!

我的演讲到此结束，学谢谢大家!

**篇10：挑食害处多演讲稿**

中午放学，小狗东东一回到家，就闻到一股香味。只见饭桌上摆着他最爱吃的骨头汤。东东连手也没洗，抓起一块骨头就啃，一会儿就把骨头啃个精光。这时，狗妈妈端着饭碗走到小狗面前，对小狗说：“东东，来吃一口饭吧！”小狗一听，直摇手，狗妈妈着急地对小狗说：“你光吃肉和骨头，不吃饭和蔬菜怎么行呢？”小狗说：

“我不喜欢吃嘛。”说着就跑走了。就这样，东东每天都光吃肉食，不吃饭和蔬菜。原本身体长的很结实的小狗东东，渐渐地变成了胖墩。

期末体育考试快要到了，其它小动物都在积极地锻炼身体，迎接考试。而它每天都懒得锻炼。老师通知东东参加小狗组200米跑的测试。测试开始了，其他小狗像离炫的箭一样飞快地跑了出去，而东东呢，他却慢悠悠地跑着，才跑到一半，就感到头昏眼花了，一头跌倒在地上。大家把东东送到医院，狗妈妈知道后也来到了医院，医生对狗妈妈说：“东东得了营养不良，以后要让它多吃水果、蔬菜等，改掉挑食、偏食的坏习惯。”小狗听了惭愧的低下了头。

从此，小狗东东再也不挑食了。

**篇11： 挑食害处多演讲稿**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

请大家看我的身材，不算矮吧，也不瘦弱吧！我精力旺盛，从不请病假，身体非常健康。怎么会的呢？

告诉你们一个小秘密，就是我“从不挑食。”自小妈妈逢人就夸我，“我家胡洁从来不挑食，所以长得高，长得大，身体健康从不生病，连感冒也很少。”为了大家都能享受健康，今天我演讲的主题就是“挑食的害处多”。你们知道吗？如果只吃自己喜欢的食物是万万不行的，贪图一时的快乐，将会留下终生的遗憾。各种食物有各种的营养，挑食偏食会引起营养不良，营养不良会造成身体发育不良，进而引起抵抗力差而发生各种疾病……

告诉你们一个活生生的`事例。今年五一劳动节，我到外婆家玩。对面邻居家读初二的姐姐，比我大四岁，可是个子却长得和我差不多高，比我瘦多了，脸色苍白，有气无力，经常生病。更为可怕的是，这次生病住院检查结果，她的白细胞已经下降到正常水平以下。医生说，她的身体已经失去抵抗疾病的能力，再差一点就患上白血病了。寻找她患病的原因，就是爱挑食，吃饭很少，经常吃零食……从以上事实可以清楚看出，挑食害处多！

同学们，不知你们有没有挑食这个坏习惯，如果有，赶快改掉吧！千万不要为了一时的口舌之快，为了保持所谓身材的苗条而少吃，偏食，挑食！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**篇12：中学生挑食害处多演讲稿**

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。因为挑食，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个因吃了大量具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”的“小胖妹”和“小胖墩”，或吃蔬菜和水果、对一切肉食敬而远之的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点：

1：体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观。

2：微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需人各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素A和维生素C的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3：运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被社会淘汰。

人的一天需要许多不同的营养，而这些营养蕴藏在各种不同的食物中。所以我们不能只偏爱某一种食物，什么都要吃一点，这样身体中营养才能均衡

那么，我们应该怎么做呢?如果我们能做到：均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的.身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲结束了。谢谢大家!!

**篇13：五年级挑食害处多演讲稿**

同学们你们知道吗?挑食容易引起营养不良，头发发黄，智力下降，注意力不集中，个不长高等，也不利于生长发育。

因为粗粮、细粮、鸡、鸭、鱼、肉、各种蔬菜等食物所含的营养成分是不同的。而且蔬菜中还蕴含着大量的维生素A、B、C。

一次同食几种食物就能保证人体所需的各种营养成分。

人的一天需要许多不同的营养，而这些营养蕴藏在各种不同的食物中。

所以我们不能只偏爱某一种食物，什么都要吃一点，这样身体中营养才能均衡。

同学们，你们有挑食的毛病吗?如果有，就赶紧改正。要记住：只有不挑食，才会让使我们的身体棒!谢谢大家。

**篇14：小学生挑食害处多演讲稿选登**

这菜怎么这么难吃呀，你放盐了吗?” “这是什么菜呀，怎么酸溜溜的。”吃晚饭时，我又在嫌这菜不好吃，那菜不好吃了。我每次吃饭都是这样，不管菜好吃不好吃，都要挑食挑上一阵，等到挑累了，挑饿了，才会吃一丁点儿饭，有时还不吃饭，为啥，饭前吃零食呗!

有一次，妈妈烧了我最爱吃的糖醋鱼和西红柿炒蛋，我说：“每天都吃这几个菜，你烧不腻，我都吃腻了，能不能换几个菜呀......”妈妈边听边吃饭，直到我说累了，妈妈才问我：“你吃饭吗?要是吃，我就去给你盛，要是不吃，我就收起来了。”我随口回答了一声‘不吃’。到了晚上，我觉得有点饿，就对妈妈说：“妈妈，我饿!”妈妈说：“活该，谁叫你不吃饭，我就知道你会这么说，下面有饭菜，去吃吧!”我吃饭的时候，专拣糖醋鱼和西红柿炒蛋吃，正巧妈妈下来看见了，她说：“你不是嫌这两样菜不好吃吗，干嘛还吃这两样?”我被问得哑口无言，低下了头。妈妈说：“如果你下次还要挑食不吃饭的话，就饿你一餐。”我听了，头更低了。可是，两天不到，我就又挑食了。真是“江山易改，本性难移”啊!

一天夜里，我忽然感到肚子很疼，妈妈说这是因为挑食而引起的，妈妈倒了一杯开水给我喝下以后，就好多了，她说：“叫你不要挑食，你偏要挑食，现在知道后果了吧!”我听了，说：“以后不挑食了，这总行了吧!”挑食害处多，为了自己，为了自己的亲人，别再挑食了。

**篇15：关于挑食的害处演讲稿**

吃货也挑食?没想到吧!今天我就让你大开眼界一回吧。

我是个名副其实的吃货，榴莲、臭豆腐、水煮鱼……来者不拒，而且百吃不厌。哪怕是便利店的大馒头，也吃得又香又甜。就是这样一个性格，我居然不可思议地挑食了!

还记得第一次吃苦瓜，是在一次宴会上，一盘稀奇古怪的的菜端了上来，我立即伸出筷子，夹起一个就往嘴里一塞，嚼了几下“咕嘟”咽了下去，一开始还没什么味道，慢慢的，一股苦水充满了我的味觉神经，我不禁伸出舌头，眉毛拧成了一个疙瘩。天哪，这东西简直比中药还要苦啊!我“咕嘟咕嘟”连喝了三大口水还没有缓解。好不容易苦味消散了，我再也没敢碰一碰那道菜，后来才知道那是苦瓜。

偏偏就是这么一道重口味的菜，妈妈居然对它情有独钟，一天开饭了，妈妈端过来一盆菜，我一眼就认出是上次的“罪魁祸首”没错，就是苦瓜，一见到它，我嘴里仿佛又溢满了那苦味，感觉自己的口腔、喉咙口都是那苦苦涩涩的味道。趁妈妈不注意，我悄悄地把它挪到了爸爸面前——离我最远的地方!可天不助我，妈妈回到餐桌后，明知我不喜欢苦的，硬是夹了一大筷放在我的碗里。我撅着嘴说：“我不要吃!”妈妈不屈不挠：“一定要吃点，营养可好了，据说还美容!”“好吧。”我只得暂时屈服，刚好妈妈去接电话，我见缝插针，赶紧把苦瓜夹给爸爸，爸爸也十分配合地快速消灭了。妈妈回来，什么也没察觉。

不知那天运气有多坏，一波刚平，又起一波，妈妈见我碗上的苦瓜不见了，还以为是我吃掉了呢，又夹起几块，更过分的是，居然直接送到了我嘴边，不吃的话好像有点说不过去，但最终厌恶心还是战胜了对妈妈的敬爱之心，我把头一扭，不高兴地说：“说了啦，我不要吃!”“你刚刚不是吃掉了吗，”妈妈不依不饶，“再吃几块又无妨。”我心里矛盾极了，该不该把刚才的事说出来呢?考虑了一下，我硬着头皮说：“哎呀，我刚才的都给老爸吃了，我真的不要吃，拿开拿开。”我不由把屁股往旁边挪了挪，可妈妈真是执着，硬要把苦瓜塞进我嘴里：“那就更得吃了，快尝尝!”三十六计走为上，我干脆放下饭碗，逃到客厅里。哼，妈妈你总不见得再追我到客厅里吧。果不其然，妈妈无可奈何地自己吃掉了苦瓜。

从此以后，一旦在餐桌上看到苦瓜的身影，我就立刻抿紧嘴巴，摆出一副“誓死不吃苦瓜”的样子，嘿嘿，这招真有效，妈妈买苦瓜的频率越来越低了，我又回到了辉煌的吃货时代。

不过呀，我可不只对苦瓜挑食，鱼腥草、茨菰、南瓜藤等蔬菜都被列入了挑食榜。

吃货仍是吃货，挑食仍在进行……

关于挑食的害处演讲稿范文

**篇16：关于挑食的害处演讲稿**

世间的没事，都有人所喜欢。每个人所喜欢的美食也都各不相同。但在这些食物面前，挑食也是我们常常会做的一些选择。理由也是各种各样，有人说，因为不好吃，所以不吃。又有人说，因为看着不好吃，所以不吃，还有人说，因为不喜欢吃，所以不吃。尽管有各种各样的劝导，也未必能说服他们对这些食物的看法。

除了他们会挑食之外，我也有这种挑食是习惯我不喜欢吃的菜有很多，狗肉，牛肉，苦瓜，南瓜，芹菜，竹笋之类，很多很多的食物我都不喜欢吃，由此，我长得不高，也很瘦。虽然看到自己的身材如此的差，我也无法对那些食物感兴趣。我挑食的，连那些东西是什么味道都不知道，单纯感觉是因为觉得，它的样子不好看，吃起来也应该不好看吧……

有一次吃中午饭，妈妈辛辛苦苦做了一桌的菜，可是这菜大部分都是我不喜欢吃的。那些菜有苦瓜，竹笋，牛肉等等。唯独剩下一盘我看得上的青菜。全家人一做到桌子旁边的时候，拿起碗筷就开始疯狂地夹着菜吃了起来。在我们一家四口中，也只有我最挑，爸爸什么菜都吃。我拿起饭碗，只夹青菜吃，没什么好菜，我的心情也就不怎么好咯。妈妈见我这副愁眉苦脸的样子，便对我说:“别摆出这副难看的表情，快点夹菜，再不夹，弟弟和你爸都得抢完菜了!”

“让他们抢呗，又不是我喜欢吃的菜!”我闷闷不乐地说完后，吃了一点的饭菜便扔下碗筷回到了房间里。妈妈吃着菜，目光便看向我这边。

直到晚上半夜，我睡着突然饿醒了，摸了摸已经空了的肚子，又想着今天的菜。就算去找吃的，剩下来的，也都是我不爱吃的菜吧。我忍着饥饿，继续埋头苦睡。但是饥饿实在难忍，于是我就匆匆地跑到冰箱前，正见妈妈瞪着我，坐在沙发上。我紧张的走过去，发现妈妈为我准备了一盘炒猪肉拌竹笋。我的脸色顿时暗了下来，但是饥饿驱使着我上前走去。

妈妈将那盘菜给我，我咽了咽口水，小心翼翼地拿起筷子吃了起来。心脏使劲地跳动，我压抑住难受的心情，直到嚼了几口吞了下去。那美味的感觉在我的心都边缘划过，又开始狼吞虎咽地吃了起来。妈妈揉了揉我的头说道:“以后不要再挑食了，什么东西要尝一下才知道好不好吃，你看，你不吃肉的话，就很容易饿，然后没力气，又不长身体。”我听了妈妈的话，顿时点了点头。

这盘菜，在以前看来，是我最不喜欢的菜，但是现在，却是我最爱吃的菜。我从那时候起，我就再也不挑食了!因为每道菜都有自己的益处，对我们的身体的各项功能都有不同的帮助，所以奉劝那些比我还挑食的人，千万不要再这么倔强了!

**篇17：挑食害处多经典演讲稿**

各位亲爱的同学、敬爱的老师：

小学生玩网络游戏弊大于利，还是利大于弊，以下是一篇辩论演讲稿，辩论主题为网络对青少年的好处与坏处，让我们一起来看看详细内容吧~

小学生的自制力很差，游戏的兴趣持久性，再加上小学生们爱玩的天性，因此很容易对网络游戏上瘾。一旦上瘾，便很难戒除。北京军区总医院网络成瘾治疗中心的陶然说，xx多例网瘾少年中的30%以上属痴迷网游型，在治疗中心经过长达两个多月的治疗还是无法戒除网瘾。

首先，玩网络游戏容易成瘾。一旦上瘾，很难戒除。小学生的自制力很差，游戏的兴趣持久性，再加上小学生们爱玩的天性，因此很容易对网络游戏上瘾。一旦上瘾，便很难戒除。北京军区总医院网络成瘾治疗中心的陶然说，xx多例网瘾少年中的30%以上属痴迷网游型，在治疗中心经过长达两个多月的治疗还是无法戒除网瘾，一些戒除掉网瘾的少年在回家后又重新上瘾。洛阳的畅占亭xx年辞去工作，专门帮儿子戒除网瘾，经过4年多的努力，才帮儿子戒掉了网瘾。

第二，玩网络游戏荒废学业，影响身体健康问题。青少年自控能力比较差，又不善于取舍，沉湎于网上浏览而荒废学业的可能性是很大的。不少的小学生成了小“网虫”，沉湎于网上，将90%的时间用到网络游戏上，做了网络的俘虏，为网络所累，痴迷于“网吧”、“聊天室”不能自拔。在生理上小学生正处于快速发育时间，若过长时间与电脑相处，不仅眼睛超负荷运转，危害视力;也使得脊椎变形，身体的健康也受到威胁，甚至有的因此而失去生命。

xx年5月，海南省临高县临城镇一14岁中学生，在五一长假，长时间玩电脑游戏不吃不喝，结果猝死在电脑桌前。

第三，导致思维迟钝。长时间地与电脑打交道，容易使形成的基本思维与电脑的符号式思维相同，零碎的符号式机械思维代替了人的逻辑思维能力，结果导致记忆力下降，思维迟钝。

第四，玩网络游戏致使恶性事件频发。

xx年6月16日凌晨，4名沉迷网游的未成年人在海淀区学院路“蓝极速网络”网吧纵火，造成24人死亡，13人受伤。

xx年12月27日，天津市塘沽区13岁的少年张潇艺因上网玩《魔兽世界》成瘾而跳楼\*\*。

xx年7月30日，北京沉迷网游的16岁少年小韬向父亲要钱未果后，扬言杀死父亲。当晚，父亲发现儿子房间的桌子上居然放了一把菜刀，绝望的父亲用地上的哑铃将儿子杀死。

xx年10月12日中午11时许，甘肃省武威市青年许福斌因不满父母对其上网的责骂，将父母杀害，而后从父亲身上搜得现金27元，继续回网吧上网。

多么触目惊心的血淋淋的事例呀!这都是\*\*不见血的“刽子手”网络游戏害的呀!

小学生玩网络游戏弊大于利。因此，告诫大家，千万不要被网路游戏所奴役，网络游戏的黑暗是看不清的，让我们远离网络游戏这个虚拟的世界，为自己憧憬未来，放飞心灵吧!

**篇18：挑食害处校长演讲稿**

尊敬的各位领导、各位优秀的伙伴们：

尊敬的各位领导、各位优秀的伙伴们：大家好!大家好! 我是来自的一名普通员工。作为一名党员，我有幸受同志们的推荐参加这次演讲感到无上光荣。站在这方寸演讲台，我的心情是无比的激动。我今天演讲的题目是《创新观念、迎接挑战》。 1921年7月1日，中国共产党的诞生，仿如一道曙光划破夜空，在东方闪烁。中国革命史从此翻开了崭新的.一页。

当中华民族在世界民族之林中日益崛起、备受瞩目，当我国经济建设飞速发展、实力雄厚之时，我们又迎来了我党90周年华诞。天地是万物的旅途，光阴是百代的过客，历史是人类的评论家，90年过去了，我们仍然怀恋那些先烈，他们负载着中华民族的命运，冲破坚冰，昂首前行，激励着一代又一代有志青年报效祖国。“弹指一挥间”90年过去了,旧中国千疮百孔,民不聊生已成为历史,取而代之的是生机勃勃，一片繁荣景象。作为新世纪的青年，祖国的建设离不开我们的创造和奋斗!我们要肩负起党和人民的重托，重塑着东方巨龙的雄姿。我们的责任是何等的重大、何等的光荣、又何等的艰巨!

回顾历史，我们党由小到大，由弱到强，历经风雨，饱受艰辛，不断从胜利走向胜利。可以骄傲地说，现在的中国，经济实力大幅提升，综合国力显着增强，人民群众文化生活水平明显提高，党的执政能力更加巩固，在国际上的地位和影响与日俱增，历史雄辩地证明，只有中国共产党，才能解放全中国;只有中国共产党，才能发展大中国! 随着十六届三中全会提出“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观。”公司党委班子高度重视、积极响应，分别召开深化改革的工作会议，并制定出“三步走”的战略步骤，有效地解决了长期困扰公司“怎样发展”和“可持续发展”等实际问题，确立了质量效益型增长的方针政策。

分公司杨总202\_年工作报告中指出：“今年是公司“十二五”规划的开局之年，是深化改革、加快发展、实现“三步走”战略目标的攻坚时期。都为公司步入现代化管理、促进可持续发展奠定了坚实的基础。加之我省被国家列入中原经济区，有着得天独厚的优越条件，更是为我们带来了无转变观念，增强改革意识，限的机遇。我公司更是紧紧围绕这样方针政策，”认真研究，积极推动，进一步深化改革;坚定不移地加强管理，合规经营;进一步改善业务质量，提高管理水平，抓好人才队伍的建设。团结奋进，为实现公司“三步走”战略而努力!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！