# 最新健康饮食日记 卫生健康饮食日记(优秀10篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-07-31

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。健康饮食日记篇一...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**健康饮食日记篇一**

说起健康饮食，我自然就会想到学校门口的小吃摊是不卫生的，但许多学生放午学和晚学都会去小吃摊和小卖部去买东西吃。还有许多学生一放假，一放学就会去家附近的小卖部和小超市买小零食吃，其实小零食也有许多坏处，比如说：因为零食会增加胃肠负担，还会导致能量过多，特别是高热量、高蛋白的巧克力、冰激凌等。此外，常常吃夜宵，也会导致肥胖、高血脂、高血压、高血糖、高血尿酸、冠心病等疾病。所以小零食要少吃，小零食也会引起很多疾病。零食最好少吃，甚至别吃。有一些人一说起健康食品就会想到绿色食品，其实绿色食品也有坏处，虽然在中国是绝对无污染的安全、优质、营养类的食品。有一些绿色食品很好，就会有人三天两头的去买。其实有些绿色食品吃多了对身体也不太好。其实有一些条件不太好的学校，根本没有食堂，学校就会让家长给学生钱自己中午去买东西吃。有一些同学就会去小吃摊和小卖部去买东西吃，比如说：烤羊肉串、烤洋芋、小面包等等......而这些烤的和小面包等，根本不够中小学生发育期间需要的营养，也不卫生。吃了有时还会拉肚子，所以最好不要吃着些东西。

**健康饮食日记篇二**

我曾经看到过这样一篇新闻。新闻里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自己一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，他就被老师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。

垃圾食品一般都很便宜。五毛，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，但是里面不知道包含了多少有毒物质;有些垃圾食品因为生产的厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在网上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶心得差点呕吐。

青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自己的身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应该多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有一定的营养价值，也可以吃一点肉，鱼之类的食，当然也可以吃一些别的东西。如果你已经迷上了垃圾食品。我希望你可以把垃圾食品给戒掉。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今天开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自己的身体多一点保障;告别垃圾食品，就是给自己一个美好的明天!

**健康饮食日记篇三**

今天，我的演讲题目是“关爱生命远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”!再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么?他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦!

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品!

**健康饮食日记篇四**

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。

br/>

**健康饮食日记篇五**

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。

br/>

**健康饮食日记篇六**

这次我们看了一部关于消化系统和饮食问题的影片，影片叙述饮食习惯与我们的肠胃健康是有很大关联的。如果你的饮食习惯属于暴饮暴食型，你的肠胃容易因长期消化不良而出问题的;相反的，你的饮食习惯若是十分良好，餐餐细嚼慢咽，你的肠胃就能保持健康。

怎么分辨饮食习惯是否良好呢?那就是每一餐要均衡摄取六大类食物，一样也不能少，而每一口饭都要在口中嚼出甜味了才能咽下去;而不良的饮食习惯就是只吃肉，不吃青菜与蔬果，或是暴饮暴食，还未咀嚼完食物就咽下去了!

我觉得这部影片有很大的学习价值，除了教导我们要养成正确的饮食习惯，让我获得许多医学知识;也教导我们许多环保概念，因为多“吃蔬菜，少吃肉”可以为地球多做环保，让后代子孙有一个干净的地球。

**健康饮食日记篇七**

常言道：“民以食为天。”由此可见，饮食对人们身体健康的重要性。

我记得在一则报刊中看到：一个工地的工人因为吃了路边餐馆不卫生的饭菜而肚子痛，以至不能工作。我对这起饮食事故感触很深，这些餐馆老板被金钱蒙蔽了良知，害人害己，让我说，应该严惩这些坏家伙!

类似于前两则报道的事在我们的身边也屡见不鲜，对于我小学生来说，如果想让饮食正常，我觉得应该遵守以下几点：

1、不吃不洁净的食物。如：校门口摆着的小摊里炒的、烤的东西。

2、要购买卫生部门批准的食物。如：在一些大型商场里的物品，比较放心，得到群众的认可。

3、认真看。

说明书。

生产日期。如：细读外包装中的资料当得到你的认可再放心使用。

4、注意个人卫生。如：饭前便后要洗手，勤剪指甲。

5、不吃身边的油炸食品。油炸食品，没有营养，这些东西吃多了轻者生病，重者甚至能致癌而死。

这是我所想到的几点，还有许多值得大家注意的问题，总之，食品安全应该警钟长鸣。为了我们在地球上健康快乐地成长，让我们齐心协力，共同努力，一起行动起来，关注食品安全吧!

p>

**健康饮食日记篇八**

生活中的学问可真多呀!

有一天，我放学回家，一进门就看见桌子上放着一盘香蕉。“饿死我了。”说着我抓起一根香蕉就要吃，姥姥忙跑过来说：“不要吃，不要吃，饭前吃香蕉、柿子，容易得结石。”哦，原来如此，我恍然大悟。还有一次，我感冒发烧了，姥姥让我吃苹果，我问：“吃苹果有什么用?”姥姥说：“苹果是清理肠胃的小帮手，你是因为积食才感冒的，你要是吃了苹果，你的感冒很快就会好了。”结果我连着吃了两个苹果，下午感冒就减轻了。

去年冬天，姥姥总让我吃核桃，但我觉得核桃有点苦涩，总不爱吃，这时候姥姥说：“核桃含有许多大脑需要的营养成分，吃核桃能补脑子，使人变得聪明起来。”那以后我可要多吃核桃了。

生活中的学问还有很多，比如西瓜能解暑、苦瓜能降糖……生活中还有很多学问等着我们去发现呢!

**健康饮食日记篇九**

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。

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!

p>

**健康饮食日记篇十**

随着科学事业的发展，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，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。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!

为此，我提出以下几点建议：

1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。

2、不吃过期或变质的食品。

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。

p>

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找