

最新远离垃圾食品的演讲稿 远离垃圾食品演讲稿(模板7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

远离垃圾食品的演讲稿篇一

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好！我是一名六年级的小学生，我今日演讲的题目是《珍爱生命·远离垃圾食品。》

随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

垃圾食品的加工厂里的加工方式很多，真的是太恶心了，有些加工出来的垃圾食品掉在了地上，加工人员就会把它捡起来继续加工包装，我们想一想到这一点我们就会感觉到很恶心，还有加工的机器上会有一些纸还有灰尘和细菌等这些人都是不会给他们的机器清理一遍的，一向在那里保留着。此刻大部分的警察部门都在寻找这些垃圾食品的加工厂，因为这些加工厂很不卫生，一见到就会被关掉，这些加工厂有很多的都建在农村里，不是附近的邻居举报警察难以找到这些

加工厂，这些加工厂很不卫生，警察见到了立即会关掉这个加工厂。

垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不呕尿就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情景。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情景的。

我的演讲到此结束，多谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿篇二

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。比如：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿篇三

大家好！

我是66中队的xx□今天，我演讲的主题是“远离垃圾食品”。

我先介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾是指只提供部分热量，而没有其他营养成分的食物，或者超出人体需要而成为过剩成分的食物。

垃圾主要包括油炸食品、腌制食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面、膨化食品等。这些食物的共同点是吃多了会使人发胖，因为这些食物中的脂肪含量过高。经常吃这些垃圾食品，我们的身体无法吸收营养，反而堆积了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校前面的小店会卖一些垃圾食品，大部分是“三无食品”。这意味着没有生产日期，没有生产厂家，没有生产许可证。这样的食品没有经过检测，没有质量保证。吃了对身体非常不好，影响健康。这种垃圾食品的制作成本一般很低，用料很差。生产者为了让这些食品好吃，会放很多添加剂，比如包装好的糖果、辣条、薯片，这些都是垃圾食品。

我和同学就此做过一些调查。结果显示我班有23个同学吃过垃圾食品，大部分经常吃学校门口卖的垃圾食品。我看到新闻报道，吃垃圾食品会加重肝肾功能负担，甚至致癌。因为这些垃圾食品含有各种添加剂，长期食用容易患上紫色癫痫等疾病。

在这里，我想向大家提议，这些垃圾食品虽然好吃，但是既

没有营养，也不容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了。垃圾食品对我们伤害太大了！

我的演讲到此结束。谢谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿篇四

亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

最近，我总是看到很多学生下课后去食堂买很多垃圾食品。我觉得很糟糕。

你知道饼干也是垃圾食品吗？它不喜欢低温烘焙和全麦饼干。它对人体有许多危害。例如，过量食用香料和色素会导致肝功能受损，严重损害维生素，许多人喜欢喝可乐、雪碧等。因为含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙，含糖量高，喝后会觉得饱，影响晚餐。许多垃圾食品，如方便面、罐头食品、冷冻甜点等，对身体有害。

这些垃圾食品对人们造成了极大的伤害。例如，浙江省苍南县的学生在4日中午吃了牛肉汤，30多名学生中毒。在那里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，我希望你远离垃圾食品，注意健康。

我的演讲结束了。非常感谢。

远离垃圾食品的演讲稿篇五

各位同学：大家好！

我是x□今日我和大家聊一聊垃圾食品。

以往在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就能够吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，但仅仅为这些就不顾自我健康而买垃圾食品来吃吗？是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿篇六

亲爱的同学们：

大家好！

每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿

病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

远离垃圾食品的演讲稿篇七

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。知道了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……。在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。这里有一则真人真事，在我们附近一位老师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在这里，我有几点建议要提给大家：

- 1、每天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；

2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；

3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！