

# 最新不能吃垃圾食品演讲稿 不要吃垃圾食品演讲稿(大全5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 不能吃垃圾食品演讲稿篇一

大家上午好！

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x□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！

## 不能吃垃圾食品演讲稿篇二

大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自己的身体有好处。

而且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫

士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

## 不能吃垃圾食品演讲稿篇三

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！

## 不能吃垃圾食品演讲稿篇四

大家好！

记得那是中午，吃过午饭，王一进教室就趴在课桌上，脸色

惨白，肚子被痛苦地蒙着，嘴里不停地嘟囔：好痛！好痛！老师送他去医院检查后，才知道这病是吃辣皮引起的。

所谓的辣皮，其实就是豆皮包裹着一层香味(做成条状叫辣条)，味道辣，色泽鲜艳，诱人。很自然地，它成了我们一些同学的时尚宠儿，几乎总是买来满足他们的渴望。

每天中午食堂门口总会有一条长蛇。他们在买什么？文具？不，不是。他们在排队买辣皮！容器上的辣皮堆得像小山一样，不到10分钟就被卷走了。买的同学在笑，没买的在皱眉。

但是你知道它对我们的伤害吗？它不仅会让人挑食、厌食，危害身体健康，还会让人养成乱花零花钱的坏习惯，其阴暗的来历和制作过程更是触目惊心。

我看到经理神秘地笑了笑，说：“没关系，请跟我来。”他们来到一个黑暗破败的地下工厂。里面有一股难闻的味道，墙壁又黑又油，到处都是蜘蛛网。

经理回答：放心吧！看这边！

试想，这样恶劣的环境，这样劣质的材料，这样的三品，能给我们带来健康吗？同学们，让我们都行动起来，拒绝披着美味外衣的辣皮，让我们拥有健康的身体！

## 不能吃垃圾食品演讲稿篇五

大家好！

随着科技的发展，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，垃圾食品有很多的防腐剂还有很多的化学细菌，这些防腐剂和化学参考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光，成为祖国的栋梁。没有良好的身体就不能为祖国争光，也不能好好地学习。

我的演讲到此结束，谢谢大家！