

2023年拒绝浪费食品的书信 拒绝浪费从 我做起演讲稿(实用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

拒绝浪费食品的书信篇一

大家好！

我是xxx□今天我要在台上演讲的题目是《拒绝浪费，从我做起》。

浪费是可耻的，大家应该都是知道的，不管是什么，浪费都是不可取的。再说了，现在我生存的地球资源，很多都是不可再生资源，为此我就更加不能去有浪费的举止了。在我们的生活里，可以看到很多人都在浪费，浪费水资源，浪费粮食，这些浪费行为都是不可行的。大家对于水资源的浪费，体现在水瓶里干净的水没有喝完就倒了，然后又重新打一大瓶水，但是每次都是没喝完的，因此很希望大家能够珍惜水，喝多少打多少水，不要造成浪费的现象。还有就是水龙头不管什么时候都开着，那水源源不断的从里面出水，却没有用到正途上，全部都浪费了，所以请同学们日后不要在这样了，节约用水，拒绝浪费水资源，从自己开始做起。

水不能浪费，那粮食也不能，要知道我们吃的粮食都是在地里被精心浇灌和种植出来的，花费的时间和精力都是很多的，等到粮食成熟也是一个很漫长的过程，而且并不是每次都能收获满满，毕竟遇上自然灾害也是不能避免的，所以大家应该知道粮食的珍贵了吧。那我们作为学生，在食堂吃饭，请尽量光盘。不要轻易去浪费任何粮食，打饭遵循吃多少就打

多少，不要觉得打太多，导致后面吃不完，又浪费了，这是最让人讨厌的行为。我之前已经看到过很多次这样的人了，每次打饭就要求阿姨打很多，结果到最后根本没有吃多少，就全部倒掉了，大家说这是多么的浪费啊，很心疼的。

亲爱的同学啊，我们要拒绝浪费任何一切浪费行为，资源真的是有限的，我们理当珍惜。我们未从真正的去经历粮食从播种到成熟的过程，那我们就应该做到享受它的结果，节约粮食。从现在开始，我们就要去拒绝浪费，并且从自己做起，只有每个人都这样做了，浪费行为也就没有了，大家都一起去珍惜资源，节约水和节约粮食，我想我们的生活会更加的好，那么资源留给后代的资源也就越多，那么种植粮食的人的辛苦也就值得了。

同学们，我一起来拒绝浪费，从我做起，做一个不浪费的人，做一个珍惜资源的人吧。

谢谢大家！

拒绝浪费食品的书信篇二

早上好！今天，我演讲的题目是《拒绝零食，从我做起》。

零食的品种花样繁多，能叫上名字的更是不计其数。就说说小店里花花绿绿的糖果、香辣丝等等都含有过量色素，有的还是地沟油做成的，是典型的“三无产品”。在你吃这些零食的同时，一些有害物质也悄悄地潜入你的身体。因为常吃零食，你的胃得不到应有的休息，日子长了，“少年胃病”也就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也就增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，也会导致营养不良。有的同学看到别人在吃零食，自己控制不了，也想过一把瘾，为了吃零食就跟父母长辈无理取闹，为了吃零食而偷偷把家里的零钱带来用光，为了吃零食而拿了同学的钱。就这样，一个好好的孩子被零食

“毒害”！

所以说：“吃零食，百害而无一利！”但总有同学管不住自己，养成买零食，吃零食的坏习惯，这样影响食欲，妨碍消化系统功能，损害身体健康。

同学们，我们处在身体发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了校园的整洁，从今天开始，让我们携起手来，共同拒绝零食，还自己一个健康的身体，还校园一个洁净的空间！

拒绝浪费食品的书信篇三

老师们，同学们，大家早上好！

今天我演讲的题目是：拒绝零食，健康成长。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，上周老师利用班会课开展了“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。但是，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，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

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。并且由于零食中酸、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，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还影响环境卫生，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，把精力放到学习上。我的讲话完了，谢谢大家！

拒绝浪费食品的书信篇四

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，特别是“三鹿”奶粉等食品安全事件的发生，更给我们敲响了关注食品安全的警钟。“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

- 1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证□qs标志的食品坚决不能购买和食用。
- 2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，在校学生尽可能到学校食堂就餐。
- 3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。其实，白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

老师、同学们，食品安全无小事，“病从口入”重预防。现在已进入春意盎然、万物复苏的季节，各种病菌也在悄然滋生和迅速蔓延。让我们自觉行动起来，关注食品安全，重视“问题食品”对身体健康和青少年成长的危害，远离“问题食品”、“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识和自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力！

拒绝浪费食品的书信篇五

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，特别是“三鹿”奶粉等食品安全事件的发生，更给我们敲响了关注食品安全的警钟。“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证□qs标志的食品坚决不能购买和食用。

2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，在校学生尽可能到学校食堂就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。其实，白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

老师、同学们，食品安全无小事，“病从口入”重预防。现在已进入春意盎然、万物复苏的季节，各种病菌也在悄然滋生和迅速蔓延。让我们自觉行动起来，关注食品安全，重视“问题食品”对身体健康和青少年成长的危害，远离“问题食品”、“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识和自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力！

拒绝浪费食品的书信篇六

大家好！

一、加强学习，提高认识。我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自我的辨识潜力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识潜力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自我的亲人、朋友和同学用心抵制这些不健康食品。

三、用心宣传，勇于监督。人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不贴合规定的食品，请及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

同学们，让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为建立和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。

拒绝浪费食品的书信篇七

餐桌文明是社会文明的重要体现，小餐桌，大文明，承载的不仅是人类的生生不息，更传承了中华民族的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德。为加快建立节约型社会、倡导文明消费新风，乌苏市文明办呼吁全体市民，节俭用餐、安全用餐、卫生用餐和文明用餐，并结合目前开展的“文明餐桌？光盘行动”，希望大家立即行动起来，人人做到文明用餐，为建设“幸福乌苏”做出应有的贡献。

当我们吃着可口的食物时，有没有想到其实每6秒就有1名儿童因饥饿而夭折。当我们理所应当的倒掉吃不完的饭菜时，有没有想到每年有超过1000万人因为没有充足的食物而死亡。你知道吗？我国自己生产的口粮已经不足，每年要从国外进口大量的粮食才能满足养活13亿人。与此形成鲜明对比的是：我们每年倒掉了大量的食物，而这足够养活2亿人。对粮食没有危机感，迟早会演变为粮食危机！

一、遵守餐桌礼仪，礼貌用餐，礼让他人，遵守用餐秩序，爱护用餐环境，谈吐文雅，不吵闹、不喧哗。

二、以“光盘”为荣，理性消费，科学适量，按需点餐，节俭用餐，剩菜打包，不求奢华，不讲排场，牢记节约粮食光荣，拒绝剩宴。

三、讲究科学饮食，注重营养，追求健康，不酗酒，不暴食，摒弃不良饮食陋习。

四、珍惜生命，遵规守法，拒绝酒驾，开车不饮酒，酒后不驾车。

五、遵守行业规范，不使用一次性餐具，真诚服务顾客，坚守食品安全，务求用具卫生，尊重消费者权益，诚信经营，童叟无欺。

六、推广餐桌文明礼仪，倡导节约用餐行为，提升行业服务品位，营造文明节约的良好社会风气。

让我们每一位市民朋友都行动起来，从我做起，从现在做起，做到“合理饮食、文明用餐、科学打包、避免浪费”。让我们身体力行，与文明握手、与陋习告别，将低碳环保进行到底，吃出文明的修养，吃出安全、理性、健康的生活方式！