

# 最新演讲稿不吃垃圾食品 远离垃圾食品 演讲稿(精选7篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看。

## 演讲稿不吃垃圾食品篇一

一、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范本事，提高自我保护意识，预防和减少食源性疾病的发生。

二、从我做起，养成良好的饮食卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不喝生水，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷、凉拌的食物。

三、增强自我保护意识。不买、不吃无厂名厂址、无生产日期、无保质期的“三无”食品和过期变质食品，不买街头巷尾无照无证的小商小贩出售的各类食品。

三、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，不暴饮暴食，建立合理的生活作息制度。多了解健康食品知识，防止急性肠胃炎和肠道传染病等疾病的传播，防止食物中毒和肠道传染病的发生；外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

四、养成良好的卫生习惯。不喝生水，不随便在学校内吃零食、不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，坚持良好的学校卫生环境，争做环保小卫士。

同学们，民以食为天，食以安为先。为了我们的身体健康，让我们行动起来，关注食品安全，增强食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，杜绝疾病的发生，共建健康和谐的校园环境！

## 演讲稿不吃垃圾食品篇二

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”。

在生活中，我们会无意接触到许多不好的东西，其中最大的敌人就是“垃圾食品”。

垃圾视屏，顾名思义，就像是同垃圾做成的吃的给你吃，闻起来香气扑鼻，可你却不知道他背后的真相。

我曾经跟着我跟的妈妈去过一个垃圾食品制造厂，里面脏极了，一股浓浓的腐臭味儿扑鼻而来，我只好将车窗关上，妈妈将车停在他们制作垃圾食品作坊前方。我看见有很多苍蝇到处乱飞，像没了头似得乱飞，还有许多地上放着代加工的原料，这是要卖给顾客吃的，但却在人的脚下踩来踩去。我想：我再也不吃垃圾食品了，太脏了，吃了这东西不拉肚子才怪！

还记得八年级的第一次全校家长会结束后，我们班一位同学的家长告诉我妈妈，说：“最近龙泉的一所小学有个八岁的小女孩去世了。”妈妈问道：“怎么回事？”她继续说：“就是那天下午她没有吃饱，她饿了，就拿她爸爸妈妈给她的零花钱去买了一根烤肠。”“然后呢？”“然后，下午放学了，她爸爸来接她，坐到她爸爸车上时，她对爸爸说：”爸爸，我想睡会儿觉。“爸爸也没说什么，就让她睡了。谁知道，回家后，到了晚餐时间，她还在睡，怎么叫也叫不醒，她的父母察觉到有点什么不对劲，就马上送到了医院，检验报告

后，好像是吃了带有鼠疫的烤肠，得了肾衰竭，第二天凌晨就去世了。据说，那个卖烤肠的商贩也被抓了。

这两件事告诉我们：垃圾食品是不能吃的，万一哪天你运气不好，买到一个带有疾病的食物，那么你也只得认命。所以，远离垃圾食品，珍爱生命啊！

## 演讲稿不吃垃圾食品篇三

大家早上好！

每次看到同学们吃着美味的桶装面、津津有味地喝着各种颜色的饮料时，我的心情都很沉重。我知道很多同学没有健康饮食的意识和食品安全的概念。鉴于这些情况，我今天演讲的题目是“从我做起，拒绝垃圾食品”。

食品安全是我们生命和健康的源泉。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。然而，让我感到可怕的是，现在我们爱吃的“食品”前面往往有个定语“垃圾”！那是垃圾食品！

你一定会说，“我才不吃垃圾呢！”大家不要急着来为自己辩护，不如让我们回顾一下这一幕：课间休息和放学后，我们总能在商店外面、学校购物中心和挤满人的货摊上看到这一幕。各种油炸食品和膨化食品在同学中很受欢迎。

如果在这里没有你的身影，那么你有没有去麦当劳、肯德基，买各种饮料来喝，有没有啃饼干、干脆面呢？这些被我们青睐并且披着美丽外衣的零食，它们被专家称为“垃圾食品”。

遗憾的是，我们只知道这些食物好吃又好看，却不知道它们含有很多致癌物质，对健康危害严重，各种饮料中都含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙。总之，垃圾食品像毒品一样危害我们的健康。

同学们，听到这个，你们还敢吃垃圾食品吗？我们小学生，正处于生长发育的黄金时期，需要丰富的营养，如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。

- 1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。
- 2、增强自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。吃“三无”食品和过期变质食品。不要吃流动摊位出售的盒饭和油炸食品。
- 3、养成良好的卫生习惯，防止病从口入。注意个人卫生，养成饭前洗手和上厕所后洗手的好习惯。

同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自己做起，从细节做起，提高食品安全意识，养成良好的饮食习惯，合理饮食，均衡营养，用健康的身体，充沛的精力迎接学习的挑战。

谢谢大家！

## 演讲稿不吃垃圾食品篇四

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”我曾经看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学样的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的‘抢救才算保住生命。

我们都知道一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它含有较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面含有大量防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。

第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

同学们一定不要吃垃圾食品了，我们应该多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有一定营养和人体所需维生素的。也可以多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

谢谢大家！我的演讲完了！

## 演讲稿不吃垃圾食品篇五

大家早上好！

我是五年级2班的黄菲雪，今日我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。南京一所高校的女大学生佳妮，因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。专家分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌的主因。而各类小零食多数属于油炸食品，有的还包含过量色素(添加剂)，有的可能是地沟油做的，有的甚至包含致癌物质。长期食用这些垃圾食品，对人体有较大危害。

1、为了自我的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。

2、进取宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的学校。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

5、养成良好的卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，坚持良好的学校卫生环境。

6、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从此刻郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

## 演讲稿不吃垃圾食品篇六

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，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！

## 演讲稿不吃垃圾食品篇七

面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面对小摊上花花绿绿糖果、辣片……。你是不是经常驻足观望，垂涎三尺？你是不是经常掏出口袋里的钱买一些解馋呢？在校门口，我经常发现有些同学津津有味地吃着油炸臭豆腐；我还亲眼看见有些同学吃方便面、面包随手丢的垃圾屡见不鲜，学校地上纸屑“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬，严重影响了校园环境。

- 1、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。
- 2、远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。
- 3、见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。
- 4、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

同学们：我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好地学习，让我们一起行动起来，远离垃圾食品，这样我们的校园更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！