

节约粮食从我做起演讲稿(大全9篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

节约粮食从我做起演讲稿篇一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自_班的_，今天我演讲的题目是《节约粮食从我做起》。

现在在我们学校，浪费粮食的现象比较的严重，中午的时候食堂满满几大桶的剩饭剩菜，都是同学们浪费掉的。虽然这些剩饭剩菜可能会变成饲料去喂养动物，但这只是为了不让这些剩饭剩菜成为垃圾而不得已为之的，所以如果我们能够从根源上杜绝浪费粮食的情况出现的话，就不会再有这样的问题了。

很多的同学都特别的挑食，食堂煮的菜又都是用大锅炒的，可能味道会没有那么的好，所以他们会只吃几口就把饭都倒掉。这样的行为是非常的浪费的，不仅自己没有吃饱会饿肚子，也浪费了很多的粮食。我们从小学就开始学习了《悯农》这首诗，也应该知道粮食的生产是多么的不容易，也知道农民伯伯的辛苦，应该要学会节约粮食。中午没有吃饱的话，下午上课的时候就会没有精力，很可能还会造成低血糖。

就算饭菜不好吃，或者食堂当天做的菜不是自己喜欢吃的菜，多多少少也要吃一点。我看到不少的同学饭菜动都没动过，

就倒掉了。自己也没有意识到这样的行为是错误的，可能去买点零食就解决了今天的午饭了。如果不喜欢吃那个菜的话，就可以少打一点，或者打自己喜欢吃的菜。食堂为了减少我们浪费粮食的现象，想了很多的办法，现在的食堂不像以前那样，每天只有几个菜，现在的选择多了很多，每天有十几个菜，不止有饭，也有面、粉这些。所以同学们可以选择自己喜欢吃的，打的量也要适合自己的胃口。不要想着自己花了钱的能多打一点就多打一点，或者想着反正浪费的也不是自己家的，所以就随意浪费。

现在国家执行的是光盘行动，能吃完的就要吃完，我们现在是长身体的时候，不要想着减肥什么的。现在世界上还有很多地区的人都没有饭吃，我们有却不珍惜。我曾看到过一个新闻，一个地方的人因为没有钱吃饭，从小孩到老人，都是吃泥巴饱腹。我们有很好的条件，却不珍惜。所以我觉得我们应该要改掉自己浪费粮食、挑三拣四的坏毛病，践行光盘行动。不仅在学校的时候要光盘行动，在家里、在外面吃饭的时候，也要做到光盘行动，还要让家人都参与进来，节约粮食。所以我们应该要自己做到节约粮食，家人看到之后，才会受到我们的影响，也开始节约粮食。

同学们，从现在开始，从今天开始，行动起来吧！节约粮食，从我做起！

谢谢大家！

节约粮食从我做起演讲稿2021范文

节约粮食从我做起演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

节约是一种美德，节约是一种智慧，节约是一种责任，节约更是一种涵养！“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”

在许多学校食堂里，有许多人把只吃了几口的馒头扔到了餐桌上，把只吃了几口的饭菜倒掉……据调查发现，平均每5位同学中就有1位倒掉小半碗饭菜，倒掉了3分之1饭菜的同学更多。看着垃圾桶里的剩饭剩菜，实在令人可惜。

由于全球人口数量在不断的增长，可耕地面积逐年减少以及地区发展不平衡等原因，世界农业和粮食生产形势已十分严峻。联合国公布的统计数字显示，目前全球有40个国家面临不同程度的粮食缺陷，全世界有8.54亿人营养不良而夭折。

- 1、不挑食，不偏食。
- 2、到饭店吃完饭后，剩下的菜不要浪费，把余下的打包带回家。
- 3、如果在学校里吃饭的话，自己吃多少就打多少，争取不要剩。
- 4、积极监督身边的家人，朋友，禁止有浪费粮食的现象。
- 5、积极宣传浪费粮食的后果。

“文明用餐，节约粮食，从我做起”。同学们，我们要把这句话牢记在心里，使每一个人都要约束自己！

同学们，粮食来之不易，是农民伯伯千辛万苦，用一滴滴汗水得来的，不可以就这样让我们糟蹋了，我们应该珍惜粮食，养成节俭的好习惯，用实际行动来证明。只有这样，我们才可以不让地球妈妈受到伤害，我们大家才可以健康快乐的生存下去。

节约粮食从我做起演讲稿篇三

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学：

大家好！

粮食是农民伯伯在田地里面辛苦劳作，用汗水换来的。我们可以有足够的粮食是因为农民伯伯他们不断的在付出，在流汗，才为我们种出了这些粮食，每一粒粮食都是花费了大量的血汗才换来的，都是经过了劳作，长时间的成长，才变成粮食，所以我们必须要珍惜粮食，节约粮食，不能浪费。

我们没有到过农村，也没有见识过农田，对于生产粮食这一块不了解，但是我们可以从电视从书籍中了解到粮食生产的艰辛，我们的盘中餐，都是用辛苦换来的，不要浪费，粮食是有限的，我们现在能够吃到足够的粮食，要感谢农民伯伯的付出，在平日里面，我们吃饭的时候不要随意的浪费粮食，吃完饭后，记得一定不能留下粮食，每一粒粮食都很珍贵，都不能浪费，不要说我们获取的简单，用钱换回来的，属于等价交换。

如果大家认为，自己买回来的粮食可以随意的挥霍，那就大错特错，当我们把大把的粮食变成了垃圾，倾倒在垃圾桶里面，当我们没有粮食的时候我们又该如何做。不要身在福中不知福，不要辜负了农民伯伯的辛苦种出来的粮食。我们现在吃饱了，但是世界上依然有很多人在挨饿，需要粮食填饱肚子，我们节约下来的每一粒粮，都会发挥它们应有的作用，去拯救更多的人。

永远不要忽视这一点，我们算一算，如果我们每天都浪费粮食不多也就二三十粒，一天三餐，一年有三百六十五天，然后数一数，算一算我们光一年就需要浪费多少粮食，我这还是按照最少的浪费算的，很多同学为了吃零食把很多粮食都倒进了垃圾桶里面，却不知道这是在糟蹋农民伯伯的血汗。

在浪费世界上有限的资源。

这是不重视资源的表现，我们生活离不开粮食，他们是我们维持生命的必要食物，我说这么多只是想要让大家明白我并不是想要给大家添乱，只是希望大家知道粮食的重要，不要在平常生活中随意的浪费宝贵的粮食，永远不要做奢侈的人，由俭入奢容易，但是想要改回来就难了，希望大家听我一言，珍惜粮食，不浪费一粒粮食，节约粮食，为需要的人留下宝贵的资源。

节约粮食，从我做起。谢谢大家！

节约粮食从我做起演讲稿篇四

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下的讲话题目是《珍惜粮食，从我做起》。

我们学过一首古诗：锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。如今，人们的生活开始富裕了起来，餐桌上的菜多了起来，人人过起了衣食无忧的生活，但却容易忘记了农民的辛苦，在餐桌上总会剩下很多的饭菜。渐渐地就养成了铺张浪费的不良习惯。

要知道，中国的粮食现状是不容乐观的。虽然我国粮食的总产量占世界第一位，可是按人口平均，人均粮食仅有几百公斤，比世界平均水平还低，甚至低于一些发展中国家。我国人口有十三亿多，这么多人的吃饭问题是我国的第一大问题。就世界而言，粮食并不富裕。每年都有好几亿人口因贫穷或自然灾害或战乱经受着饥饿。在现代，世界上仍有很多人正在忍受着饥饿与寒冷，我们比起他们来说是幸福的。可以这么说珍惜粮食就是珍惜生命、珍惜大自然，就是珍惜我们的地

球家园。我国是世界第一人口大国，也是粮食的最大消费国。民以食为天，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。粮食，是我们的生存之本，更是我们的命根子。如果有哪一顿让我们吃不上饭，就不能正常学习和工作了。

粮食是宝贵的，要珍惜粮食。这谁都会说，但在现实生活中，能真正体会粮食重要性的人却并不是很多。在校园里，时常能看到有些同学将馒头咬了一口就随手扔掉，水槽中经常会出现一堆堆白花花的米饭……在他们看来，倒掉一些剩饭剩菜没有什么值得大惊小怪的，一点剩下的饭菜也值不了几个钱。同学们，你可知道，这些倒掉的粮食，粒粒都是我们农民们用汗水换来的！看着这些倒掉的饭菜，真让人心疼，我们要知道，浪费粮食应该是可耻的行为之一。

每年的10月16日是世界粮食日，他的宗旨在于唤起全世界对发展粮食和农业生产的高度重视。今年是第39个世界粮食日，作为青少年，我们应该成为节约粮食的表率。节约每一粒粮食，是我们每个公民应尽的义务，我们作为学生更应养成勤俭节约的良好习惯，以节约粮食为荣、以浪费粮食为耻。

老师、同学们，珍惜粮食，从我做起，从现在做起！

节约粮食从我做起演讲稿篇五

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这首诗大家一定耳熟能详，它告诉我们大家餐桌上的每一粒粮食都来之不易，都是靠农民伯伯的辛苦劳作换来的，他们多么辛苦，我们怎能不珍惜粮食呢？我们每一个人都应该节约粮食，从自身做起。

俗话说：勤能补拙，省能补贫；精打细算，油盐不断。在日常生活中，随处可以见到浪费粮食的现象。我们班也有这么一位同学，他每次吃饭都要添好多，直到他的碗装不下为止。可是每次吃饭他又要挑三拣四，剩很多不吃却倒掉，一点也

不在意。同学们好心提醒他，他也满不在乎。我认为这位同学的做法是非常错误的，我们要有勤俭节约的品德，要尊重农民伯伯的劳动成果。以前我也认为浪费这一点点算不了什么，吃不完就随手扔掉。自从学习了《悯农》这首诗后，我才突然觉得我们的生活是多么地幸福：有爸爸妈妈的疼爱，有房子住，上下学都有家长接送……正是因为生活条件太好了，所以我们有些人养成了不节约粮食的坏毛病，还要找许多借口狡辩。我为这些人感到惭愧，真是太不应该了！从现在开始，从我做起，我要节约每一粒粮食，再也不浪费了。

也许有人说：“这是小题大做，不就是点粮食吗？”是的，虽然扔掉的粮食不多，可是扔掉的却是中华民族的传统美德，一个不爱惜粮食的人，也会不爱惜其他的一切，到头来只能成为一个自私自利的人。我们怎能做那样的人呢？节约是一种美德，节约粮食，从我做起！

节约粮食从我做起演讲稿篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自xx班的xx□这次我演讲的主题是节约粮食。

在我们的日常生活中，吃饭是必不可少的一项任务，少吃一顿饭在接下来的生活中就可能精力不足。粮食的重要性由此可以看出，我们也从小被老师和父母教导着不要浪费粮食。我也是学校的学生，比起老师，我更加能确切的看到同学们的日常生活。因此，我也知道，我们每个人几乎都会浪费粮食，浪费碗里的饭菜，学校食堂那个用来倒剩饭剩菜的桶里，每一顿都是满满的一桶。见到这样的场景，我的内心非常的复杂，我对历史稍微有一点了解，我知道古代的时候，有多少人被活活饿死，有多少人为了一斗米折腰。就算是现在，每天为了粮食而发愁的人还是有很多，世界上还有着很多地

方的人过着每天都吃不饱饭是生活，然而我们却每天都在浪费着粮食，这样一对比，我们浪费粮食的行为显得有多么的可恶，而且这些粮食都不是白来的啊！是那些农民伯伯一点一点种植出来的。

我们现在对这些粮食不在意，是因为这些粮食都不是我们亲手得到的，所以我们无法体会到那份辛苦。现在我们每天能吃这些饭菜，靠的是父母的努力工作，就算我们不能体会农民伯伯的辛苦，那我们就体谅下父母的辛苦吧，爸爸妈妈每年辛辛苦苦的供我们上学也是非常不容易的。

我的每天浪费粮食固然都是有原因的，有的人是饭量小，有的人是碗里有自己不喜欢的食物。我也不可能要求你们吃饱了还要强撑着去吃饭，也不可能要求你们去吃那些不喜欢的饭菜，我没有去要求你们这样那样的立场，而且被人要求着干这干那想必你们心里也不乐意。我只是希望你们能够提高节约粮食这方面的意识，如果饭量小，那我们吃饭的时候就少打一点饭，如果有不喜欢吃的菜就和食堂打饭的阿姨提前说好不要那个菜。这种程度的话相信大家都可以做到的。

浪费粮食是一个不好的习惯，现在我们还小，现在就养成了这个习惯的话长大就很难改正了，就是我们每天只浪费了一点点的粮食，日积月累下来，浪费粮食的量也是非常大的。希望大家能够重视起浪费粮食这回事，多提高自己的节约意识，节约粮食，从我做起。

谢谢大家。

节约粮食从我做起演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

粮食简简单单的两个字，却是延续我们生命最重要的资源。在我们的成长中，我们能够看到粮食逐渐的在发生变化，以前的日子里，人们总是吃不饱穿不暖，到现在，各种小吃美食都出现在了我们的生活中，我们对吃东西的品味也大大提升了。但是有一些浪费的现象也出现的越来越多了，比如说家庭聚会为了扩大场面点了很多的菜，但是最后却吃不完，导致浪费。还有在家里的时候，想必大家也一定浪费过米饭吧，没有根据自己当时的食量去盛饭，吃不完了就倒掉。这样都是非常浪费的行为，也是我们小学生不应该去做的事情。

时代发展至今，我们成为了这个时代的新一批主人，我们的思想高度也决定了今后社会的发展。首先在节约粮食方面，我们必须为自己制定一个更好的标准。不管我们是在家里吃饭还是在外边吃饭，能吃多少盛多少饭，不要为了什么所谓的面子而去浪费，节约粮食，必须从我们自己、从我们身边开始做起，刻不容缓！希望大家可以呼吁更多的人一起去做到节约，一起去遵循我们的这一项美德。

还记得以前的时候，我家里条件不是很好，每次去赶集的时候，爷爷总会给我带回来一个包子，那时候吃包子是一件很开心的事情。有时候还会买一些水果回来，那是我最开心的时候了，每次吃东西我都会吃的干干净净，家里人也是这么教育我的。现在我家的条件变好了，想吃什么就可以买什么，但是我发现自己在食物方面却不那么看重了，或许我们大家都是一样的，东西多了时，我们就不会觉得珍贵，但是再回头一想，便会发现这些东西依旧是珍贵的，只是我们没有去重视罢了。

粮食是一颗颗拼凑起来的，那些劳作者们付出了自己的汗水和精力。我们虽然是花钱买的，但是我们也应该去尊重每一个人的劳动，就像我们搞卫生一样，每天有不同的同学值日，这是分内之事，但是我们其他的同学是不是应该也去尊重一下他人的劳动成果呢？其实这些都是互通的，不管是在粮食上还是在环境上，我们都应该做好自己本身，可以节约的去

节约，可以维护的去维护，这一切都是可以从我们自身做起的，同学们，请大家拿出行动来，去珍惜劳动的果实吧！

节约粮食从我做起演讲稿篇八

“10月16日”，这是一个人人都应该记住的日子，因为这一天是“世界粮食节”。“民以食为天”，缺少粮食，我们很难生存，缺少粮食，我们国家难以发展，缺少粮食，我们人类更有可能走向灭亡。“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”自小我们就从古人诗中知道粮食来之不易，然而随着我国人口不断增长，耕地面积却在逐年减少，我国已经成为世界上的粮食进口国。粮食缺口正在成为阻碍我们奔向小康大道上的一道难以填满的沟壑。“爱惜粮食、节约粮食”不仅仅是一句口号而已，更应该是一声声每天都敲响在我们耳边的警钟。我记得曾在网上的文章里看到，有一位学生在一篇作文里是这么说的：

“奶奶是个很节俭的老人。节俭是好事，但我觉得她节俭得有点近乎抠，无法理解。一次，烧饭的时候，她不小心把米撒了点在地上，我就顺手准备扫掉。我腰还没弯下去，只见一只满是皱纹的手挡着我，我愣在那不知道为什么？这时，奶奶开口了：“不要扫掉，捡起来洗洗，浪费可惜。”“我说已经脏了，反正就一点点，算了吧。”奶奶可不理会我，自己佝偻着身体，蹲在地上慢慢地拾着，每拾起一点就用嘴巴对着吹吹，很专注地，仿佛掉在地上的不是米，而是她的宝贝样。等到全部拾好后，再用脸盆装着用清水一遍一遍的洗，看她洗完端着米出来，脸上露着孩子般开心的笑，嘴里还自言自语：“看看，多干净，还不一样吃嘛，你们??”。我听懂了她未说完的话是什么意思，但我依然是以为然的摇着头。而奶奶露出了灿烂的笑脸。

还有，我们家的电饭褒烧饭总是会在下面结锅巴，所以每次都有很多饭不能吃。我总是把这些锅巴倒掉的，有次被奶奶看见了，她老人家又开始了对我的节约教育。我不服气说：‘这都不能吃呀？干吗不能倒掉？’奶奶也不搭理我，从我手上接过电

饭褒,然后倒了些开水在里面,泡了一会儿,就见她开始用小勺把那些锅巴,一点一点地刮出来,然后放进自己的嘴里。天哪,我真的是服了她老人家。我半开玩笑地对奶奶说:“奶奶,你真会动脑筋呀”。奶奶听了我的话,不好意思地对我说:“我知道你心里是怎么想的,不过我们老人家是经历了饥荒岁月的,知道粮食的宝贵,我不是小气,只是觉得这样真的很浪费。”

这位奶奶说得对,我们这代人没有经历饥荒,不能理解他们的想法,甚至看不惯他们的做法。有的同学就知道浪费,不知道珍惜。看看我们食堂的餐厅里,各种浪费粮食的现象依然比比皆是。有的同学很是挑食,吃了几口饭就倒掉了,说这饭菜是自己不喜欢吃的!有的同学光想买零食,不想吃饭;有的同学着急去玩,盛饭的时候,走路慌张就把饭粒洒在地上!有的同学一边吃一边还在打闹??这些现象是多么的让人触目惊心啊!如果你浪费一点,他浪费一点,大家都浪费一点,那就是一个惊人的浪费!

温总理曾说过:“在中国,一件小事加上十三亿人就是大事节约,”这一个中华民族的美德,在今日看来,更显得意义深重。

所以,我们要树立节约意识。爱粮、惜粮、节粮,是中华民族的优良传统。“节约粮食光荣,浪费粮食可耻”的风尚不仅过去需要、现在更需要,我们没有糟蹋粮食的权力。我们当学生的虽然不种田、不产粮,但节约粮食也相当于种了粮食。我们的一张张餐桌就相当于一方方粮田,除了吃进肚子里的粮食外,不浪费一粒粮食。

节约就是弘扬社会风气,能够增进社会自身和谐。节约,对个人来说是一种生活方式,对整个社会来说则是一种精神风貌。中国梦,中国梦,如今,社会上人人都在谈中国梦,中国梦,它是什么?它是民族复兴的梦。然而,看看我们中华大地,多少同胞在受洪水与旱灾的煎熬,更是可贵,有些人总说心有余而力不足,那么,请看看你们的餐桌上,什么都不

要说，就一个“中国式饭局”这一个比贬义词还要贬义的名称，那些人就扣着这顶帽子跟我们谈中国梦，那么我要告诉那些人：你们连谈中国梦的资本都没有！

我们要强化节约行为。不管在家里还是在学校里，都不能浪费粮食。吃多少，烧多少；吃多少，盛多少；不偏食，不挑食；少吃零食，买了就要吃完，不随手扔掉??。对浪费的现象，我们要坚决反对，坚决抵制。只要我们牢记“节约”，就会养成良好的习惯。

同学们，让我们用最根本的节约粮食筑起最伟大的中国梦吧！让我们从今天开始，做一名爱惜粮食，节约粮食的好学生吧！

谢谢大家，我的演讲完毕！

节约粮食从我做起演讲稿篇九

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！10月16日是“世界粮食日”，本周是我国“珍惜粮食，节约粮食”的宣传周，今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”

古代教育家孔子给后人留下了一句名言：民以食为天。由此可见，“吃”是多么重要！缺少粮食，我们很难生存，缺少粮食，我们国家难以发展，缺少粮食，我们人类更有可能走向灭亡！建国66年来，人民生活水平大大提高，物质应有尽有。有的同学甚至可能会有这样的疑问，我们还有必要从一粒米上节约吗？我想说的是：很有必要！我们不妨算这样一笔账：倘若我们每天节约一粒大米，那么十亿人可节约多少？五千多公斤！一年可节约将近两千万斤，折合人民币两千万元。这笔钱若按每所希望小学100万元算，可以盖20所希望小学；按每人学杂费三千元记，可以使七千多名失学儿童重返我们的校园！你还能说我们没必要节约一粒米吗？请各位同学想

一想在学校食堂餐桌上你是否将饭菜吃一部分就倒掉？你是否将吃了几口雪白的馒头、包子扔在地上？当你这样做的时候，你是否感到可惜，感到心疼？我们从小就知道“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。同学们，你们是否想到世界上还有许多吃不上饭的人们在苦苦挣扎！你们知道吗，在发展中国家，每5个人中就有1个长期营养不良，有20%的发展中国家人口粮食无保障。饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去一千万人的生命。因此，节约粮食值得同学们思考。

同学们，节约是美德，节约是品质，节约是责任。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”同学们，让我们行动起来，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。从细微处做起，用实际行动做建设“节约型校园”的带头人，为建设文明、和谐的校园作出应有的贡献！我衷心地希望我们每个人从节约粮食做起，强化节约意识，节约学校的每一度电，每一滴水，爱护学校的一草一木，让每一个人都快乐地生活在蓝天，白云，绿水，阳光下！

我的演讲完毕，谢谢大家！