

2023年远离垃圾食品关爱健康的演讲稿

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿(优质20篇)

爱国是每个公民应尽的义务和责任。现在，让我们一起来了解一些典礼的历史和背景，加深对其意义的理解。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇一

尊敬的教师：

大家好！

我今日演讲的题目是：“远离垃圾食品”我以往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。

我们都明白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，它包含较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面包含很多防腐剂、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。

同学们必须不要吃垃圾食品了，我们应当多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有必须营养和人体所需维生素的。也能够多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我期

望你能把它戒掉。

多谢大家！我的演讲完了！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我是董桓语，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癜这类疾病。在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，

所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇三

亲爱的同学们：

大家好，我是郭柳依，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也知道垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，而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，饿了可以买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，可以买一些小面包，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，最后道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，谢谢大家！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇四

亲爱的教师，尊敬的同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都明白垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，包含较高的油脂和

氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食物在油炸过程中，往往产生很多的致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们能够用显微镜来观察垃圾食品里边有很多的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上头写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上头写着没有过期，可是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位教师同学们，我的演讲到此结束，多谢大家！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇五

亲爱的老师，同学们：

大家好！

薯片、汉堡、炸鸡、爆米花这些都是我们眼中的垃圾食品，今天我们的主题就是抵制垃圾食品，我们的抵制行动，不能空喊口号，更要行动起来，但是在动手实践之前，我想问大家三个问题，你真的了解垃圾食品吗？你真的知道他们有什么危害吗？我们应该如何抵制呢？带着我们三个问题，让我们开始抵制垃圾食品旅程吧。

垃圾食品这个词实在是引起公众的厌恶，但实际上到目前为止没有任何一个机构组织明确定义了垃圾食品。在生活中，我们一般认为，垃圾食品是使人体摄入过多油脂盐分糖分的食品。举个例子，对高血糖患者来说，高糖食品及饮品都是

垃圾食品，但对于低血糖患者来说，适量的糖分是有必要的。这时，高糖食品及饮品就不应该被认定为垃圾食品，其实这些我们日常接触的食品都有两面性，我们要根据使用者的健康状况而定他们是不是垃圾食品。

另外，从来没有所谓的十大垃圾食品，世卫组织从来都没有宣布过十大垃圾食品，这一点已经由世卫组织食安部主任彼得·本·恩巴瑞克澄清。另外他还强调，不要把加工食品、快餐当成是垃圾食品。这是错误的行为。人吃的是否健康，关键在于食物搭配是否合理，食物的摄入是否适量。没有垃圾食品只有垃圾吃法。科学的方法很重要，垃圾食品是我们自己错误的垃圾吃法的产物，世上根本没有绝对的垃圾食品，只有绝对会对身体造成危害的垃圾吃法。

那么垃圾食品到底有什么危害呢？首先他们的营养价值不高，不能应对人体的需求，以马铃薯和其制品对于大多数人来说是垃圾食品的薯片，做对比为例，马铃薯有丰富的钙、磷、铁等无机盐。薯片中却寥寥无几，马铃薯中的维生素c是苹果的四倍，b族维生素也是后者的四倍。它更是富含膳食纤维，能量也很低。但薯片中的含油量达到了30%左右。产生的丙烯酰胺对老人儿童不利。维生素也在高温中被破坏，热量更是高。其他食品虽然没有这么严重，但同样没有多少营养价值。而他们的高热量更是容易让人们发胖。骤然而减弱人体对慢性病的预防效果增加人的心脑血管疾病甚至癌症的风险，特别是高脂高盐高糖食品更是如此。除此之外，有研究显示此类食品的危害可以下传三代。也就是说，你现在的一口会影响到重孙辈。垃圾食品的危害，不仅是在危害我们自己，更是危害我们的子孙后代。正因为如此我们就更应该抵制垃圾食品，让垃圾食品远离我们的生活。

那么我们应该如何拒绝、抵制垃圾食品呢？首先我们就要从自身做起。方法是因人而异的。下面，我为大家推荐两种方法：首先我们可以强制戒掉。我们要理解垃圾食品对我们的生活家人带来的危害。下定决心戒掉垃圾食品。这是一个比

较快速的方法。另外我们也可以循序渐进。每次吃垃圾食品的时候，我们都比上次减少一点点。比如说薯片，今天我吃了两片，下次我就吃一片。这也不失是一个有效的办法。那么除了我们自己，我们还要劝阻身边的家人同学朋友不要使用垃圾食品，养成良好的饮食习惯，不要暴饮暴食。让垃圾食品与我们距离远一点，再远一点。相信大家一定能成功拒绝并抵制垃圾食品。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们应该抵制垃圾食品。相信在远离垃圾食品之后，健康的生活一定会伴我们同行。让我们坚决抵制垃圾食品。为美好的生活而努力。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇六

尊敬的教师：

大家上午好！

今日，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。然后趁着午托教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仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托教师拦都拦不住。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，真的能够令人呕吐，更别说吃了。

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇七

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

我是五年级二班的黄。今天我们演讲的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食物”。

民以食为天，食以安为本。南京某大学的女大学生贾妮患有舌癌。医生给她做了手术，切掉了她的半条舌头，然后用她左手腕的皮肤帮她重建了一条“新舌头”。

专家分析：吃烧烤和油炸食品的生活习惯可能是她患癌的主要原因。各类零食大多属于油炸食品，有的色素超标，有的可能是地沟油做的，有的甚至含有致癌物质。长期吃这些垃圾食品会对人体造成很大的伤害。

中小學生正处于生长发育的特殊时期。吃不干净的食物容易引起肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用色素超标的食物，容易引起情绪不稳定、注意力不集中、自制力差、行为怪癖等症状，从而影响学习。为此，向所有学生发出了以下倡议：

- 1、为了自身健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不接触不洁食品和“垃圾”食品。
2. 积极宣传，人人做“拒绝不洁食品”的宣传员，教育身边

每一个爱买零食的人，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的校园。

3. 合理利用零花钱，让它为我们的学习服务。

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

5. 养成良好的卫生习惯，防止疾病从口入。经常洗手，剪指甲，洗澡理发，换衣服。不吃腐烂的食物，少吃生冷的食物。不乱扔纸屑、包装袋、包装纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。

6. 养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量，多了解健康食品，建立合理的生活作息制度。外出就餐，要选择正规的饭店和卫生清洁、餐具消毒、环境整洁有序的餐厅。

不做恶，也不做善。亲爱的同学们，让我们从现在开始郑重承诺：拒绝吃不干净的食物，让健康陪伴我们所有人。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是五（3）班的何晞琳，今天我演讲的题目是：拒绝垃圾食品，打响健康的“保胃战”。金秋九月，同学们又从温馨的老家，多姿多彩的旅游城市回到了珠海，走进了学校。此时，流动摊贩售卖的各式各样的“美味佳肴”，犹如拿到了“入学通知书”一样，跟随着同学们的步伐，也准时来到了校园周边“报到”。但实际上，我们不得不因为这些“美味佳肴”的到来，为我们自己打一场关于健康的“保胃战”。“炸鸡翅、烤香肠、烤肉串……”摊贩老板的叫卖声此起彼伏。这些看上去鲜美多汁，闻起来芳香四溢，吃起来回味无穷的垃圾食品，是不少同学的最爱，一出校门他们

就争先恐后地涌现在路边摊贩前，正是这些让人欲罢不能的垃圾食品，正像毒品一样侵害着我们的健康。

老师和家长天天教育我们要远离这些路边摊贩，拒绝来历不明的食品，但是不少同学依旧认为这些零食并不会有太大的危害。其实，这些零食很多都是三无食品，什么香的、辣的、甜的、酸的、冷的一起吃，吃坏了肚子，上厕所的时间比上课的时间还长；因为常吃油炸类垃圾食品，学校的小胖墩也越来越多了；因为常吃各种零食，一日三餐吃不饱吃不好，长时间营养不良，豆芽型同学也多了。现如今，还有一些商家为了小食品在色泽和口感上更加吸引人，往往违规甚至违法使用各种香精和色素，一是学校方面。在放学期间，是小摊小贩流动最频繁的时间。我认为学校应该请家长义工加强巡逻监督，劝离停留在摊贩车附近的孩子们。同时，可以借助食品卫生监督和城市管理执法部门的力量，从外界“支援”来打好“保胃战”。

二是自身方面。历次大战的经验告诉我们，如果只有外部的支援，而没有内部的配合，战斗必败。所以，希望同学们能从自身入手，自觉主动拒绝垃圾食品，同时也要宣传引导其他同学远离诱惑，我们才能打赢“保胃战”。

我们是祖国的花朵，祖国的未来，正在长身体的我们必须要有健康的体魄才有资本为中国梦的实现而奋斗。同学们，让我们一起努力，拒绝垃圾食品，远离垃圾食品，从你我做起。

谢谢大家！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇九

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！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十

同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

很多三无食品里，都包含“苏丹红”，这是一种有毒的物质，能够致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，很多的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后很多的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，十分不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自我的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自我的嘴。只要能管住自我，就是给自我的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴xx，我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十二

大家好！

我是xx□今日我和大家聊一聊垃圾食品。

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！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十三

亲爱的同学们：

大家好！今日我演讲的主题是“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。明白了垃圾食品是什么，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，其实这东西里包含亚硝酸盐、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。那里有一则真人真事，在我们附近一位教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。他每一天都不喝水，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。在那里，我有几点提议要提给大家□

- 1、每一天多吃饭，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！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十四

亲爱的教师、同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品关注身体健康》。

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，肛门糜烂了，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。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十五

亲爱的教师、同学们：

大家上午好！每次去便利店买水，会发现可乐购买的人数多；每次经过炸鸡店，都会发现很多人大口大口的喝着可乐。他们称作可乐为“人间美味”。

而就是这令许多同学“赞不绝口”的可乐却有你不知道的事。

可乐作为一种最受欢迎的汽水，但他不仅不对人有益，而且还对人体有害。

可乐的主要营养成分是碳水化合物，也就是我们所说的“糖”。100毫升可乐含糖11克，而正常一瓶可乐约600毫升。按这么计算，一瓶正常的可乐，相当于13颗糖果！

你可能还觉得13颗糖不算什么，但可乐之中的糖份，主要是单糖。单糖是可以直接进入血液的。这么想，你喝一瓶可乐就有13颗糖在血液里流动着，想想都可怕。所以可乐会使人

肥胖，甚至能让人引发高血糖！

可乐喝了，不仅血糖上升了，血压也容易上升。是因为可乐之中含有一定的咖啡因，会刺激人体。等咖啡因一会儿吸收完了，血压上升而导致发困。

可乐中含有磷酸与二氧化碳。这俩东西一溶解，变出碳酸从而腐蚀牙齿，而导致牙齿不坚固，牙齿腐烂。

福州一男子因在聚会中饮用大量可乐，第二天醒来发现自己有八颗牙齿腐蚀得不成形了，甚至还有一颗牙基本都已烂，只留着一点点渣。这十分恐怖，或者你认为自己不可能这样，那我告诉你，就是一个月就喝四五次，这样一瓶瓶地喝，迟早也会像这位小伙一样，牙齿腐烂，到时候后悔都来不及了。

那你说怎么办，那很好办呀！那就戒可乐呗！但你不要戒了可乐，又去喝其它什么饮料，毕竟饮料都是有害的。

最后说一句，多喝白开水，少喝可乐。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是吴xx我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入

体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十七

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好！

今日我演讲的主题是“远离垃圾食品”。

经常看到这一现象，上午、午时放学后，有许多同学逗留在学校附近的'小卖部门口，手里拿着一些廉价的小零食，还津津有味吃着。其实，同学们那些色、香、味俱全，诱人的小零食都很不干净，能够称之为“垃圾食品”它们包含各种食品添加剂、色素等，吃多了会对我们的肾、肝、胃功能造成不良影响，还有许多真实的例子。美国一名女子在住院期间因暴食垃圾食品，导致心脏病突发死亡。据英国《每日邮报》报道，40岁的垃圾食品成瘾者莎伦仅152cm高，可体重却达287.75公斤。

由于体重给心肺带来了过重的负担，她需呼吸器来维持生命，病故前，她已在布鲁姆菲尔德医院住了整整两个月。有目击者看到她的家人给她带了炸鱼和薯条以及几桶家庭装的炸鸡。她显然对食物有严重依靠，但她并没有采取任何措施。同学们，这样的案例真的不在少数，你们想让类似的案件发生在自我身上吗？让我们一齐拒绝垃圾食品，对心中的诱惑说不吧！

多谢大家，我的演讲到此结束。

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我要演讲的主题是《远离垃圾食品，关注身体健康》，民间有句古话：民以食为天，食以安为先。食品安全是生命健康最有力的保证。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食的坏习惯。并且，他们经常去购买学校旁边卖的垃圾食品，比如：辣条、薯片等。同学们，你有没有想过这些垃圾食品会给我们带来怎样的危害吗?吃了垃圾食品，不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入体内，造成肠胃炎。

我看见过一条新闻，上面说一位六岁儿童因经常乱吃蛋糕、面包、糖果，薯片等零食，去医院化验，查出了胃癌。同学们，看看!垃圾食品带给我们的危害有多大。医学专家说过，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体有很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大的影响。知道了这些，你还敢去吃吗?我们应该做到以下几点：

- 1、不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期食品。
- 3、不买三无食品。
- 4、饭前饭后都要洗手。
- 5、吃饭时细嚼慢咽。
- 6、合理饮食。

梁启超说：“少年强则国强。”我们没有一具健康的身体，怎么能扛起祖国的大梁？

我的发言到此结束，谢谢大家！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇十九

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴xx□我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的‘垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。我的演讲完毕，谢谢大家！

远离垃圾食品关爱健康的演讲稿篇二十

亲爱的教师、同学们：

大家上午好！

今日我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》

俗话说得好，有个好成绩不如有个好身体，即使你学习成绩再好都不如一个健康的身体，当你抱有很大梦想的时候你肯定会先想要把学习提上去，你从来不会想想自己的身体不受任何伤害。不是不让你完成你的梦想，而是你要让你自己在完成梦想的过程中，也要保护好自己的身体。

首先要保护好自己的身体就要从饮食上开始调整，我们要拒绝三无产品，也要拒绝超市里的零食，为什么要拒绝三无产品想必大家都明白吧！三无产品也就是指路边上小摊卖的香肠啊，烧烤等，既然它们出于路边，可是同学们想想，路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上头。肉眼只能看到它的1%细菌吃路边摊不就相当于吃细菌嘛吗？让它们来危害你的身体，至于超市里的零食，有的同学可能觉得它们都有包装很干净，也不是什么三无产品当然能够吃。可是事实恰恰相反，它们跟三无产品一样，说出来你们可能不信，我也不愿意相信，可它就是具有这一项，如商家有可能把过期的食品用新装的日期。

我邻居异常宠爱他女儿，他女儿要什么他就给什么，从来不看是否健康他女儿我也长得也异常漂亮。如果站在一群人当中，那么她就是亮点。尽管如此漂亮但由于太过宠爱孩子，让她患上了白血病，如此漂亮的女孩却患上了白血病，一种很难治的病。此刻他们后悔了，可是为时已晚，世界上没有后悔药，是他们一次一次的纵放才有的今日。

所以千万不要让自己后悔远离垃圾食品，让自己身体更健康。

我的演讲到此结束，多谢大家！