

零食联盟演讲稿 拒绝零食演讲稿(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。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，我们一起来看一看吧。

零食联盟演讲稿篇一

你们好！

记得那是一个中午，午饭后的王同学，一进教室就趴在课桌上，脸色发白，痛苦地捂着肚子，嘴里不停地嘟囔：“好疼！好疼！”老师把他送去医院检查后，才知道是因为吃辣皮而生的病。

所谓辣皮，其实就是豆皮外裹了一层味料（做成条状的叫辣条），味道辛辣，色泽鲜艳，十分诱人。自然就成了我们有些同学的“时尚宠儿”，每当嘴馋时，几乎都会买它，来给自己解馋。

每天中午的时候，总会有一条“长蛇”排在小卖部门前。他们在买什么？文具吗？不，不是的，他们在排队买辣皮！货柜上的辣皮原本堆得像小山似的，不到10分钟就被一扫而空。买到的同学喜笑颜开，没买到的愁眉苦脸。

可你知道它对我们的危害吗？它不仅会让人挑食、厌食，损害健康，还会让人养成乱用零花钱的坏习惯，而它的黑暗来历和生产过程，更让人触目惊心。

只见经理诡秘地一笑，说：“没关系，请跟我来。”他们来到了一个又黑又破的地下工厂。里面散发着难闻的腥味，墙

上是黑乎乎油渍，到处都是蜘蛛网。

经理回答道：“放心吧！请看这边！”

试想，这样恶劣环境，这样劣质的材料，这种三无产品能给我们带来健康吗？同学们，让我们都行动起来，拒绝披着鲜美外衣的辣皮，让我们拥有一个健康的身体吧！

零食联盟演讲稿篇二

为了维护自身的健康,防止“病从口入”，进一步净化、美化我们的校园，引导树立“清洁卫生保护环境”的健康理念，养成“勤俭节约，合理用钱”的良好习惯，创造和谐文明的校园环境。学校已经多次强调禁止带零食进入校园，可还有同学把零食带进校园。吃零食这种不良习惯将严重影响学校环境!学校是学习的地方。整洁的校园，美丽的环境能使我们心情愉悦，使我们更加精神饱满地认真学习。保护环境，人人有责!因此，我们向全体同学们发出倡议:维护健康，拒绝零食。

活动口号：“维护健康，拒绝零食，净化校园，关爱健康，从我做起”

一、要彻底杜绝零食，如:方便面、糖、虾条、巧克力等小食品一概不准带入学校。

二、提倡健康饮水，不带饮料进校园，人人提倡喝矿泉水、白开水。

三、提倡文明用餐，不允许将吃早点产生的垃圾随便乱扔。

四、彻底远离油炸食品及小摊小贩上的烧烤等不卫生食品。

五、学习伟人勤俭节约的精神，提倡节约零花钱。

六、合理支配自己的零花钱，让自己的零花钱用得有意义。

七、每位同学在抽屉里放一个盛垃圾的塑料袋，放置产生的垃圾，每天放学时清理一次，保持方便清洁。

八、同学们见到地上废纸等垃圾都能主动弯腰拾起扔进垃圾筒里，学校的垃圾就会越来越少，校园环境也会越来越好。

同学们：让我们拒绝零食、保护环境、勤俭节约，用自己的双手创造出一个美丽清洁的校园。

在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，这些零食中有许多不符合国家安全及卫生标准的食品，同学们则经常在这里买零食，吃多了会得多种疾病。即使买了一些卫生安全的食品，但里面含的防腐剂、色素对人体的健康是没有益处的。

防腐剂主要作用是抑制微生物的生长和繁殖，以延长食品的保存时间。食品防腐剂也是一把“双刃剑”，也有可能给人们的健康带来一定的麻烦。在我国，目前食品生产中使用的防腐剂绝大多数都是人工合成的，使用不当会有一些副作用。有些防腐剂甚至含有微量毒素，长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。国际上对其使用一直争议。因为国内一直有使用防腐剂中毒的报道。

零食联盟演讲稿篇三

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，还有一个更加清洁、美丽的校园，许多同学都应该认识到零食的危害，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 and 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。

零食联盟演讲稿篇四

其次，常吃零食还会给同学们带来潜移默化的身体伤害。你们现在正是身体各个器官发育的时刻，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，蛀牙的也增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，营养不良的也变多了。

另外，常吃零食还极易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。你是否曾经看到别人在吃零食自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食跟你的父母长辈无理取闹？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里钱拿走？你是否曾经为了吃零食而花掉了捡到的钱或者拿了同学的钱？如果你已经符合了这五条中的两条以上，我可以说，同学，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

今天，我提出倡议：拒绝零食进校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的环境！

零食联盟演讲稿篇五

大家早上好！今天，我和大家聊的话题是《拒绝零食，珍爱健康》。

当旭日东升的清晨，我们迈着轻盈的脚步踏进校园，首先映入眼帘值日生勤劳的身影。在他们的努力下，每个人都能感受到校园的洁净和美丽。一尘不染的地面，生机盎然的绿树，清香宜人的鲜花，装点出道道美丽的风景线。可是不到中午，再看校园，地面上、操场上、楼道里、甚至连教室里都散落着各种食品的包装袋，而且大多是“三无”食品袋，即无生产商、无产地、无生产日期，真可谓是“遍地开花”。而制造这些零食袋，毁掉校园清洁的是我们当中的某些同学。

这些零食有从家中带来的，有溜到学校外面买的，还有的在体育课或课间时隔着栏杆将手伸向小商贩购买的，这些不文明行给我们美丽洁净的校园增添了不和谐的音符。

同学们，我们正处于长身体的关键时期，吃零食，虽然满足了“嘴”的要求，熟不知却悄悄地危害着我们的身心健康。你爱他有多深，它就伤你有多深。在国家检疫部门查出的不合格食品中，小零食的不合格率最高。糖精、甜蜜素、病菌指数、色素、防腐剂、香精等食品添加剂严重超标。营养学家认为，这些添加剂对你们的肝、肾功能影响非常大，对你们的中枢神经系统造成伤害，还会引发哮喘病、肥胖症、肠胃病、肝病甚至更严重的病。“苏丹红”便是极好的例证，这种颜色美丽的工业色素会导致癌症，不知多少人深受其害。

吃零食不止危害着我们的身体健康，还影响心理健康。为了吃零食，你会跟家长无理取闹，软磨硬泡；为了吃零食，你会在做作业时控制不住自己，忘记学习；为了吃零食，你会

情不自禁地将积攒的零花钱瞬间浪费掉；为了吃零食，你会毫无察觉地将文明抛在脑后，留下的是一副让人厌恶的馋嘴相……说到这儿，同学们，你还为自己能每天买带零食而骄傲炫耀吗？那简直是一种羞耻！你还羡慕那些每天津津有味地吃零食的同学吗？那简直是一种无知！明天，面对零食的诱惑，你会说不字吗？那可能是一种煎熬和痛苦！但痛苦之后，是健康幸福的每一天。

同学们，让我们管住自己的嘴，从今天做起，从自我做起，拒绝零食，净化校园，珍爱健康！