

最新远离垃圾食品的演讲稿 远离垃圾食品保护身体健康演讲稿(汇总9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

远离垃圾食品的演讲稿篇一

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。

远离垃圾食品的演讲稿篇二

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！

远离垃圾食品的演讲稿篇三

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。

远离垃圾食品的演讲稿篇四

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。

远离垃圾食品的演讲稿篇五

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。

远离垃圾食品的演讲稿篇六

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。

远离垃圾食品的演讲稿篇七

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”。

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！

远离垃圾食品的演讲稿篇九

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！