

2023年拒绝垃圾食品演讲稿 拒绝浪费演讲稿(精选6篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么你知道演讲稿如何写吗？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，我们一起来看看吧。

拒绝垃圾食品演讲稿篇一

大家早上好！

今天我演讲的题目是“厉行节约，反对浪费”。

回望过去，人们提起中国，头脑中蹦出的第一个词就是“地大物博”。可面对能源，水资源日益短缺的今天，恐怕没有几个人会脱口而出这个词了。

拿水资源来说，水短缺问题从来没有像今天这样如此突出，如此紧迫。我国人均水资源占有量仅相当于世界人均水资源占有量的四分之一；在全国600多个城市中，就有400多个城市供水不足。水资源的严重短缺将会成为制约我国经济发展，人类进步的“瓶颈”。

时下，建设节约型社会被提到了极其重要的地位。但在现实生活中我们看到的却是与节约完全相反的一种情况：学校引进的直饮水工程本意是为方便同学们饮水，可有时竟会出现同学用直饮水洗手，洗脸的身影，学校供应的开水也只是发挥了它们热传递的功能，暖完手后就直接被倒掉所有这一切难道不应该引起我们的深思吗？我们对“节约”的认识和重视的程度到底有多少？有这样一句广告语：“人类的最后一滴水将是自己的眼泪”。我想没有人会愿意让这则公益广告变为现实吧！

我国不仅是一个资源短缺的国家，而且是目前世界上资源利用效率最低的国家之一。我国经济的快速增长，在相当程度上是依赖资金，劳动力和自然资源等生产要素的粗放投入实现的，我们不能不重视国家能源短缺这个事实。能源是国家战略性公共产品，是国家的生命线。作为能源总体战略，其重要内容之一就是节约资源提升到基本国策的高度。

我们作为中学生，就时刻为国分忧，建立强烈的资源危机意识，充分认识节约对国家，对我们赖以生存的环境的重要意义。

因此，我们在此倡导青年节约先行者的战斗檄文！青年节约者宣言：节约是青年人的时尚，节约是先辈们的光荣传统，我们将因为践行节约而光荣；浪费是我们的敌人，浪费绝不是美德！约束自己，便是对浪费的有力抨击！我们青年人是走在节约前沿的生力军，是践行节约的希望！我们应当从自身做起，节约每一张纸，每一滴水，每一度电，每一粒米，厉行节约，反对浪费，节约重在实践，贵在坚持，与浪费战斗是我们的责任和义务！

同学们，让我们一同对着国旗宣誓：节约从我做起，多此刻做起！

拒绝垃圾食品演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都知道垃圾食品，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，含有较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食品在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。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。

我们可以用显微镜来观察垃圾食品里边有大量的油渣，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。但这上面写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上面写着没有过期，但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。

各位老师同学们，我的演讲到此结束，谢谢大家！

拒绝垃圾食品演讲稿篇三

大家上午好！很荣幸能站在这里发言。今天，我和大家分享的主题是——拒绝校园暴力，从我做起。

泱泱华夏，万里神州。孔子学院世界开花，礼之韵为世界传颂。然而在我们的和谐广丰，我们安静的校园里或许仍有一些不合时宜的行为，那就是——校园暴力。

校园是一个安静圣洁的地方，这里承载着我们的梦想；但是，如果这片圣洁的土地上充斥着暴力，将是何等的悲哀啊！

1，培养自己良好的心态，增强自我控制能力，用包容的眼光对待人和事。“己所不欲，勿施于人”应成为我们生活中的行动准则。

2，要养成良好的生活习惯，正确对待网络、自媒体等。自觉远离、拒绝生活中的一些灰色文学、暴力游戏等，不受传媒中的暴力现象的影响，更不能模仿。

3, 学会采取正确的方式缓解各种压力, 通过恰当的途径进行排解, 在压力面前要保持平和的心态, 积极与同学、老师或家长沟通, 通过交流来释放压力。

4, 学会与人交往, 提高交往能力, 正确处理自己的人际关系。谨慎交友, 拒绝与校外不良青年交往。在受到威胁时候要及时向学校、家长、老师报告或报警求助。

5, 要加强法律知识的学习, 提高自身的法制意识, 增强自身的法制观念, 学会运用法律武器保护自己。

同学们, 生命是美好的, 生活是多姿的, 拥有这一切的前提是安全。我们都生活在亲情、道德、责任、义务等交织的社会生活当中, 为了自己和他人的安全, 为了家人的幸福, 让我们积极行动起来, 拒绝校园暴力, 从我做起, 共同创建和谐校园。谢谢大家!

拒绝垃圾食品演讲稿篇四

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！

拒绝垃圾食品演讲稿篇五

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！

拒绝垃圾食品演讲稿篇六

大家好！今天我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

“垃圾食品”是一个耳熟能详的名词，但到底什么是垃圾食品并没有明确的定义，众说纷纭。还有垃圾食品，到底有没有标准。有人甚至不承认有垃圾食品的存在，也有人把有缺陷的食品都视为垃圾食品。这两种极端认识都是错误的，下面跟小编一起去看看下文的具体介绍。

菜瓢谷定义的垃圾食品是指含大量能量、饱和脂肪或反式脂肪、糖、盐、香精、色素及其他添加剂，而蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分很少的食品。它们或许是合法的、合格的产品，但营养价值很低，安全隐患很高，弊多利少，吃不如不吃，多吃不如少吃，越少吃越好。

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。知道了垃圾食品是什么，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，其实这东西里含有亚硝酸盐、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。这里有一则真人真事，在我们附近一位老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。在这里，我有几点建议要提给大家：

- 1、每天多吃饭，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！