

远离垃圾食品演讲稿(优秀8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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

远离垃圾食品演讲稿篇一

大家好！我是六六中队的董桓语，今天的演讲主题是“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！

远离垃圾食品演讲稿篇二

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。

远离垃圾食品演讲稿篇三

大家好！今日我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每一天下课，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。

此刻大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为此刻家里条件都很好，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，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我提议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最终我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我

的演讲完毕，多谢大家。

远离垃圾食品演讲稿篇四

大家好！

我今天演讲的题目是“远离垃圾食品，注意健康”

俗话说，有好成绩不如有好身材。就算你学习成绩很好，也不如一个健康的身体。当你有一个远大的梦想时，你肯定会想先提高自己的学习。你从来不认为你的身体不会受到伤害。不是你不会完成梦想，而是你想在完成梦想的过程中保护自己的身体。

首先，要保护自己的健康，就要从饮食开始调节。我们要拒绝超市的三无产品和零食。我们为什么拒绝三无产品？大家一定要理解！无产品也指香肠、烧烤等。路边摊卖的。既然是路边的，但是同学们想想，路边肯定会有车飞驰而过，还会有灰尘洒在上面。肉眼只能看到它的1%细菌。吃路边摊不是等同于吃细菌吗？让他们伤害你的健康。对于超市里的零食，有的同学可能会认为都是包装好的，干净的，没有任何产品当然可以吃。然而恰恰相反，它们和“三无产品”是一样的。你可能不信，我也不相信，但它就是有这一项，比如商家可能用过期食品换新衣服的日期。

我的邻居非常溺爱他的女儿。他给她想要的一切，却从来不看她的健康。我女儿也很漂亮。如果她站在一群人中，那么她就是亮点。虽然她长得这么漂亮，但是因为太溺爱孩子，她得了白血病。然而，这么漂亮的女孩却患上了白血病，一种非常棘手的疾病。此刻，他们后悔了，但为时已晚。世界上没有后悔药，只是到了今天，他们才一次次的放下。

所以不要让自我后悔远离垃圾食品，让自己更健康。

我的演讲到此结束。谢谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇五

随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

垃圾食品的加工厂里的加工方式很多，真的是太恶心了，有些加工出来的垃圾食品掉在了地上，加工人员就会把它捡起来继续加工包装，我们想一想到这一点我们就会感觉到很恶心，还有加工的机器上会有一些纸还有灰尘和细菌等这些人都是不会给他们的机器清理一遍的，一向在那里保留着。此刻大部分的警察部门都在寻找这些垃圾食品的加工厂，因为这些加工厂很不卫生，一见到就会被关掉，这些加工厂有很多的都建在农村里，不是附近的邻居举报警察难以找到这些加工厂，这些加工厂很不卫生，警察见到了立即会关掉这个加工厂。

垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不呕屎就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情景。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情景的。

我的演讲到此结束，多谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇六

大家好！我是一名六年级的小学生，我今天演讲的题目是《珍爱生命，远离垃圾食品》。

随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

垃圾食品的加工厂里的加工方式很多，真的是太恶心了，有些加工出来的垃圾食品掉在了地上，加工人员就会把它捡起来继续加工包装，我们想一想到这一点我们就会感觉到很恶心，还有加工的机器上会有一些纸还有灰尘和细菌等这些人都是不会给他们的机器清理一遍的，一直在那里保留着。现在大部分的警察部门都在寻找这些垃圾食品的加工厂，因为这些加工厂很不卫生，一见到就会被关闭，这些加工厂有很多的都建在农村里，不是附近的邻居举报警察难以找到这些加工厂，这些加工厂很不卫生，警察见到了立即会关闭这个加工厂。

垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不呕屎就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情况。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情况的。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇七

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”我曾经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。

我们都知道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，它含有较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面含有大量防腐剂、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。

同学们一定不要吃垃圾食品了，我们应该多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有一定营养和人体所需维生素的。也可以多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

谢谢大家！我的演讲完了！

远离垃圾食品演讲稿篇八

大家好！

大家都知道垃圾食品的危害很大，可是还是有人管不住自己的’嘴巴喜欢吃垃圾食品。

今天，我要以自己为例现身说法，来说说垃圾食品的危害。小时候，我非常喜欢喝可乐、汽水之类的饮料，每天都只吃一丁点儿饭菜。这些饮料让体内的钙大量流失，到现在我的个子都长不高，经常被同学们叫我“xxx”[]看着同龄的同学们都长得比我高，我真后悔，我应该多吃饭菜，少吃垃圾食品。

还有一次，我在街上买油炸食品吃，因为不卫生，第二天，我的肚子就疼起来。见我难受得满地打滚，妈妈急忙把我送进医院。医生对妈妈说我的病没什么大碍，输几天液就可以出院了，还对我说：“以后要少吃垃圾食品了，要多吃绿色食品。”听了医生的话，我真后悔吃了垃圾食品。从此以后，我下定决心再也不吃垃圾食品了。

垃圾食品的危害远不足这些。借此，我呼吁世界卫生组织要求各国对垃圾食品制造商进行巨额罚款。同时我也呼吁小朋友们要远离垃圾食品。

谢谢大家！