

2023年拒绝垃圾食品演讲稿(精选8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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

拒绝垃圾食品演讲稿篇一

明天就要去中山植物园春游了，今天下午一放学，我便约上几个小伙伴，一起来到了苏果便利，购买零食，主食。不过这次采购可是特别行动，因为大队部发出号召，开展“夫小喜迎奥运，绿色环保从我做起”活动，每个年级在春游活动中都有一个主题，我们四年级的主题是“拒绝垃圾食品”。

来到苏果，只见各类商品整齐地摆放在柜台、架子上，数不胜数，琳琅满目，令人眼花缭乱。我们奔向食品区，那儿的的东西更是种类繁多，可仔细看看，几乎50%的都是垃圾食品。如：各种各样，五颜六色的果冻、令我们垂涎欲滴的百事可乐、诱人的桶装薯片，还有那话梅蜜饯……它们都是只有热量，没有营养，含糖、盐、味精、防腐剂等其它对身体无益，并且影响成长，发育的有害物质。其中，“油炸类食品”是我的最爱，每一次春游时，我都把它塞进书包，可当我了解到“油炸食品”的危害后，便惊出了一身冷汗。“油炸食品”中含有大量的致癌的物质，它们破坏了维生素abcd和钙、铁等营养，吃多了，会导致心血管出毛病，得癌症等疾病。真是太可怕了！

垃圾食品对身体的危害这么大，自然不能多吃，而且大队部也下了“圣旨”：拒绝垃圾食品。面对着这些诱惑，我虽然心里痒痒的，犹豫片刻后，还是忍痛割爱，打消了买“油炸食品”这个念头。

- 1、想让大家拒绝垃圾食品，应从小家开始，动员家长别吃垃圾食品，尽量不买。
- 2、用“替换法”。尽量多吃些水果，蔬菜等营养丰富的东西肚子填饱了，也就不会去吃那些垃圾食品了。
- 3、可借助“手机短信互联网”公司，向他们打电话，请他们把“拒绝垃圾食品”这一话题发送到每个有手机的家庭中去。
- 4、可以设一个“拒绝垃圾食品节”，让每一个人都知道垃圾食品的危害，并尽量少吃。

心动不如行动，让我们行动起来，拒绝垃圾食品，健康成长吧，用我们的实际行动喜迎奥运盛会！

拒绝垃圾食品演讲稿篇二

到小吃摊上买零食成了我放学后的习惯。可是出了那件事之后，我就改掉了这个习惯。

“老板！照惯例六个臭豆腐！”我在摊旁大声吆喝。“哎呀！小朋友昨天你怎么没来啊？”老板边讨好地说边麻利地端给我臭豆腐。“昨天没带钱呢！”我大声回答，迫不及待的接过美味的臭豆腐。按照平常的口味，我先放甜蜜酱再放辣酱，然后拿着两根放在外面的牙签走人了。正当我美滋滋想好好享受一番时，有一位爷爷叫了叫我，我有些纳闷：我又不认识他，他干嘛叫我啊？管他呢，享受美食要紧！当我正旁若无人的大快朵颐时，那个爷爷竟然走了过来，和蔼的说话声响起：“小朋友，你不要吃这个臭豆腐，这是用绍兴的臭豆腐水做的……”“你怎么知道！”我半信半疑的问道。“我是绍兴人，怎么不知道！”“谢谢啊！”虽然我嘴上这么说着，可走到爷爷看不到的地方，我还是禁不住那诱惑。“这都吃了那么久了也没事！”这条微弱的理由说服了我。吃完了六块，“闻着臭，吃起来香，真是美味之极啊。”我意犹未尽的感叹着。

“开饭了!”一进家门，妈妈热情的召唤着，香喷喷的饭菜也被美味的臭豆腐打败了，我胃口全无。随便吃了几口便扔下碗筷奋笔疾书做作业去了。可是八点多钟时，我的肚子便打起鼓来。好象有一只小兔子在我的肚子里乱窜。“哎呦，哎呦”我捂着肚子大叫，豆大的汗水滴了下来。爸爸妈妈慌忙送我去医院。

来到医院，医生给我开了许多种药：有治蛔虫的，止泻药，还有许多叫不上名的药。回到家吃完晚饭，妈妈拿来各种花花绿绿的药，吓得我差点晕过去。等到肚子好受点，我上网一查“哇!”那些黑漆漆的臭豆腐水，那些脏、乱、差的环境让我目瞪口呆。还是生产化学品的一家厂用下水道的水来制作这个臭豆腐。

“吃一堑，长一智”，我记得刚上小学一年级的時候，老师就反复强调不许在小摊贩上买食品，可我一直不怎么当回事，经历了这次贪吃风波，我深深知道食品卫生的重要性。

同学们让我们拒绝垃圾食品，保护我们自身的健康吧!

拒绝垃圾食品演讲稿篇三

学校的大门口总有不合法、不卫生的流动摊点在向学生们兜售卫生和质量都难以保证的“三无食品”或“垃圾食品”。所谓的“三无食品”就是指：无食品生产许可证、无生产日期、无生产厂址的粗糙食品；“垃圾食品”指的是油炸、烧烤、膨化等快餐食品等。专家指出：许多零食当中都含有大量色素、香精、防腐剂、人工甜味剂等食品添加剂，有些零食中甚至含有致癌物，严重危害了同学们的健康。

1. 严禁在校门口流动摊点购买包括早餐和学习用品在内的任何物品。
2. 积极宣传，人人都来当“远离流动摊点”的宣传员，提醒

我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决远离流动摊点。

3. 彻底远离油炸食品及烧烤类等不卫生食品。
4. 提倡健康饮水，拒绝碳酸类、奶茶类、棒冰类等饮料。
5. 提倡勤俭节约，合理使用零花钱。
6. 积极参与“弯弯你的腰，还校园美丽”活动，不乱丢乱扔，垃圾自觉入箱，共同营造优美校园环境。

亲爱的家长朋友、小朋友们，为了我们的健康，让我们郑重承诺：从现在做起，远离校外流动摊点，拒绝垃圾食品，让健康伴随我们每一天。

倡议人：____

时间：____年__月__日

拒绝垃圾食品演讲稿篇四

一段时间以来，我园的大门口总有不合法、不卫生的流动摊点在向孩子们兜售卫生和质量都难以保证的“三无食品”或“垃圾食品”。所谓的“三无食品”就是指：无食品生产许可证、无生产日期、无生产厂址的粗糙食品；“垃圾食品”指的是油炸、烧烤、膨化等快餐食品等。专家指出：许多零食当中都含有大量色素、香精、防腐剂、人工甜味剂等食品添加剂，有些零食中甚至含有致癌物，严重危害了我们的健康。

一、彻底远离油炸食品和校外小摊贩上的烧烤等不卫生食品；

二、不允许将吃早点所产生的垃圾随处乱扔，要及时丢进垃圾箱内；

三、坚决杜绝零食，方便面、虾条等小食品一律不得带入学校；

四、提倡健康饮水，不将冰棒、刨冰、奶茶等冷热饮料带入幼儿园；

六、为了维护幼儿园卫生，要做到两禁：

1、禁止在幼儿园门口的流动小摊上购买零食。

2、禁止将流动小摊上的食品携带到幼儿园内。

亲爱的家长朋友们，为了孩子们的健康，让我们从现在做起：远离校外流动摊点，拒绝零食进入幼儿园，让健康伴随每一位孩子。

拒绝垃圾食品演讲稿篇五

“这是垃圾食品！”这句话总是随时随地就环绕在我的身边，而且也给我带来了无尽的烦恼。

阳光明媚的一天，我与妈妈来到街上买衣服，走着走着，就来到了炸鸡店。一股浓烈的香气与麻辣味刺入了鼻中，翻腾的热油上，一串串烤肉绽出了皮，再刷上酱汁，那美味真是无法形容啊！看着越来越多的人手捧炸鸡，“吧唧吧唧”地嚼起来，我赶紧拉住妈妈的手，指了指炸鸡店。可妈妈立刻拽住我，一脸严肃地说着：“这是垃圾食品！”说完，她便拉着充满失望的我走了。

这句话不仅用在了食物上，还用在了饮料上。

这天，小伙伴来找我玩，还带了一瓶可乐来，我刚伸出手，想要把可乐接过来，妈妈突然一个箭步冲过来，把可乐扔向了沙发，满脸要烧着了似的指着我怒吼着：“这是垃圾食

品！”小伙伴们都吓得魂不附体了。

天哪，老妈，你何时才能丢掉这句口头禅啊！

拒绝垃圾食品演讲稿篇六

面对校园外喷香的烧烤、油炸食品，面对小摊上花花绿绿的糖果、香辣丝……你是不是经常驻足观望，垂涎欲滴？是不是经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾？细心的同学会发现：放学后，堵塞的校门口，有些同学有滋有味地啃着炸鸡翅、煎火腿肠；中午时分，有些同学津津有味地吃着薯片、刨冰，随手丢下的垃圾屡见不鲜。学校内外地上果皮纸屑“遍地开花”，楼梯口处零食包装袋随风飘扬，严重影响了校内外环境。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。零食多属于垃圾食品，常吃零食，会引起三餐不正常，肠胃功能失调，导致肠胃疾病的发生。长期下去，必定会营养不良，以致体质下降，危害你的健康。所以我们特向全体队员发出倡议：关爱健康，勤俭节约，拒绝零食。

一、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。

二、不允许将吃零食产生的垃圾随便乱扔。

三、彻底远离油炸食品及校外小摊小贩上的烧烤等不卫生的食品。

四、提倡健康饮水，不带冰棒、刨冰、奶茶等系列冷热饮料进校园。

五、全校施行见了废纸、垃圾弯弯腰活动。地上的脏东西你捡一个，我捡一个，都扔进垃圾箱里，学校的垃圾就会越来

越少，校园环境也会越来越好。

六、勤俭节约，提倡省下一分零花钱，奉献一颗爱心。

七、为了维护校园卫生和你的个人形象，要做到“三不”“三禁”：

“三不”

(1) 不买垃圾食品

(2) 不边走边吃

(3) 有随地扔垃圾

“三禁”

(1) 禁止在校门口的流动小摊上买零食。

(2) 禁止带流动小摊上的食品到学校里。

(3) 禁止在校园里边走边吃零食。

同学们，我们青少年正处于生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好的学习，我们呼吁，让我们一起行动起来，告别流动小摊，告别垃圾食品，这样，我们的校园会更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

拒绝垃圾食品演讲稿篇七

学校的大门口总有不合法、不卫生的流动摊点在向学生们兜售卫生和质量都难以保证的“三无食品”或“垃圾食品”。所谓的“三无食品”就是指：无食品生产许可证、无生产日期、无生产厂址的粗糙食品；“垃圾食品”指的是油炸、烧烤、

膨化等快餐食品等。专家指出：许多零食当中都含有大量色素、香精、防腐剂、人工甜味剂等食品添加剂，有些零食中甚至含有致癌物，严重危害了同学们的健康。

1. 严禁在校门口流动摊点购买包括早餐和学习用品在内的任何物品。
2. 积极宣传，人人都来当“远离流动摊点”的宣传员，提醒我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决远离流动摊点。
3. 彻底远离油炸食品及烧烤类等不卫生食品。
4. 提倡健康饮水，拒绝碳酸类、奶茶类、棒冰类等饮料。
5. 提倡勤俭节约，合理使用零花钱。
6. 积极参与“弯弯你的腰，还校园美丽”活动，不乱丢乱扔，垃圾自觉入箱，共同营造优美校园环境。

亲爱的家长朋友、小朋友们，为了我们的健康，让我们郑重承诺：从现在做起，远离校外流动摊点，拒绝垃圾食品，让健康伴随我们每一天。

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

拒绝垃圾食品演讲稿篇八

随着生活水平的提高，孩子们吃零食现象比较普遍，部分学生喜欢在校园周边或上下学路上买零食，有的甚至养成了边走边吃的坏习惯。这不但影响学校的环境卫生、增加家长的经济负担，也不利于学生的身体健康，尤其是许多垃圾食品存在不合格、过期变质等不良因素，存在着严重的安全隐患。

毫无异议，您的孩子吃下这样的垃圾食品容易诱发流行性疾病的发生，而且容易养成乱花钱、不讲卫生的坏习惯，既影响了学生的健康成长，又助长了学生的没有计划的盲目消费心理和同学间不良的攀比风气，更不利于学生安心学习。

1. 坚决杜绝学生自主在小摊点购买垃圾食品；
3. 禁止学生边走边吃零食，禁止学生将早点带进校园；
4. 坚持把早餐吃饱吃好，不以零食充当早餐或中晚餐；
5. 多喝开水，少喝或不喝饮料，不在就餐时购买和食用各类零食；

最后，敬请家长们对学校的'决定给予充分的理解和支持，教育孩子一日三餐定时定量吃饭，建立合理的生活作息制度，养成良好饮食习惯；有目的地控制零花钱，做到不该买的不买、不该吃的不吃，养成良好的卫生习惯，感谢您的配合！

此致

敬礼！

建议人□xxx

20xx年xx月xx日