

最新远离垃圾食品演讲稿(精选8篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看一看吧。

远离垃圾食品演讲稿篇一

应对香喷喷的烧烤、油炸食品，应对小摊上花花绿绿糖果、辣片……。你是不是经常驻足观望，垂涎三尺？你是不是经常掏出口袋里的.钱买一些解馋呢？在校门口，我经常发现有些同学津津有味地吃着油炸臭豆腐；我还亲眼看见有些同学吃方便面、面包随手丢的垃圾屡见不鲜，学校地上纸屑“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬，严重影响了学校环境。

- 1、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。
- 2、远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。
- 3、见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。
- 4、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

同学们：我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自我的健康，为了能更好地学习，让我们一齐行动起来，远离垃圾食品，这样我们的学校更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

远离垃圾食品演讲稿篇二

大家好！我是六六中队的董桓语，今天我的演讲主题是“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三

大家好！

今日，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；包含致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面包含很多的.糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

此刻我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，可是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自我的身体有好处。

并且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从此刻做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

远离垃圾食品演讲稿篇四

大家好！

我今天演讲的题目是“拒绝垃圾食品，保护健康”。大家都知道垃圾食品，有些是没有产品的，是没有家当的，是没有日期的，是没有职业的。

食物的缺点是油炸食物导致肥胖，含有高脂肪和氧化性物质，导致高血脂和冠心病。最危险的食物在油炸过程中往往会产生大量的致癌物质。有害方便面太咸，含防腐剂，香精容易损伤肝脏。有热量但没有营养。

我们可以用显微镜观察，垃圾食品中有大量的油脂残留，不卫生。

现实生活中，很多人死于垃圾食品。比如我有一个男的，家里很有钱，经常下楼买垃圾食品。还有一次，我胃不好。去医院检查，发现肚子是黑的。我发现垃圾食品过期了。但这里说还有四个月。好一个“良心”商人！所以超市里有很多食物。虽然上面写着没有过期，但是真的没有过期吗？没有人确切知道。赞美很多人死了捐器官，想想如果不捐会有什么后果。

老师们，同学们，我的演讲到此结束。谢谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇五

大家早上好！

我是五年级2班的黄菲雪，今天我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。南京一所高校的女大学生佳妮，因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。专家分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌的主因。而各类小零食多数属于油炸食品，有的还含有过量

色素，有的可能是地沟油做的，有的甚至含有致癌物质。长期食用这些垃圾食品，对人体有较大危害。

1、为了自己的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。

2、积极宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的校园。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

5、养成良好的卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。

6、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从现在郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

远离垃圾食品演讲稿篇六

亲爱的同学们：大家好！

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。

远离垃圾食品演讲稿篇七

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，我也不想信，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八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

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！