

# 最新健康成长为的班会 远离垃圾食品演讲稿(汇总8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 健康成长为的班会篇一

大家好！我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

最近，我总是看到很多学生下课后去食堂买很多垃圾食品。我觉得很糟糕。

你知道饼干也是垃圾食品吗？它不喜欢低温烘焙和全麦饼干。它对人体有许多危害。例如，过量食用香料和色素会导致肝功能受损，严重损害维生素，许多人喜欢喝可乐、雪碧等。因为含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙，含糖量高，喝后会觉得饱，影响晚餐。许多垃圾食品，如方便面、罐头食品、冷冻甜点等，对身体有害。

这些垃圾食品对人们造成了极大的伤害。例如，浙江省苍南县的学生在4日中午吃了牛肉汤，30多名学生中毒。在那里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，我希望你远离垃圾食品，注意健康。

我的演讲结束了。非常感谢。

## 健康成长为的班会篇二

大家好！

我最后悔的一件事，就是那天我在去上学的路上买了垃圾食品，不幸就此开始。

那是一个春光明媚的早晨，我从家里出来走在上学的路上，兜里装着妈妈给的两元零花钱，心情也格外的好。走到一个小卖铺时，我一眼就看到了同学们经常吃的辣条，忍不住上前买了两包。我以为大家都在吃，我吃了这东西应该也没事。可是当我吃到嘴里时才知道它是那么的辣，我心想：吃到嘴里辣，到胃里应该就没事了，我就又接着吃起来，一口气吃完了一包。这时感觉胃里有点难受，我也没太在意，又打开第二包，飞快的吃了下去。当我把这第二包吃完的时候，不幸的事情发生了。不仅胃很难受，而且浑身没力气，口也感觉很渴，很想喝水，还感觉很困，像个病人一样浑身都不舒服。我真后悔自己为什么没管住自己要去买那种垃圾食品吃。

上课的时候，我也打不起精神，什么都听不进去，大脑就像定格了一样，感觉身体的能量正在一点点被什么吸走，浑身没力气，还口干舌燥，怎么办呢？我趁下课的时候赶紧去外面买水喝，水一到手就“咕咚咕咚”喝了下去，喝完之后，虽然还是有些不舒服但总算感觉好一点了。

这件事我没敢告诉妈妈，但我每次想起这件事就感觉好后悔，后悔自己不听爸爸妈妈和老师的话，买了垃圾食品。这件事给我留下了深刻的印象，在以后的日子里，我常常提醒自己也提醒身边的同学：远离垃圾食品！

## 健康成长为的班会篇三

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。比如：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 健康成长为的班会篇四

大家好！我演讲的主题是“远离垃圾食品，注意健康”。民间有句老话：民以食为天。食品安全是生命健康最有力的保障。

我们都知道小学是生长发育的关键阶段，但是很多同学都有挑食偏食的坏习惯。而且他们还经常买学校卖的垃圾食品，比如辣条、薯片。男孩女孩们，你们有没有想过这些垃圾食品会对我们造成的危害？吃垃圾食品不仅会导致肥胖，还会导致大量细菌侵入体内，引发肠胃炎。

1. 不要吃路边摊的食物。
2. 不要吃过期的食物。

3. 不要买三无食品。
4. 饭前饭后都要洗手。
5. 吃饭的时候要细嚼慢咽。
6. 合理饮食。

我的演讲到此结束。谢谢大家！

## 健康成长为的班会篇五

面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面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，严重影响了校园环境。

- 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，为了自己的健康，为了能更好地学习，让我们一起行动起来，远离垃圾食品，这样我们的校园更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

## 健康成长为的班会篇六

面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面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，严重影响了校园环境。

- 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，为了自己的健康，为了能更好地学习，让我们一起行动起来，远离垃圾食品，这样我们的校园更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 健康成长为的班会篇七

薯片、汉堡、炸鸡、爆米花……这些都是我们眼中的垃圾食品，今天我们的主题就是抵制垃圾食品，我们的抵制行动，不能空喊口号，更要行动起来，但是在动手实践之前，我想问大家三个问题，你真的了解垃圾食品吗？你真的知道他们有什么危害吗？我们应该如何抵制呢？带着我们三个问题，让我们开始抵制垃圾食品的旅程吧。

垃圾食品这个词实在是引起公众的厌恶，但实际上到目前为止没有任何一个机构组织明确定义了垃圾食品。在生活中，我们一般认为，垃圾食品是使人体摄入过多油脂盐分糖分的食品。举个例子，对高血糖患者来说，高糖食品及饮品都是垃圾食品，但对于低血糖患者来说，适量的糖分是有必要的。这时，高糖食品及饮品就不应该被认定为垃圾食品，其实这些我们日常接触的食品都有两面性，我们要根据使用者的健康状况而定——他们是不是垃圾食品。

另外，从来没有所谓的十大垃圾食品，世卫组织从来都没有宣布过十大垃圾食品，这一点已经由世卫组织食安部主任彼得·本·恩巴瑞克澄清。另外他还强调，不要把加工食品、快餐当成是垃圾食品。这是错误的行为。人吃的是否健康，关键在于食物搭配是否合理，食物的摄入是否适量。没有垃圾食品只有垃圾吃法。科学的方法很重要，垃圾食品是我们自己错误的垃圾吃法的产物，世上根本没有绝对的垃圾食品，只有绝对会对身体造成危害的垃圾吃法。

那么垃圾食品到底有什么危害呢？首先他们的营养价值不高，不能应对人体的需求，以马铃薯和其制品对于大多数人来说是垃圾食品的薯片，做对比为例，马铃薯有丰富的钙、磷、铁等无机盐。薯片中却寥寥无几，马铃薯中的维生素c是苹果的四倍，B族维生素也是后者的四倍。它更是富含膳食纤维，能量也很低。但薯片中的含油量达到了30%左右。产生的丙烯酰胺对老人儿童不利。维生素也在高温中被破坏，热量更是高。其他食品虽然没有这么严重，但同样没有多少营养价值。而他们的高热量更是容易让人们发胖。骤然而减弱人体对慢性病的预防效果增加人的心脑血管疾病甚至癌症的风险，特别是高脂高盐高糖食品更是如此。除此之外，有研究显示此类食品的危害可以下传三代。也就是说，你现在的一口会影响到重孙辈。垃圾食品的危害，不仅是在危害我们自己，更是危害我们的子孙后代。正因为如此我们就更应该抵制垃圾食品，让垃圾食品远离我们的生活。

那么我们应该如何拒绝、抵制垃圾食品呢？首先我们就要从自身做起。方法是因人而异的。下面，我为大家推荐两种方法：首先我们可以强制戒掉。我们要理解垃圾食品对我们的生活家人带来的危害。下定决心戒掉垃圾食品。这是一个比较快速的方法。另外我们也可以循序渐进。每次吃垃圾食品的时候，我们都比上次减少一点点。比如说薯片，今天我吃了两片，下次我就吃一片。这也不失是一个有效的办法。那么除了我们自己，我们还要劝阻身边的家人同学朋友不要使用垃圾食品，养成良好的饮食习惯，不要暴饮暴食。让垃圾食品与我们距离远一点，再远一点。相信大家一定能成功拒绝并抵制垃圾食品。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们应该抵制垃圾食品。相信在远离垃圾食品之后，健康的生活一定会伴我们同行。让我们坚决抵制垃圾食品。为美好的生活而努力。

## 健康成长为的班会篇八

大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

俗话说得好，有个好成绩不如有个好身体，即使你学习成绩再好都不如一个健康的身体，当你抱有很大理想的时候你肯定会先想要把学习提上去，你从来不会想想自己的身体不受任何伤害。不是不让你完成你的理想，而是你要让你自己在完成理想的过程中，也要保护好自己的身体。

首先要保护好自己的身体就要从饮食上开始调整，我们要拒绝三无产品，也要拒绝超市里的零食，为什么要拒绝三无产品想必大家都知道吧！三无产品也就是指路边上小摊卖的香肠啊，烧烤等，既然它们出于路边，但是同学们想想，路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上面。肉眼只能看到它的1%细菌吃路边摊不就相当于吃细菌嘛吗？让它们

来危害你的身体，至于超市里的零食，有的同学可能觉得它们都有包装很干净，也不是什么三无产品当然可以吃。可是事实恰恰相反，它们跟三无产品一样，说出来你们可能不信，我也不愿意相信，可它就是具有这一项，如商家有可能把过期的食品用新装的日期。

我邻居特别宠爱他女儿，他女儿要什么他就给什么，从来不看是否健康他女儿我也长得也特别漂亮。如果站在一群人当中，那么她就是亮点。尽管如此漂亮但由于太过宠爱孩子，让她患上了白血病，如此漂亮的女孩却患上了白血病，一种很难治的病。现在他们后悔了，可是为时已晚，世界上没有后悔药，是他们一次一次的纵放才有的今天。

所以千万不要让自己后悔远离垃圾食品，让自己身体更健康。

我的演讲到此结束，谢谢大家！