

远离垃圾食品演讲稿 垃圾食品演讲稿(精选9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

远离垃圾食品演讲稿篇一

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。》

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二

师生们：

大家好！

今天，我将给你一个关于垃圾食品的演讲。

垃圾食品主要是炸、烤、烧等加工食品。从垃圾食品的定义不难看出，食品本身并不一定是垃圾，而是不科学的加工、烹饪和制作工艺，使得原本营养丰富的食品失去了营养成分。

但是生活中有哪些垃圾食品呢？食物的危害有哪些？

比如：油条等油炸食品。比如油条，炸丸子等等。主要危害有：损害肾脏和脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有各种汽水，如可乐、芬达等，含有大量的糖和碳酸，与体内钙元素结合形成沉淀排出体外，造成钙的流失。

现在我们很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加了很多味精之类的东西。味道很好，但是很多垃圾食品对身体不好。我们应该少吃零食，这样可以补充营养，对身体有好处。

并按时吃好一日三餐，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到身边的同学吃垃圾食品，要互相提醒，互相监督。不要带食物或饮料到学校。校内外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做小环保卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在开始，养成良好的饮食习惯，创造健康的环境！

俗话说，“民以食为天。”确实如此，但是食品安全也不能马虎。一不小心，人就死了。

就拿我们班的同学来说吧，他们最喜欢吃零食，比如薯片、鸡翅、麻辣牛肉片……每天中午，我们宿舍的垃圾桶里都会堆满了袋子。这些包很漂亮，这些东西味道很好。老师能听出来吃这些东西对身体不好。这些食物有防腐剂，色素和许多其他有害的东西。这些东西一点营养都没有，跟垃圾一样没用，所以人们称之为垃圾食品。你想想，这样的东西还能吃吗？商人为了多赚钱，做食品包装袋，味道很好。其实他们是想吸引我们的孩子来买，但是他们根本不关心我们的健康。真的很恶心。

孩子，为了我们自己的健康，不要吃那些看起来很好但是没用的东西。多吃些卫生健康的東西，这样我们才能像祖国的花朵一样。孩子们，让我们远离垃圾食品。

远离垃圾食品演讲稿篇三

尊敬的老师、同学们：

大家早上好！

每次看到同学们吃着美味的桶装面、津津有味地喝着各种颜色的饮料时，我的心情都很沉重。我知道很多同学没有健康饮食的意识和食品安全的概念。鉴于这些情况，我今天演讲的题目是“从我做起，拒绝垃圾食品”。

食品安全是我们生命和健康的源泉。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。然而，让我感到可怕的是，现在我们爱吃的“食品”前面往往有个定语“垃圾”！那是垃圾食品！

你一定会说，“我才不吃垃圾呢！”大家不要急着来为自己辩护，不如让我们回顾一下这一幕：课间休息和放学后，我们总能在商店外面、学校购物中心和挤满人的货摊上看到这一幕。各种油炸食品和膨化食品在同学中很受欢迎。

如果在这里没有你的身影，那么你有没有去麦当劳、肯德基，买各种饮料来喝，有没有啃饼干、干脆面呢？这些被我们青睐并且披着美丽外衣的零食，它们被专家称为“垃圾食品”。

遗憾的是，我们只知道这些食物好吃又好看，却不知道它们含有很多致癌物质，对健康危害严重，各种饮料中都含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙。总之，垃圾食品像毒品一样危害我们的健康。

同学们，听到这个，你们还敢吃垃圾食品吗？我们小学生，正处于生长发育的黄金时期，需要丰富的营养，如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。

为了我们自己的健康，为了更好的学习、成长，我再一次呼吁，让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，提倡健康饮食，为了预防和控制食品安全事故，切实保护同学的健康，在此特向同学们发出如下倡议：

- 1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。
- 2、增强自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。吃“三无”食品和过期变质食品。不要吃流动摊位出售的盒饭和油炸食品。
- 3、养成良好的卫生习惯，防止病从口入。注意个人卫生，养成饭前洗手和上厕所后洗手的好习惯。

同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自己做起，从细节做起，提高食品安全意识，养成良好的饮食习惯，合理饮食，均衡营养，用健康的身体，充沛的精力迎接学习的挑战。

谢谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇四

大家上(下)午好，我演讲的题目是：食品安全——就在你我身边(请你我都来关注食品安全)

中国有句话，“民以食为天”，充分说明了食品的重要性，食品是人生存的首要物质前提，是人们生活中最基本的必需品。每个人要生存、生活下去，就离不开食品。

东西都是我们日常生活的必需品。每次看到相关的电视新闻或是网络视频都会使我迷茫很长一段时间，不知道自己该吃什么。卖馒头的不吃馒头、卖凉皮的不吃凉皮，反正只要是自己做的东西都不吃，因为他们知道这些东西是怎么做出来的，参与了整个制作过程，而我们呢?不要多想，就抱着一颗眼不见心不烦的心去吃东西就行了，如果想的多了，就没得吃了。同样的问题，我国国家食品药品监督管理局的一位局长在接受中央电视台记者采访时是这样回答的，局长回答说：“我也是一名消费者，从这个意义上说，我对我吃的东西也不是很放心。食品安全与否由什么决定，决定食品质量的关键因素既不是技术，也不是管理和设备，关键在人，关键在于食品生产经营业主和从业人员的职业操守和道德水准。因此说，食品生产经营者是食品安全的第一责任人，可是就有一些人唯利是图，为了一己私利而坑害大家的身体，我想这不仅仅是缺乏道德问题，要问问自己的心，制造劣质、假冒及有害的食品让你的同胞食用，难道你的良心不会受到谴责吗。明知道自己生产出来的食品存在不安全元素，自己都不愿意吃却冷漠无情地推向市场兜售，全然不顾消费者的生命

安全，在这些商家眼里，每一个消费者都只是一个存钱罐，为了从里面取出钱，砸碎又何妨。这些人是何等的冷漠，何等的麻木不仁，何等的丧尽天良，这些人怎么能生产出合格的食品，怎么能做出负责任的事。也许，他们认为，不吃自己生产的食品，就不会损害自己的健康。但作为一个社会人，身处社会这个巨大的交互系统，他们是某种食品的生产者，其实也是其他食品的消费者。

我认为要想食品质量、安全形势实现根本好转，一是要有赖于政府部门的有效监管，俗话说，“没有规矩，不成方圆”，目前，涉及食品安全监管的法律法规数量多达几十部，如《食品安全法》、《产品质量法》、《消费者权益保护法》等，不过，由于各种新品种食品的出现，使得食品安全标准始终处于完善过程中，因此，需要相关的部门不断的深入调查，及时制定和修订相关的标准，从而建立更加完善的食品标准为食品安全保驾护航。(加点各部门监管比如工商怎么做的之类的)二是，还要靠国民食品安全意识的不断增强，靠广大生产经营者的食品安全责任意识的提高，靠广大消费者食品安全自我保护意识的提升。广大群众是食品的最终消费者，是优质食品的受益者，也是劣质食品的受害者。

作为一个消费者，我们应该擦亮双眼，把好“入口”。比如购买食品的时候，应该尽量选择正规商场和市场的产品，不要贪小便宜、图方便、随大流等，要养成不随意在街头小摊上购买食品的习惯，以免损伤身体或者上当受骗；要选购知名品牌或比较规范企业的品牌食品，尤其对有绿色食品标志的要作为首选；选购食品、饮料时，不能一味贪色贪味，如过白的面粉、馒头、面条等，有可能使用了过量的增白剂，应谨慎选购；蔬菜最好挑选带皮和包心的。我们要摒弃贪便宜、图省钱其琛等不合理的消费习惯，养成购买食品看厂家、看日期、查包装的科学消费习惯；要学会辨识优劣食品的本领，不断提高鉴别水平和自我保护能力；还要放弃老好人思想，增强维权意识，积极为有关部门提供线索，并主动协助监管部门的工作。

食品安全与我们的生活息息相关，它关系到广大人民群众的身心健康和生命安全，关系到经济健康发展和社会稳定，关系到政府和国家的形象。

远离垃圾食品演讲稿篇五

各位老师，同学，大家好，我们是来自工程技术学院服装一班的同学，这天我们要演讲的问题是食品安全。

。为对消费者负责，该公司决定立即对该批次奶粉全部召回。11月25日，三鹿破产。截止在11月27日前，中国卫生部发出通报说，截止11月27日8时，全国累计报告因食用三鹿牌奶粉喝其他个别问题奶粉导致泌尿系统出现异常的患儿多达29万4000人，其中6人不排除因饮用问题奶粉死亡，目前仍有861名患儿留医，154名为重症患儿。同学们，看看这些事件，这些数字，29万4000人，只是一包奶粉将会影响孩子的一生，毁掉一个家庭，我真的想问，中国的食物，是否还能够下咽？请问大家认识这个人吗？对，他是大S的丈夫汪小菲，但是他还有一个职务，他是“俏江南”的总裁。20xx年9月，有媒体报道称俏江南南京店使用回锅油，这些回锅油是给员工吃的，暂且不说回锅油时事件与俏江南集团扑朔迷离的关系，近年来，食品问题频频出现，还有最近央视曝光的“氢化油”。

频频出现的食品安全问题让消费者胆战心惊。洛阳新闻部记者李翔在电视台后大门处，遇刺倒地，身中八刀死亡。在此之前，李翔是报道地沟油的记者，事后，政府相关部门立即澄清李翔的死与地沟油的调查报告毫无关系，但是为什么在李翔搜集证据的期间遇害，知情人称，李翔关于所查获地沟油的资料也失踪了，那里我们不想多说什么，公理自在人心。

此时此刻，我想在坐的同学都有许多感触，当代中国，工业发达，农业发达，却在我们人类赖以生存的食物中不断做着深恶痛绝的事情，这就是此刻中国所谓的国富民安？看着那

些令人作呕的地沟油，添加剂，色素，让我们这些生在90活在00的年轻人真的是一声叹息，我们也很无奈，很多事情我们无能为力。我只期望，政府不要以监管不力为借口，企业不要以生产误差为跳板。还我们健康的体魄，美丽的人生。

多谢大家，我们演讲完毕。

远离垃圾食品演讲稿篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

食品安全在我心里就像一块大石头。以前每天学校门口都是黑烟，大街小巷都是油炸食品。我们的学生总是被美味的烤串所吸引。其实都是馊油馊劣质羊肉，吃多了会得癌症！

最近电视上频频曝光的‘苏丹红被“淘汰”，红心鸭蛋也没有彻底解决。但即使现在已经解决了，我们也要担心他们是否会在不久的将来卷土重来。

就是因为钱的原因，产生了防腐剂等食品添加剂的使用。所以，我很想让一些人明白，有多少人是被自己的“产品”伤害的。很多人因为吃了这些所谓“卫生安全的食物”而呕吐、腹泻，甚至丧命！

但是我觉得，除了批评那些只知道赚钱不考虑健康安全的人之外，还要提高防范意识！

远离垃圾食品演讲稿篇七

老师、同学们：

大家好！

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。

随着我国社会经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，人们更加关注健康和食品安全，特别是“三鹿”奶粉事件等食品安全事件的发生，为我们关注食品安全敲响了警钟。

“食品安全”已成为关系国家健康、社会稳定、经济发展和市场繁荣的重要因素。

对于我们每个人来说，学习和理解相关的食品卫生知识，养成良好的饮食卫生习惯，增强自我保护意识，抵制劣质食品的诱惑，是必要和可行的。

据卫生监督部门的技术人员介绍，由于学生的零花钱是相对有限，因此这些经理绝大多数是“便宜廉价走出去”为原则，买一些“三无”产品，大多数食物色素、糖精是主要原料。我建议学生们：

- 1、树立食品安全观念，掌握食品安全知识，增强自我保护能力。购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽量选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装有没有厂家，生产日期，是否过了保质期。假如在小铺买食品一定要重视厂家，生产日期、保质期，注重包装袋有无破损，外包装有被篡改的痕迹。无生产许可证□qs标志食品不得买卖。

- 2、养成良好的饮食习惯。不吃流动摊点的零食，自觉抵制吃零食、低质量食品的诱惑，尽量到学校食堂就餐。

- 3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不片面，一日三餐，定时定量，不暴饮暴食。

准备好你自己的杯子，多喝白开水。事实上，开水是最好的饮料，有些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

老师、同学们，食品安全不是小事，“从嘴里”预防。现在

已经进入了春天，万物复苏的季节，各种细菌正在悄然繁殖并迅速传播。

让我们有意识的行动，注意食品安全，高度重视“问题食品”，它对身体健康的危害和青少年成长，远离“问题食品”，“不合格的食物”，继续提高我们的食品安全意识和自我保护意识，构建平安和谐、健康的校园环境而不懈努力！

远离垃圾食品演讲稿篇八

尊敬的教师、同学们：

大家上午好！今日，我的演讲题目是“关爱生命远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托教师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托教师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的能够令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选

择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

远离垃圾食品演讲稿篇九

教师们，同学们：

大家好！今日我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断提高，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情景，就是每一天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人明白，吃了它们不仅仅会导致肥胖，更严重的会使很多细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自我的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期、qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的'食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每一天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。所以，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。此刻，让我们一齐行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！期望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。