

餐桌节约的演讲稿 餐桌礼仪的演讲稿(模板9篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

餐桌节约的演讲稿篇一

大家早上好！

上学期我们学校举办了“节约食物杜绝浪费”的主题活动，让在校吃饭的同学尽量多吃。学生们纷纷响应学校的号召，几乎都做了光盘。以前满满的垃圾桶，变成了空的，成了校园里一个特殊的“景观”。

其实不浪费也很容易做好。学生只要用心对待，养成良好的饮食习惯，就能做到“光盘行为”。食物来之不易，我们需要互相遵守和监督，才能让我们的生活环境变得更好。在这种美好的背后，也要在餐桌上培养文明礼仪和修养。

在中国，有一个习俗，一家人在除夕晚上一起吃团圆饭。很多长辈亲戚都会聚在一起，场面很热闹。但是餐桌上的每一个小细节都可以反映一个人的教养。比如吃饭不要闹大，玩手机不要边吃边玩，手里不要抢东西，饭不要拿筷子，让长辈先动筷子，先跟长辈打个招呼，让长辈选座位等“四无三先”。当然，有很多餐桌礼仪和礼仪我们需要学习。

古往今来，中国被称为“礼仪之邦”。我们不能丢祖先的脸，更不能被别人嘲笑。所以要从小学礼仪，从小养成礼仪，努力做文明礼仪的小宣传者和实践者。

餐桌节约的演讲稿篇二

大家好!

水，是人类赖以生存的重要自然资源，是生命的源泉，大地上的每一个生命都需要靠水来成长。水是多么伟大啊，它把自己无私地奉献给需要它帮助的人!但是，水是取之不尽，用之不竭的吗?由于人们大量用水，随意浪费水资源，许多城市都已严重缺水!

记得在一个双休日的早上，我家突然接到一个通知：“今天上午9：00~晚上7：00要停水。”我们来不及洗漱，就连忙拿东西储水。九点钟到了，停水了，可是，才储蓄了几盆水。这么多水，要维持家中三个人的一天用水，还真为不易。首先，一家三个人要洗脸漱口，一共就用去了一盆水，(平时，三个人至少要用三盆水。)当我正要将洗脸水倒掉时，妈妈连忙制止我，指着旁边的塑料桶，说：“把水倒在桶里，一会儿还可以冲厕所呢!这就叫作‘废物利用’。”我点点头，马上照办。没有想到，“紧急时刻”还真有不少节约小窍门呢!这时，平时的情景浮现在我眼前：早上，当我用满满一盆水洗完脸时，便毫不犹豫地倒了。现在想起来，可真是浪费啊!洗漱完毕，自然是该做饭。这可也用去了不少水：要洗菜、煮饭、煲汤……我在那时才发现，在人们生活中，是绝对离不开水的，水是人们生活的重要条件。

一天，就这样紧巴巴地过去了。七点，水来了，望着哗哗直流的自来水，心中顿生感慨：水与我们的生活息息相关，渗透了生活的每一个角落。如果没有了水，我们生活的秩序不就全打乱了吗?可是平日，我们用水没有节制，这样下去，将浪费多少水资源啊!

别忘了有一句话“地球上最后一滴水，那将是人类悔恨的眼泪。”人类生活是离不开水的，国家为了合理地利用水资源，花费了大量的时间、精力、还有财力。那么，我们大家也要

为合理利用水资源做出自己的一份贡献，节约每一滴本不该浪费的水吧！我相信，只要全国人民的共同努力，水资源将会越来越丰富，祖国一定会更加美丽、富饶！

餐桌节约的演讲稿篇三

大家早上好！我是五(1)中队的张典。我们国家今天演讲的主题是：餐桌文明从我做起。

每个人都离不开一日三餐。俗话说“小饭桌，大文明”，它承载的不仅仅是人类无尽的生命传承了中华民族的优秀文化和尊劳爱食勤俭的传统美德。

现在我向你介绍一些基本的餐桌礼仪。坐下来，首先要请客人坐下。吃饭的时候，每次都少吃点，离你远点的就少吃点。用勺子喝一小口汤。

嘴对嘴喝，但不要从碗里喝到嘴里。汤太热了，可以等凉了再喝。不要边吹边喝。吃饭的时候尽量不要发出声音，有的人喜欢用力咀嚼食物，发出清晰的声音是违反礼仪的，尤其是和人吃饭的时候，要尽量防止这种现象。吃饭的时候不要打嗝，其他的也不要出现声音，如果有打喷嚏、肠鸣等不由自主的声音，应该说“对不起”、“对不起”、“请原谅”以示歉意。为客人或长辈洗碗布，用筷子，或把远离客人或长辈的菜送给他们。每当端上一道新菜时，请他们先动筷子，以示对他们的尊重。如果吃鱼骨，骨头等。你可以把它放在自己的盘子里或者放在桌子上先在准备好的纸上。最好不要在饭桌上剔牙。如果你想剔牙，用餐巾或手捂住嘴。最后离开的时候一定要向主人表示感谢，或者邀请主人以后来你家做客，作为回报等等。

以上是一些基本的餐桌礼仪，那么我们小学生平时应该怎么做呢？我觉得我们51中队在这方面做的很好。每次晚饭前，我们班都会自觉洗手，保持安静，排队去食堂，拿起盘子时

双手平放，吃完饭马上坐下。慢慢吃，永远不要嘴里含着食物说话，大家会有意识的把盘子里的食物都吃完，不挑食，不暴饮暴食。吃完毕，自觉清理餐盘，勺子，餐盘相应。

同学们，一起学一首文明用餐礼仪歌吧：（我看了一句同学们跟着学的）

铃声一响，下课了。该吃午饭了。小学生有礼貌，用餐礼仪不可或缺。

吃饭前要洗手，这样才能把细菌都赶走。排队买餐盘是不礼貌的。

饭桌上不吭声不好。不暴食症，不厌食，不挑食。

细嚼慢咽，那么食物就可以很好的消化了。勤俭节约。菜里的每一粒都是硬的。

没有剩菜。珍惜食物很重要。吃完后抹上油，用纸巾擦嘴，用水漱口。

饭后要有秩序，餐具要摆放整齐。好习惯是要培养的，我一点一点开始。

亲爱的同学们，让我们养成文明用餐的好习惯，讲究用餐礼仪，共享一个快乐的下午，让“节俭修身，清静修身”的用餐理念深入每个人的内心。

我的演讲结束了，谢谢！

餐桌节约的演讲稿篇四

俗话说得好：“食不言，寝不语”，吃饭的时候可以看出一个人的素养和品德。

素养的人吃饭前会先洗手，吃饭时也不会和别人说话，嘴巴咀嚼食物更不会发出声音。而那些吃饭前不洗手，吃饭时话说个不停，唾沫飞溅，就是缺少素养的人。

近来，我国的新冠肺炎病毒疫情来势汹汹，传染力强，确诊人数更是超过了八万。关于新冠肺炎病毒的源头，虽然我们目前还不能过早地下定论，但是人类吃了携带病毒的野生动物导致生病的说法也不是不无道理。

为什么要吃野生动物呢？这是因为人们脑袋中的落后观念，部分人认为野生动物富含蛋白质，比市场上卖的新鲜，营养价值高，冬天吃了还能给补一补身子骨。据说，现在许多国家已经颁布了禁止让野生动物上餐桌的法律，相信有了这次疫情的教训，人们不会再像过去那样爱吃野味了。

店后，发现只有我们一家人先到了，客人们都还没来。我们就先把饮料摆到酒盘上，我和姐姐摆饮料，爸爸妈妈摆酒水。摆好了饮料和酒水，我们一家人就坐下来，等客人们到来。我们等呀等，等呀等，客人还是没来……“反正客人们还没来，要不，我先尝尝这个白切鸡味道好不好”。想到这里，我拿起筷子，夹起一大块鸡肉。不想这一小举动被眼尖的妈妈看到了，她严厉地制止了我，“你不能这么做，要等人到齐了，才可以开吃！”听完，我灰溜溜地放下筷子。我可不想做一个不懂餐桌礼仪的人啊！不仅如此，健康合理的饮食习惯对我们的健康也大有益处。我们要牢记合理膳食，每顿饭都要吃饱吃好，还有多吃蔬菜水果。蔬菜和水果中有大量的维生素c和e□对人体的新陈代谢、生长发育极其重要。

我们要从小养成餐桌上的良好素养，讲文明，懂礼貌，树新风。

餐桌节约的演讲稿篇五

大家好！

今天我给大家讲话的主题是“文明餐桌上的礼仪”。

一、传承传统美德。我们每个人都要自觉做到传承“礼仪之邦”的美德，号召大家踊跃参加到文明餐桌行动中来积极打造温馨、文明的就餐环境，享受“文明用餐、节俭惜福”的快乐。

二、做到合理消费。绿色消费理性消费按需点菜厉行节约，反对浪费，做到不剩饭不剩菜吃不完就打包。在校外也如此克服为了崩面子点菜浪费的情况。

三、倡导文明用餐。自觉遵守公共道德规范，不肆意喧哗，注意他人的用餐感受，讲究用餐卫生，不带宠物进餐厅不随意造成用餐环境污染，低碳环保，使用“公筷公勺”尽量杜绝使用一次性筷子提醒家人开车不喝酒酒后不驾车。

四、讲究科学饮食。树立科学的饮食养生新理念，改变不良的饮食习惯，从寻常食物中吃出健康和营养。

五、牢记就餐礼仪。排队等候、不插队、一人一位、不占位、不代人打饭、基本上代人打饭就是变相的插队。言语文明不粗鲁，安静就餐、不喧闹、残渣入盘、不乱吐、珍惜食物、不浪费。

同学们让我们身体力行与文明握手、与陋习告别，树立文明、理性、健康、安全的生活方式，欢迎大家积极参与学校的餐桌文明行动。

谢谢大家！

餐桌节约的演讲稿篇六

大家好，我们三月份养成教育的主题是：“勤俭节约，从我做起，从小事做起”同学们，勤俭节约是我们祖国的优良传

统，古代的人就说：“克勤利于邦，克俭利于家。”这不仅是我们祖国强盛的保证。也是一种精打细算的美德，也是我们每个小学生身体力行的光荣责任。有这样一篇报道，江西省的一个小学，为了使学生口袋里的零花钱不乱花，办了一个“儿童储蓄所”。小朋友在储蓄所“开了户头”的学生竟达90%，全校1400余名学生，存款额高达4万多元。小银行成了大银行，而且这个“纪录”后来多次被刷新。我们小学生怎么有那么多钱？因为爸爸妈妈们总是想：“即使我们再苦点，也不能委屈孩子，一定让他吃好穿好，为孩子花钱最舍得了。”很明显，我们的父母为了我们能生活得更好，非常慷慨，可以倾其所有，付出一切！但是，我们如果却因为这样变得只知道索取，只知道乱花父母的辛苦钱，而不知道勤俭节约的话。中华民族勤俭节约这一传统美德很可能在你们这一代手上丧失。

现在全世界上都在提倡节约能源、节约用电、建立节约型社会，我们小学生更要从小养成勤俭节约的好习惯。

美国一些富裕家庭的孩子，常在校园里、社区里拾垃圾，把草坪和人行道上的破纸、冷饮罐收集起来。有的家庭经济并不困难，但一定要让才八、九岁的孩子去打工，帮别人家看幼小的孩童，帮助送报，帮助小区修剪绿化来争取零花钱，他们一点儿也不觉得难为情，反而为自己能挣钱而感到自豪。这样做的目的是培养我们孩子自力更生、勤俭节约的习惯。

我们学校的同学也是非常节约的，比如说已经毕业的同学中，有一位男同学吧，他家里条件十分优越，而他却十分节约，一个铁皮铅笔盒整整用了6年，直到坏得不能用了为止，平时不乱花零用钱，校外的小店也从来不去，而且还督促自己的爸爸妈妈上超市买东西时要打个草稿，家里缺什么才什么。我们有些班级十分节约，学校提供的饮用水从来不浪费，饮水机旁边有序倒水，从来不洒，都是干干的，喝多少倒多少。很多同学们从来不在本子上撕纸，把凌乱的白纸片装订起来做草稿本、回家作业记录本，一张纸上的草稿列得密密麻麻，

正反两面都用透了才扔进废纸回收箱。

同学们听完了这些故事有什么启发？我们要养成勤俭节约的好习惯，不破坏公共财物，不浪费水电，爱惜自己的学习用具，少喝一瓶饮料，少吃一袋零食，少打一次出租车等等就能使我们在岁月的长河中为其他人节省下来一些东西，你也省一点，我也省一点，我们就是在创造财富，今天的演讲比赛就是教育广大学生养成勤俭节约的良好习惯，这是我们的最终目的。最后，祝大家取得好成绩。

餐桌节约的演讲稿篇七

作为一名电力员工，公司的一员，我们该怎么做呢？我们又能为企业节约什么呢？能，节约一分钱、节约一粒粮、节约一滴水、节约一度电、节约一张纸、节约一寸导线等等，事事讲节约、处处讲节约，只要我们做了，就能为企业节约很大的成本，就是对企业最大的贡献。

勤俭节约是中华民族的传统美德。小到一个人、一个家庭，大到一个企业、一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开勤俭节约这四个字。节约，对于企业这个大家庭来说，尤为重要。

节约，要从我做起，从小事做起，从点滴做起，从现在做起。

日常工作中的点点滴滴，都蕴藏着巨大的节能潜力，那都是一些随手可行的事情。用餐时吃多少打多少，不浪费；大白天，把亮着的日光灯关了；用水后，顺手把水笼头拧紧了；文件的传送避免使用打印出来的，最好通过mis□qq等传输，这样方便改动，等完善好文件后再打印；打印时，用使用过的纸打印草稿，尽量双面打印；顺手把不用的电器电源关闭；饮水机、热水器不用每天都开着，在不用的情况下可以关闭；空调不用总开着，在不用的时候可以关闭，用的时候把温度设置在省电的温度；下班记得关闭电脑显示器和打印机的电源；出门随

手把室内的灯关上；卫生间的水龙头、马桶漏水要及时修理；无用的纸制文件、资料集中放在一处，将能用的空白面朝上，方便再利用；尽量自备水杯，避免使用一次性纸杯；避免使用一次性办公用品，如使用可更换笔芯的原子笔、钢笔；生产材料和工具，比如导线、金具等能二次利用的一定要回收。这些日常生活、工作中的举手之劳，积少成多、积水成河，不可小视。

公司在发展，规模越来越大，人员越来越多，如果我们每一个人都养成节约的良好习惯，那么公司的成本就会降低，效益就越来越高，我们员工的日子也就越过越好。

企业是我家，节约靠大家，节约，从我做起。

餐桌节约的演讲稿篇八

大家早上好！

1. 注意科学饮食。树立新的科学饮食养生观，改变饱腹、吃好等不健康的饮食习惯，实现人与食物的和谐，从普通食物中摄取健康营养。
2. 合理消费。绿色消费，理性消费，按需订购，厉行节约，反对浪费，保证没有剩饭剩菜，吃不完打包不完。
3. 继承传统美德。中国是一个古老的文明，有着悠久的饮食文化。每个公民都要自觉继承“礼仪之邦”的美德，号召亲朋好友积极参与文明餐桌行动，积极营造温馨文明的用餐环境，享受“文明用餐、节俭、珍惜幸福”的快乐。
4. 提倡文明就餐。自觉遵守公共道德，不制造噪音，不在非吸烟场所吸烟，时刻关注他人用餐感受；注意用餐卫生，不要将宠物带入餐厅，不要随意污染用餐环境；低碳环保，使用“筷子勺子”，杜绝使用一次性筷子；开车不喝酒，酒后不

开车。

希望大家都能这样，因为餐桌文明从我做起。

餐桌节约的演讲稿篇九

今天我给大家讲话的主题是“文明餐桌上的礼仪”。

一、传承传统美德。我们每个人都要自觉做到传承“礼仪之邦”的美德，号召大家踊跃参加到文明餐桌行动中来积极打造温馨、文明的就餐环境，享受“文明用餐、节俭惜福”的快乐。

二、做到合理消费。绿色消费理性消费按需点菜厉行节约，反对浪费，做到不剩饭不剩菜吃不完就打包。在校外也如此克服为了崩面子点菜浪费的情况。

三、倡导文明用餐。自觉遵守公共道德规范，不肆意喧哗，注意他人的用餐感受，讲究用餐卫生，不带宠物进餐厅不随意造成用餐环境污染，低碳环保，使用“公筷公勺”尽量杜绝使用一次性筷子提醒家人开车不喝酒酒后不驾车。

四、讲究科学饮食。树立科学的饮食养生新理念，改变不良的饮食习惯，从寻常食物中吃出健康和营养。

五、牢记就餐礼仪。排队等候、不插队、一人一位、不占位、不代人打饭、基本上代人打饭就是变相的插队。言语文明不粗鲁，安静就餐、不喧闹、残渣入盘、不乱吐、珍惜食物、不浪费。

同学们让我们身体力行与文明握手、与陋习告别，树立文明、理性、健康、安全的生活方式，欢迎大家积极参与学校的餐桌文明行动。

谢谢大家！