

最新远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿 (优质9篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇一

老师们，同学们：

大家好！

今天，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；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我們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，但是很多垃圾

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，对自己的身体有好处。

而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，争做小卫士。

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

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇二

亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是“远离垃圾食品，注意健康”。每天下课放学，几乎都有人买零食。他们手里拿着各种零食，吃得很开心，却不知道这些都是对身体有害的垃圾食品。

眼下大部分人都喜欢吃垃圾食品，因为眼下家里条件很好，父母给的零花钱都会用来买垃圾食品。目前垃圾食品很多，最受欢迎的有鸡排、可乐、冰棍、麻辣等。，这对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会“伤害”人们的胃，使他们患上肥胖症、糖尿病、肾脏萎缩等疾病。寒假的`时候，我们班一个同学吃了太多垃圾食品，导致肠胃不适。他在医院住了几个月，来学校上课还得站着。

所以我建议大家少吃垃圾食品，即使想吃也只能吃一点，最好不要吃。最后，祝大家远离垃圾食品，注意身体健康。我的演讲结束了，谢谢大家。

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇三

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里*啦地落进了同学们的口袋里，一定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是一一垃圾食品！

你一定会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下面请大家跟我一起回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的`膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？！

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、快乐地成长，为了不让老师和家长为我们担心，我再一次呼吁一一让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

谢谢大家！

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇四

亲爱的老师和同学们：

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！

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴某某。我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

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。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会参加各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇六

俗话说“民以食为天。”这话说得没错，但是食品安全也不能马虎，一不小心就会出人命的。

就拿我们同学来说吧，最爱吃零食了，什么薯片呀，鸡翅膀呀、牛肉辣片呀……每天中午，我们的寝室的垃圾筒里就会有满满的包装袋。这些包装袋可好看了，这些东西的味道也很不错的。可听老师说这些东西吃下去对身体是不好的。这些东西都有防腐剂、色素等很多对身体有害的东西。这些东西是一点营养也没有的，就像垃圾一样没有用处，所以人们就叫它垃圾食品。你们想，这样的东西还能吃吗？商人们为了赚更多的钱就把食物的包装袋，味道呀弄得特别好，其实是为了吸引我们小朋友去买，可他们就根本不管我们的身体了，真是太可恶了。

小朋友们，为了我们自己的健康，别再吃那些外表好看而不中用的东西了。多吃卫生的、健康的东西，这样我们才能像祖国的花朵。小朋友们，让我们远离垃圾食品吧。

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇七

亲爱的同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《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，我觉得这样貌很不好。

你们知不明白，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，并且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为包含磷酸、碳酸，会带走体内很多的钙，并且含糖量很高，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。在那里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最终，期望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，多谢大家！

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇八

亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

带着这些疑问，我在网上查了一些资料。了解什么是垃圾食品，如油炸食品、腌制食品、膨化食品等。如果再具体一点，就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来，这些食物非常美味。实际上，它们含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。虽然味道鲜美，但对人体的肝、胃、肾伤害很大。

因为吃垃圾食品导致死亡的事情很多。那里有一个真实的故事。我们小区一个老师的儿子去年得了急性肠胃炎。他住院近一个月才康复。这一切都源于他不规律的生活。他每天只喝碳酸饮料。一日三餐只吃泡面，长期待在家里，从不在外面运动。这样的日子持续了很久，导致了疾病的发生。

这个案例给了我们一个很大的教训。在这里，我有几个建议给你：

1. 每天多吃，少吃垃圾食品，尽量不吃；
2. 买东西看商标，买正规厂家的食品；
3. 买东西的时候，不要为了便宜而买三无产品。

让我们携起手来，远离垃圾食品，关注我们的健康！

远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇九

亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是“远离垃圾食品，关爱健康”。

最近总是看到很多同学下课后去小店买很多垃圾食品吃。我觉得这样很不好。

你知道饼干其实是垃圾食品，对人体有很多危害吗？例如，过多的食物风味和色素负担肝脏功能，并严重损害维生素，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，含糖量很高。喝完会有饱腹感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面和其他食品，罐头食品，冷冻甜点等，对我们的健康有很大的危害。

这些垃圾食品让人痛苦。如浙江苍南县学生4日中午吃牛肉汤，30多名学生中毒。在此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，注意身体健康。

我的演讲结束了，谢谢大家！