

2023年垃圾食品演讲稿 远离垃圾食品演讲稿(优秀6篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。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。

垃圾食品演讲稿篇一

大家早上好!

每当我看到同学们吃着香喷喷的桶面时，每当我看到同学们津津有味喝着各种颜色的饮料时，每当我看到同学们大口吃着各类火腿肠时，我的心情就十分沉重。我知道很多同学没有健康饮食的意识，没有食品安全的概念。鉴于这些情况，我今天讲话的主题为《从我做起，拒绝垃圾食品》。

食品安全，是我们生命健康之源。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我感到恐怖的是，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”，大家别急着为自己辩护，让我们一起来回顾一下这个场景：每当课间和放学时，我们总会发现校外的小店、学校商场里、小摊上挤满了人。各式各样的油炸食品、膨化食品都是同学们的抢手货。

如果说这里没有你的身影，那你有没有去麦当劳、肯德基，有没有买各种饮料喝，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，被专家们称为“垃圾食品”，其主要家庭成员有：油炸类食品，腌制类、肉类加工食品，

饼干，饮料，方便类食品，罐头，甜食，烧烤类食品。

这类食品多数是同学们的最爱，遗憾的是，大家只知道这些食品美味可口，却不知道它们含有很多致癌物，严重危害健康，各类饮料中含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……总之，垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的健康。

至于那些学校周围的“三无”食品则更是可怕。据报道：这些没有生产许可证、没有厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所环境差、条件极其简陋——厂房的地上乱七八糟的摆满了半成品，地沟油，色素，来历不明的添加剂，散发出刺鼻的味道，引得苍蝇到处飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人的双手，由于长时间与这些化学颜料接触，都会掉皮、腐烂。

- 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。不吃“三无”食品和过期变质食品。不食用流动摊点销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，养成饭前便后洗手的良好习惯。
- 4、我们学校食堂的卫生监管非常严格，食品既安全又健康，请同学们不要吃泡面和简餐，不要到摊点购买早餐，尽量到学校食堂就餐。

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

谢谢大家！

垃圾食品演讲稿篇二

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！

垃圾食品演讲稿篇三

垃圾食品确实有不同的标准。你觉得是垃圾食品，他觉得不是，但这并不能否认垃圾食品的存在。其实我们每个人都应该有自己的垃圾食品标准，吃点什么，不吃点什么！其目的不是争论，也不是贬低哪种产品，而是为了更好的为自己补充营养。

消费者应该建立自己的垃圾食品标准，不吃或者尽量少吃自己认为是垃圾食品的东西。这符合自我管理或自我控制的健康理念，可以因地制宜地提高饮食的营养水平。

菜飘谷定义的垃圾食品是指含有大量能量、饱和脂肪或反式脂肪、糖、盐、香精、色素等添加剂，而蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分很少的食品。它们可能是合法合格的产品，但营养价值低，安全隐患大，弊大于利。吃总比不吃好。多吃比少吃好，吃得越少越好。

大家好，我是郭留义，今天我要和大家谈谈垃圾食品。

是的，我们都知道垃圾食品有害健康，从胃痛到食物中毒，营养价值几乎为零。所以请不要再买这样的食物了。

我也问过一些家长，百分之八十会说管教好，百分之十会说管不了，百分之十会说孩子做得对，饿了可以买垃圾食品。当然，如果你饿了，可以买一些包子、饼干等菜单。请一定要在正规店铺购买，千万不要去街边小卖部买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的发言到此结束。最后，我劝同学们闭嘴，垃圾食品不买或者少买。谢谢大家！

垃圾食品演讲稿篇四

大家好！

我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自我的辨识本事，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识本事，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在学校内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自我的亲人、朋友和同学进取抵制这些不健康食品。

人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不贴合规定的食品，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的学校。让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创立和谐学校、安全学校贡献一份力量吧！

最终，期望同学们做个小小监督员，监督自我的家长严禁使用高度农药。那样我们的世界将会变成健康的，完美的绿色世界。

垃圾食品演讲稿篇五

大家好！

今日我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。明白了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……。在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里包含亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。那里有一则真人真事，在我们附近一位教师的儿子在去年突发急性肠胃炎，

住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每一天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在那里，我有几点提议要提给大家：

- 1、每一天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；
- 2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；
- 3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！

垃圾食品演讲稿篇六

大家上午好！

今天，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。然后趁着午托老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睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。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，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的x□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！