

最新拒绝浪费光盘行动演讲稿一年级 光盘行动拒绝浪费标语口号(优秀5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

拒绝浪费光盘行动演讲稿一年级篇一

市民朋友们：

尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约是中华民族的传统美德，折射出每一位市民的文明素养。眉山正在创建四川省文明城市，作为眉山市民，我们应厉行节约、文明用餐，从我做起、从小事做起。为此，我们倡议：

一、理性消费，厉行节约。用餐点菜切合实际，摒弃“爱面子”、“讲排场”陋习，树立按需点菜、浪费可耻的观念，做到不剩饭、不剩菜、吃不完打包，杜绝浪费、节俭惜福。

二、讲究礼仪，文明用餐。不在宾馆、饭店等公共餐饮场所肆意喧哗、随地吐痰、吸烟酗酒，自觉营造温馨文明的公共用餐环境；鼓励使用“公筷公勺”，倡导低碳环保；开车不喝酒，酒后不开车，尊重生命、珍爱生命。

三、科学饮食，健康生活。不酗酒、不暴食、不挑食，科学搭配、注重营养、均衡饮食，从寻常食物中吃出健康。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。亲爱的市民朋友们，让我们行动起来，弘扬“文明用餐·俭以养德”理念，大力开展“餐桌文明·光盘行动”，从现在做起，与文明握手，向陋习告别，过一个欢乐祥和、喜庆节俭

的春节。

倡议人□xxx

20xx年x月x日

拒绝浪费光盘行动演讲稿一年级篇二

光盘行动口号（不浪费粮食）

有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘，所谓光盘，就是吃光盘子里的东西。光盘行动，即指在饭店就餐时，倡议人们将吃不完的饭菜打包，“光盘”离开饭店。这一行动是由北京市一家民间公益组织推行的公益活动。“光盘行动”提出的背景是中国日益严重的“舌尖上的浪费”现象。活动的主题是：从我做起，今天不剩饭。

- 1、一饱之需，何必八珍九鼎？三餐之盘，定要一干二净。
- 2、饭前洗手真干净，讲究卫生好习惯。
- 3、光盘行动蛇年行，市民响应引共鸣；勤俭节约我做起，永远成为座右铭。
- 4、饭菜吃光，脸上有光。
- 5、勤俭节约正能量，铺张浪费负增长。
- 6、“光盘”“光盘”，盘子光光。
- 7、让我们每一个人都加入“光盘行动”，汇聚出一三年强大的正能量。
- 8、莫忘昔日饱腹难，珍惜今日盘中餐。

- 9、盘中粒粒皆辛苦，光盘行动你我助。
- 10、一人一粒米，亿人千万斤。
- 11、社会财富来不易，珍惜餐桌米一粒。
- 12、健康七分饱，点餐宜点少，若想子孙富，光盘传家宝。
- 13、盘光知粒粒辛苦，光盘道百年新风。
- 14、聚点滴之俭，添光盘之彩。
- 15、美德始于心，节俭践于行。
- 16、吃光饭菜，永不浪费，光盘行动，从我做起。
- 17、争当盘子“清洁机”，清光盘子不留迹。
- 18、食不言，行不语，多吃饭，好身体，讲节约，我做起。
- 19、吃多少，剩多少，文明就餐好习惯。
- 20、我光盘，我光荣，从自身做起。
- 21、加入“光盘”行动，节约从我做起。
- 22、一饱之需，不必是山珍海味；三餐之盘，定要吃得一干二净。
- 23、今天，让我们重新找回对粮食的敬意，接力成为“光盘”一族，让节约成为最普通的生活习惯。
- 24、我是小小一盘菜，美味可口人人爱；煎炒烹炸浑不怕，始食终弃最伤怀。

- 25、成由勤俭败由奢，倡导光盘净餐桌。
- 26、珍惜粮食，反对浪费。
- 27、节约崇古训立业天地，浪费败家传贻害子孙。
- 28、“光盘”行动，我们一马当先。
- 29、光盘行动拒绝舌尖上的浪费
- 30、盘盘净餐，传留良好习惯；人人节俭，富家利国民欢。
- 31、民以食为天，盘以光为廉。
- 32、聚餐俭为先，饭后“光”为荣。
- 33、酒，喝干为敬；菜，吃光为荣。
- 34、光盘行动，拒绝舌尖上的浪费。
- 35、舞出我们自己的光盘style!
- 36、吃光盘中餐，不做“剩男剩女”。
- 37、挣钱不容易，花钱要仔细，剩菜要打包，点菜要经济。
- 38、品尝舌尖上的美食，拒绝舌尖上的浪费，光盘行动从你我做起。
- 39、盘子干干净净，照出你我的品行。
- 40、光盘行动，我们一马当先。
- 41、光盘行动手牵手，勤俭节约心连心。

- 42、拒绝舌尖上的浪费，光盘一族你我同行。
- 43、光盘行动，为国争光，人要脸光，饭菜吃光。
- 44、天天成为光盘明星，每日珍惜天地“粮”心。
- 45、美食满足舌尖诱惑，美德杜绝餐桌挥霍。
- 46、我们要将吃不了“兜着走”贯彻到底、
- 47、一米一粟得之不易，“光盘行动”从我做起。
- 48、吃饭不要剩饭粒，农民伯伯我爱你。
- 49、餐桌在浪费，良心在流泪；吃光盘中餐，节约不再累，
- 50、我是光盘族，对浪费说不。
- 51、光盘行动，行动，行动，行动，立即行动。
- 52、一颗饭粒，一滴汗水，节约粮食，从我做起。
- 53、吃饭吃饭，干干净净。
- 54、我是一粒米，愿意在您的肚子里消化，不愿在垃圾洞里腐烂。
- 55、倡勤俭剩宴不再，讲节约光盘添彩。
- 56、碗净、盘净、桌净，人人需认清；饭光、菜光、汤光，我们乐成长。
- 57、吃不了“兜着走”。
- 58、食光美好，生活幸福。

- 59、让节约成为最普通的生活习惯。
- 60、节约无小事，文明靠大家，我们是“闪亮光盘”。
- 61、倒掉的是饭菜，流走的`是汗水。
- 62、粒米虽小君莫扔，光盘节约留美名；粒米虽小犹不易，莫把辛苦当儿戏。
- 63、饮水要思源，吃饭当节俭；粒粒盘中餐，皆是辛苦换。
- 64、吃多吃少，光盘正好。
- 65、倡导光盘行动好，导向正确精神好；光盘行动打包好，盘光节约勤俭好。
- 66、光盘行动，拒绝中国式“剩宴”。
- 67、向舌尖上的浪费说不，向光盘的您看齐。
- 68、吃光盘中餐，我们都心安。
- 69、我是“光盘”，我光荣。
- 70、“光盘”光荣，不“光”可耻。
- 71、临丰忆俭，当富思贫。
- 72、有粮是福，无粮是苦。
- 73、我光盘，我光荣。
- 74、光盘行动，从我做起。
- 75、吃好吃多是美意，不剩不扔是美德。

76、吃多吃少光盘正好。

77、以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明是非；以盘为镜，可以晓俭奢。

78、饭姿端正不挑食，多吃快快长大个。

79、勤是摇钱树，捡是聚宝盆；盘中不剩餐，做个文明人。

80、节约一粒米，拯救一方人。

81、浪费粮食真可耻，我要做个好孩子。

82、粮足仍节俭，衣丰亦积攒，有时思无时，饱暖年复年。

83、点餐不排场，光盘有修养。

84、让垃圾桶无事可干，请大家支持“光盘行动”。

85、昨日盘满是脸面，今日盘光是典范。

86、吃饭吃饭，拒绝浪费。

87、向浪费说不，向奢侈告别，让我们一同前行，舞动出我们自己的“光盘style”

88、吃净盘中一盘菜，勤俭美德留下来。

89、节约无巨细，光盘来当先。

90、吃光光，喝光光，光盘行动身体棒。

91、用“舌尖上的节俭”，妆扮中华民族最美丽的脸。

92、盘中美食丰足，更惜点滴天物；不忘节俭美德，才有他日

富足。

93、聚餐当思节俭，吃饭不忘光盘。

94、加入光盘行动，节约从我做起。

95、拒绝“剩”宴，倡导“光盘”。

96、吃好吃饱，光盘最好。

97、今天不剩饭，从我做起，我是光盘族。

98、节约粮食，争做光盘小达人。

99、吃尽盘中每粒米，不负农民一年忙。

100、光盘铸就中国梦，节俭养成华夏魂。

101、“光盘”有则，人人行动。

102、加入“光盘族”，舞出光盘“style”

103、不忘节约精神，彰显中国“粒”量。

104、吃光盘中餐，人人皆有德。

105、做光盘一族，做节约达人。

106、有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘。

107、盛宴瘦腰包，光盘聚财宝。

108、粒粒皆辛苦，争做“光盘族”。

109、节约莫蹉跎，积少成多；剩宴是浪费，必须光盘。

110、吃饭吃饭，一粒不剩。

111、“光盘”行动，拒绝“剩”宴，让我们见证团结的力量。

112、你光，我光，他光，“光盘”一族人员广。

拒绝浪费光盘行动演讲稿一年级篇三

亲爱的. 同学们：

勤俭节约历来便是中华民族的传统美德。然而，随着人们物质生活水平的不断提高，铺张浪费的现象却越来越严重了。据中国社科院统计，我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，我国每年最少倒掉约2亿人一年的食物或口粮。然而与此构成鲜明比较的是另一组数据：世界上平均每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，平均每年因饥饿就会夺去1000万人的生命；在我国甚至仍有1亿多贫困人口。同学们，如果我们把每一天浪费的粮食回收5%，就能够多救活四百万饥民。由此可见，节约不仅仅是一种美德，一种智慧，节约更是我们的行动，我们的习惯！并且随着全国主流媒体对舌尖上的浪费大加挞伐，将盘中餐吃光、喝净、带走的光盘行动在全国火热开展，并得到许多民众、餐饮业经营者、公益组织的热烈响应，而作为当代大学生的我们，厉行勤俭节约更是责无旁贷。因此，我们向我们的同学们倡议：

一、光盘行动，青年先行。一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。青少年朋友要从点滴做起，从餐饮开始，将口号变为行动，将行动化为习惯。无论是在家庭还是在公共场合，都要礼貌消费、节约用餐，避免过度饮食或剩菜剩饭，养成科学合理的饮食习惯。书村网mcqyy.

二、勤可补拙，俭以养德。礼貌就餐只是切入点，勤俭节约是个大范畴。青少年朋友要结合工作、生活、学习的方方面面，无论是在政府、在社区、在企业、在校园还是在农村，都要勤于学习、勤于思考、勤于实践，俭约生活、艰苦奋斗、提升品位。将勤俭作为我们事业发展的奠基石，与锤炼高尚的个人品德和追求高品质的幸福人生统一齐来。

三、身先示范，倡树新风。青少年朋友不但要争当勤俭节约的行动表率，更要结合青年志愿活动的开展，用心倡导节约文化，广泛宣传节约理念，用我们的身体力行、用我们的引导感召，影响和带动家人、同事、朋友、客户及身边的每一个人加入节约行列，营造节约光荣、浪费可耻、节约资源、人人有责的良好氛围，助推勤俭节约成为时代徽标、俭约生活成为社会时尚。

四、树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行勤俭节约，反对铺张浪费。

五、节俭用餐，吃多少点多少，不够再添加；吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

六、以光盘为荣，剩宴为耻。就餐点菜时，适度适量，吃饱为好，实在吃不了，记得打包带走。

七、从自身做起，从细节做起，与礼貌握手、向陋习告别，吃出礼貌和修养。

八、提醒身边的同事和朋友，用心制止浪费粮食的现象，做节约的宣传员，向家人、亲戚、朋友宣传节约粮食。

九、既要做光盘行动的实践者，也要做光盘行动的推动者。用省下来的钱，多做好事，多做公益。

同学们，一粥一饭当思来之不易。勤俭不是吃苦，而是对有

限资源的珍视。让我们从这天开始，让我们一齐：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少，吃不了，兜着走!同学们加入光盘族，一齐对浪费说不吧!因为厉行节约、反对浪费需要从我做起，从此刻做起。

倡议人：

日期：

拒绝浪费光盘行动演讲稿一年级篇四

- 1、一饱之需，何必八珍九鼎?三餐之盘，定要一干二净。
- 2、饭前洗手真干净，讲究卫生好习惯。
- 3、光盘行动蛇年行，市民响应引共鸣;勤俭节约我做起，永远成为座右铭。
- 4、饭菜吃光，脸上有光。
- 5、勤俭节约正能量，铺张浪费负增长。
- 6、“光盘”“光盘”，盘子光光。
- 7、让我们每一个人都加入“光盘行动”，汇聚出一三年强大的正能量。
- 8、莫忘昔日饱腹难，珍惜今日盘中餐。
- 9、盘中粒粒皆辛苦，光盘行动你我助。
- 10、一人一粒米，亿人千万斤。
- 11、社会财富来不易，珍惜餐桌米一粒。

- 12、健康七分饱，点餐宜点少，若想子孙富，光盘传家宝。
- 13、盘光知粒粒辛苦，光盘道百年新风。
- 14、聚点滴之俭，添光盘之彩。
- 15、美德始于心，节俭践于行。
- 16、吃光饭菜，永不浪费，光盘行动，从我做起。
- 17、争当盘子“清洁机”，清光盘子不留迹。
- 18、食不言，行不语，多吃饭，好身体，讲节约，我做起。
- 19、吃多少，剩多少，文明就餐好习惯。
- 20、我光盘，我光荣，从自身做起。
- 21、加入“光盘”行动，节约从我做起。
- 22、一饱之需，不必是山珍海味；三餐之盘，定要吃得一干二净。
- 23、今天，让我们重新找回对粮食的敬意，接力成为“光盘”一族，让节约成为最普通的生活习惯。
- 24、我是小小一盘菜，美味可口人人爱；煎炒烹炸浑不怕，始食终弃最伤怀。
- 25、成由勤俭败由奢，倡导光盘净餐桌。
- 26、珍惜粮食，反对浪费。
- 27、节约崇古训立业天地，浪费败家传贻害子孙。

- 28、“光盘”行动，我们一马当先。
- 29、光盘行动拒绝舌尖上的浪费
- 30、盘盘净餐，传留良好习惯；人人节俭，富家利国民欢。
- 31、民以食为天，盘以光为廉。
- 32、聚餐俭为先，饭后“光”为荣。
- 33、酒，喝干为敬；菜，吃光为荣。
- 34、光盘行动，拒绝舌尖上的浪费。
- 35、舞出我们自己的光盘style!
- 36、吃光盘中餐，不做“剩男剩女”。
- 37、挣钱不容易，花钱要仔细，剩菜要打包，点菜要经济。
- 38、品尝舌尖上的美食，拒绝舌尖上的浪费，光盘行动从你我做起。
- 39、盘子干干净净，照出你我的品行。
- 40、光盘行动，我们一马当先。
- 41、光盘行动手牵手，勤俭节约心连心。
- 42、拒绝舌尖上的浪费，光盘一族你我同行。
- 43、光盘行动，为国争光，人要脸光，饭菜吃光。
- 44、天天成为光盘明星，每日珍惜天地“粮”心。

- 45、美食满足舌尖诱惑，美德杜绝餐桌挥霍。
- 46、我们要将吃不了“兜着走”贯彻到底、
- 47、一米一粟得之不易，“光盘行动”从我做起。
- 48、吃饭不要剩饭粒，农民伯伯我爱你。
- 49、餐桌在浪费，良心在流泪；吃光盘中餐，节约不再累。
- 50、我是光盘族，对浪费说不。
- 51、光盘行动，行动，行动，行动，立即行动。
- 52、一颗饭粒，一滴汗水，节约粮食，从我做起。
- 53、吃饭吃饭，干干净净。
- 54、我是一粒米，愿意在您的肚子里消化，不愿在垃圾洞里腐烂。
- 55、倡勤俭剩宴不再，讲节约光盘添彩。
- 56、碗净、盘净、桌净，人人需认清；饭光、菜光、汤光，我们乐成长。
- 57、吃不了“兜着走”。
- 58、食光美好，生活幸福。
- 59、让节约成为最普通的生活习惯。
- 60、节约无小事，文明靠大家，我们是“闪亮光盘”。
- 61、倒掉的是饭菜，流走的是汗水。

62、粒米虽小君莫扔，光盘节约留美名；粒米虽小犹不易，莫把辛苦当儿戏。

63、饮水要思源，吃饭当节俭；粒粒盘中餐，皆是辛苦换。

64、吃多吃少，光盘正好。

65、倡导光盘行动好，导向正确精神好；光盘行动打包好，盘光节约勤俭好。

66、光盘行动，拒绝中国式“剩宴”。

67、向舌尖上的浪费说不，向光盘的您看齐。

68、吃光盘中餐，我们都心安。

69、我是“光盘”，我光荣。

70、“光盘”光荣，不“光”可耻。

71、临丰忆俭，当富思贫。

72、有粮是福，无粮是苦。

73、我光盘，我光荣。

74、光盘行动，从我做起。

75、吃好吃多是美意，不剩不扔是美德。

76、吃多吃少光盘正好。

77、以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明是非；以盘为镜，可以晓俭奢。

78、饭姿端正不挑食，多吃快快长大个。

79、勤是摇钱树，捡是聚宝盆；盘中不剩餐，做个文明人。

80、节约一粒米，拯救一方人。

拒绝浪费光盘行动演讲稿一年级篇五

小朋友们：

近日，随着全国主流媒体对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到社会各界的热烈响应。为大力弘扬勤俭节约的传统美德，引导全市中小学生养成健康文明、绿色低碳的生活习惯，在全社会倡树文明消费、绿色消费、低碳消费的俭约之风，市教育局、市少工委联合会向全市中小学生、青少年朋友发出倡议：

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。全市中小学生、青少年朋友要从点滴做起，从餐饮开始，将口号变为行动，将行动化为习惯。在校就餐时，根据自己食量确定饭菜数量，做到适度适量，吃饱为好。在家用餐时，吃多少盛多少，不挑食不偏食，不扔剩饭剩菜。外出吃饭点菜时，不比阔气，不讲排场，确有剩菜，尽量打包。逢年过节，走亲访友，合理安排膳食，不攀比浪费，不暴饮暴食。

全市中小学生、青少年朋友不但要争当勤俭节约的行动表率，更要做“光盘行动”的宣传使者，积极倡导节约文化，广泛宣传节约理念，从自己的家庭做起，发动和监督自己的爸爸、妈妈、哥哥、姐姐、弟弟、妹妹、亲朋好友都参加到“光盘行动”中来，都来做一名“节约达人”。从学校到家庭再到社会，通过小手牵大手，使同学们的节约习惯能延伸到校园外，让更多家长向浪费说不。

同学们，青少年朋友们，我们都是社会的小主人，让我们从现在做起，从生活习惯开始，争做节俭生活的践行者、推广者、监督者，共同为建设文明、和谐、低碳、绿色、环保的社会环境做出自己应有的贡献！

倡议人□xx

20xx年xx月xx日