

2023年远离垃圾食品注意身体健康演讲稿 (通用6篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

远离垃圾食品注意身体健康演讲稿篇一

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好！

今日我演讲的主题是“远离垃圾食品”。

经常看到这一现象，上午、午时放学后，有许多同学逗留在学校附近的小卖部门口，手里拿着一些廉价的小零食，还津津有味的吃着。其实，同学们那些色、香、味俱全，诱人的小零食都很不干净，能够称之为“垃圾食品”它们包含各种食品添加剂、色素等，吃多了会对我们的肾、肝、胃功能造成不良影响，还有许多真实的例子。美国一名女子在住院期间因暴食垃圾食品，导致心脏病突发死亡。据英国《每日邮报》报道，40岁的垃圾食品成瘾者莎伦仅152cm高，可体重却达287.75公斤。

由于体重给心肺带来了过重的负担，她需呼吸器来维持生命，病故前，她已在布鲁姆菲尔德医院住了整整两个月。有目击者看到她的家人给她带了炸鱼和薯条以及几桶家庭装的炸鸡。她显然对食物有严重依靠，但她并没有采取任何措施。同学们，这样的案例真的不在少数，你们想让类似的案件发生在自我身上吗？让我们一起拒绝垃圾食品，对心中的诱惑说不吧！

多谢大家，我的演讲到此结束。

远离垃圾食品注意身体健康演讲稿篇二

老师们，同学们：

大家好！

我是xxx今天我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也知道垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，而且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了可以买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，可以买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最后道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，谢谢大家！

远离垃圾食品注意身体健康演讲稿篇三

大家好！

我今天演讲的题目是“远离垃圾食品，注意健康”

俗话说，有好成绩不如有好身材。就算你学习成绩很好，也不如一个健康的身体。当你有一个远大的梦想时，你肯定会想先提高自己的学习。你从来不认为你的身体不会受到伤害。不是你不会完成梦想，而是你想在完成梦想的过程中保护自己的身体。

首先，要保护自己的健康，就要从饮食开始调节。我们要拒绝超市的三无产品和零食。我们为什么拒绝三无产品？大家一定要理解！无产品也指香肠、烧烤等。路边摊卖的。既然是路边的，但是同学们想想，路边肯定会有车飞驰而过，还会有灰尘洒在上面。肉眼只能看到它的.1%细菌。吃路边摊不是等同于吃细菌吗？让他们伤害你的健康。对于超市里的零食，有的同学可能会认为都是包装好的，干净的，没有任何产品当然可以吃。然而恰恰相反，它们和“三无产品”是一样的。你可能不信，我也不相信，但它就是有这一项，比如商家可能用过期食品换新衣服的日期。

我的邻居非常溺爱他的女儿。他给她想要的一切，却从来不看她的健康。我女儿也很漂亮。如果她站在一群人中，那么她就是亮点。虽然她长得这么漂亮，但是因为太溺爱孩子，她得了白血病。然而，这么漂亮的女孩却患上了白血病，一种非常棘手的疾病。此刻，他们后悔了，但为时已晚。世界上没有后悔药，只是到了今天，他们才一次次的放下。

所以不要让自我后悔远离垃圾食品，让自己更健康。

我的演讲到此结束。谢谢大家！

远离垃圾食品注意身体健康演讲稿篇四

教师们、同学们：

大家好！

我今日讲话的主题为《从我做起，拒绝垃圾食品》。

每当我看到学生们吃着香桶面，每当我看到学生们津津有味地喝着各种颜色的饮料，每当我看到学生们口吃着各种火腿肠，我的心都很沉重。食品安全是我们生命健康的源泉。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。然而，让我感到可怕的是，

此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是——垃圾食品！

你必须会说，“我不吃垃圾”，在你急于为自我辩护之前，让我们回顾一下这些场景：每次我们休息或放学后，我们总是发现学校外面的小商店，学校购物中心和摊位挤满了人。

各种油炸食品和膨化食品在学生中很受欢迎。如果那里没有你喜欢吃的，那么你就会去麦当劳，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，被专家称为“垃圾食品”。主要成份有：油炸食品、腌制食品、加工肉类、饼干、饮料、方便食品、罐头食品、甜食和烧烤食品。

这种食物大多数是学生们最喜欢的，不幸的是，我们只明白这些食物美味的味道，但不明白它们包含很多致癌物质，严重危害健康，各种各样的饮料含磷酸、碳酸，会带走体内很多的钙……总之，垃圾食品，像药物一样，正在损害我们的健康。

对于那些学校周围的“三无”食物更是可怕。据报道，这些“三无”食物没有生产许可证，没有厂家，没有生产日期，生产现场环境差，条件十分简单——工厂半成品，地沟油，色素，添加剂来历不明的，散发出刺鼻的味道，导致苍蝇到处飞。更恶心的是，为了让小食品更有威力，工人们直接用脚踩在麻辣的干豆腐上；很多麻辣干豆腐的工人的手，由于长时间接触这些化学色素，会脱皮、腐烂。

同学们，听到这个，你们敢吃垃圾食品吗？我们中学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。

为了我们自我的健康，为了更好的学习、成长，我再次呼吁，让我们一齐行动起来，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，有效地保护了大多数学生的身体健康，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本事。
- 2、提高自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。不要吃“三无”食品和过期食品。不要吃流动摊贩的盒饭和油炸食品。
- 3、养成良好的卫生习惯，防止疾病进入口腔。注意个人卫生，养成饭前饭后洗手的好习惯。
- 4、我校食堂卫生监督十分严格，食品卫生安全，请同学们不要吃方便面和便餐，不要购买早餐摊档，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，从自我做起，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，拥有健康的身体、充沛的精力来迎接学习的挑战。

文档为doc格式

远离垃圾食品注意身体健康演讲稿篇五

亲爱的老师，同学们：

大家好！

薯片、汉堡、炸鸡、爆米花这些都是我们眼中的垃圾食品，今天我们的主题就是抵制垃圾食品，我们的抵制行动，不能空喊口号，更要行动起来，但是在动手实践之前，我想问大家三个问题，你真的了解垃圾食品吗？你真的知道他们有什么危害吗？我们应该如何抵制呢？带着我们三个问题，让我们开始抵制垃圾食品旅程吧。

垃圾食品这个词实在是引起公众的厌恶，但实际上到目前为止没有任何一个机构组织明确定义了垃圾食品。在生活中，我们一般认为，垃圾食品是使人体摄入过多油脂盐分糖分的食品。举个例子，对高血糖患者来说，高糖食品及饮品都是垃圾食品，但对于低血糖患者来说，适量的糖分是有必要的。这时，高糖食品及饮品就不应该被认定为垃圾食品，其实这些我们日常接触的食品都有两面性，我们要根据使用者的健康状况而定他们是不是垃圾食品。

另外，从来没有所谓的十大垃圾食品，世卫组织从来都没有宣布过十大垃圾食品，这一点已经由世卫组织食安部主任彼得·本·恩巴瑞克澄清。另外他还强调，不要把加工食品、快餐当成是垃圾食品。这是错误的行为。人吃的是否健康，关键在于食物搭配是否合理，食物的摄入是否适量。没有垃圾食品只有垃圾吃法。科学的方法很重要，垃圾食品是我们自己错误的垃圾吃法的产物，世上根本没有绝对的垃圾食品，只有绝对会对身体造成危害的垃圾吃法。

那么垃圾食品到底有什么危害呢？首先他们的营养价值不高，不能应对人体的需求，以马铃薯和其制品对于大多数人来说是垃圾食品的薯片，做对比为例，马铃薯有丰富的钙、磷、铁等无机盐。薯片中却寥寥无几，马铃薯中的维生素c是苹果的四倍，B族维生素也是后者的四倍。它更是富含膳食纤维，能量也很低。但薯片中的含油量达到了30%左右。产生的丙烯酰胺对老人儿童不利。维生素也在高温中被破坏，热量更是高。其他食品虽然没有这么严重，但同样没有多少营养价值。而他们的高热量更是容易让人们发胖。骤然而减弱人体对慢性病的预防效果增加人的心脑血管疾病甚至癌症的风险，特别是高脂高盐高糖食品更是如此。除此之外，有研究显示此类食品的危害可以下传三代。也就是说，你现在的一口会影响到重孙辈。垃圾食品的危害，不仅是在危害我们自己，更是危害我们的子孙后代。正因为如此我们就更应该抵制垃圾食品，让垃圾食品远离我们的生活。

那么我们应该如何拒绝、抵制垃圾食品呢？首先我们就要从自身做起。方法是因人而异的。下面，我为大家推荐两种方法：首先我们可以强制戒掉。我们要理解垃圾食品对我们的生活家人带来的危害。下定决心戒掉垃圾食品。这是一个比较快速的方法。另外我们也可以循序渐进。每次吃垃圾食品的时候，我们都比上次减少一点点。比如说薯片，今天我吃了两片，下次我就吃一片。这也不失是一个有效的办法。那么除了我们自己，我们还要劝阻身边的家人同学朋友不要使用垃圾食品，养成良好的饮食习惯，不要暴饮暴食。让垃圾食品与我们距离远一点，再远一点。相信大家一定能成功拒绝并抵制垃圾食品。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们应该抵制垃圾食品。相信在远离垃圾食品之后，健康的生活一定会伴我们同行。让我们坚决抵制垃圾食品。为美好的生活而努力。

远离垃圾食品注意身体健康演讲稿篇六

亲爱的教师，尊敬的同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都明白垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，包含较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食物在油炸过程中，往往产生很多的致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们能够用显微镜来观察垃圾食品里边有很多的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上头写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上头写着没有过期，可是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位教师同学们，我的演讲到此结束，多谢大家！