

# 节约粮食的演讲 节约粮食标语(通用8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 节约粮食的演讲篇一

- 1、放开粮食市场，加强监督管理。
- 2、粒粒皆汗水，滴滴是金钱！
- 3、浪费去无踪，粮食更出众。
- 4、饮水应思源，吃饭当节俭。
- 5、生命诚可贵，粮食价更高！
- 6、桌上一粒饭，农民一滴汗。
- 7、滴水凑成河，米凑成箩！
- 8、浪费粮食是可耻的。
- 9、省下一颗粮食，已许可以救活一个人的生命！
- 10、人人节约一粒米，拯救世间千万人。
- 11、节约粮食给未来生活多一点机会！
- 12、粒米虽小犹不易，莫把辛苦当儿戏。

- 13、若要生活好，勤劳，节俭，储蓄三件宝！
- 14、好好节约，天天吃饭。
- 15、爱粮节粮，建设节约型社会。
- 16、谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。
- 17、纪念世界粮食日，开展爱粮节粮活动。
- 18、严禁掺杂使假，以次充好的行为。
- 19、节约粮食，从我做起，从现在做起。
- 20、科学用粮，节约用粮，共建节约型社会。
- 21、创建节约型社会，从珍惜粮食开始！
- 22、节约粮食，人人有责。节约粮食，人人有利。
- 23、一粒米，一滴汗，粒粒粮食汗珠换！
- 24、今年过年不节约，节约要节粮食。
- 25、粒粒粮食，滴滴汗珠，爱惜粮食，造福人类。
- 26、米饭粒粒念汗水，不惜粮食当自悔。
- 27、用膳后应自觉清理剩菜残羹。
- 28、崇尚节粮风气，促进可持续发展。
- 29、饮水要思源，吃饭当节俭。粒粒盘中餐，皆是辛苦换。
- 30、节约粮食是每个公民的义务。

## 节约粮食的演讲篇二

节约粮食，就是节约资源、保护环境、维护健康。而节约粮食的做法，更已不仅仅是撇去碗筷里的剩余食物，更是节约粮食的思想、生活方式的转变。

### 一、意识上，需要改变认知

有位美国民权活动家说过一句名言：“一旦你饿了三天，你一定会改变你的态度。”意思是，如果每天都有粮食供给，人们就会忽视粮食价值，认为囤积和浪费粮食的行为没有严重的后果。实际上，浪费粮食就是在浪费资源。节约粮食，就需要从认识上开始改变。

### 二、严格控制用饭量

我们常常说，“狗只吃一餐饭，那我们吃半饱不就行了？”其实，这个做法的科学性和减肥原理很相似。只要科学摄入，每顿饭的量越小，牙齿、胃肠系统得到的健康效益就越明显。减小用饭量，也不会耽误体力和精力的正常消耗。

### 三、切勿浪费粮食

让我们从司令部开始计算，只要每个人能够不浪费半碗饭、半个馒头，等等，那么全国的粮食浪费就会减少一半左右。再加上减少压岁钱、限制不合理的设施建设，那么，我们将有更多的粮食来支持孝道、长辈照顾、慈善事业等等。

### 四、注意饮食均衡

在饮食上，仅注重大鱼大肉，会导致病症与医疗费用增加的循环。随着生活习惯的发生改变，如今蔬菜源不断增加。其实可以尝试放掉一些痴迷于荤菜的观念，减少荤菜，增加素食，才能真正做到饮食平衡。

## 五、做精致的餐饮

每次用餐的时间，不仅仅是填饱肚子，更是精神上的享受。精致的餐饮，不仅仅是单调、空洞的吃法，也是一种文化、礼仪的自觉体现，有益于身心健康。

粮食是重要的根本，我们需要把握和保护好这根本。大家可以从自己身边入手，做到积极防治粮食浪费，提高对粮食的认识，加强粮食管理，加大对粮食在社会生活中的宣传和推广力度，进一步推动节约粮食工作的深度发展和全面落实，为全球和平与发展作出贡献。

## 节约粮食的演讲篇三

粮食是人类生活的基本需求，而节约粮食是现代社会对待环境和资源的一种负责任的态度。近年来，我国的粮食供应状况逐步改善，但是各大城市的粮食浪费现象依然存在。因此，我们每个人都应该在日常生活中注重节约粮食，从自身做起，共同维护地球的可持续发展。

### 第二段：如何节约粮食

要想做到节约粮食，关键在于养成正确的消费习惯和饮食观念。首先，购买食材要量力而行，避免浪费资源和金钱。其次，严格控制餐饮量，避免过量食用，因为这不仅会浪费食物，还会导致营养不良和健康问题。最后，要学会利用残余的食材，比如剩菜剩饭可以用来做成新的菜品，避免直接丢弃，同时还能增加食物的可口度和增加趣味性。

### 第三段：抵制浪费

在日常生活中，我们也要注意抵制浪费行为。高档餐厅和宴会等场合，大家能够格外留神节约用餐环节，避免美食的浪费。特别是在大型场合如婚礼party等，想要控制好餐桌上

的浪费，一定要在提前规划上下功夫，了解宾客人数，恰当控制菜品数量，要确保宾客们可以品尝到所有的美食，还要克制自己的用餐欲望，避免粮食浪费。

#### 第四段：文明用餐

在运营餐厅和各类饭店，用餐方式也非常重要。服务员的推销和介绍，应该用心、精准，并不得诱导客人点过多的菜品或超量加餐。任何一次摆餐灾难，也许与我们的食俗有些许相应，举个例子——在西方文化基础之上，人们经常将大餐奉献给客人，如果客人不能够全都吃完，主人也许会感到失礼。在此提醒大家，我们在用餐的时候，要提升自己调理胃口的能力，吃饱即可，切不可过量。“白菜出门赔了夫人”这个成语知道一定程度上说就代表了整个浪费粮食的情境。

#### 第五段：总结

粮食是生命之源、国家之本，因此我们每个人都应该珍惜它、保护它。如果我们大力推行节约用餐这个集体行为，相必必能够产生积极的效果，降低浪费现象，摆脱浪费粮食的困扰，为可持续发展社会贡献自己的一份力量，同时也保护了我们的家园，为了保护我们的地球，让我们从现在做起，持之以恒，从身边小事开始，共同为环保、节约、可持续发展贡献一份力量。

## 节约粮食的演讲篇四

现代社会，人们的生活水平日益提高，物质条件也在不断地改善，但是随之而来的是浪费和消耗，特别是在粮食方面。节约粮食是每一个人都应该具备的好习惯，通过这种方式不仅能够保护环境，节约资源，还能够提高精神文明素质，减轻社会压力。因此，我们应该认识到粮食节约的重要性，从自我做起，从身边的小事做起，做好自我教育和引导，形成全民节约粮食的大好局面。

## 二段：详细阐述节约粮食的意义和价值

节约粮食不仅仅是一个好习惯，而且还有很多重要的意义和价值。首先，它能够降低资源的浪费，增加可再生资源的供应和使用率，保证了未来各项事业的可持续发展。同时，节约粮食也是一种文明行为，它能够提高个人的素质和文化水平，提升个人的整体形象，增强社会对我们的认同感。

## 三段：探讨如何节约粮食

是什么让我们浪费了大量的粮食呢？首先是对粮食的需求不正常，我们总是贪多嚼不烂，不吃完就丢掉；而加工过程中浪费粮食也是造成浪费的因素之一，因此，我们必须从以下几个方面开始节约粮食：

1. 控制餐饮份量，以充实为目标，减少浪费。
2. 合理规划菜谱，根据实际情况购买食材，避免造成浪费。
3. 加强储存和保鲜措施，保证食物安全和营养成分不流失。
4. 增加利用率，利用剩余餐盘制成饲料、有机肥料等。

## 四段：倡导节约粮食的重要性

作为一名公民，我们应该在自我节约的基础上，发挥影响力，呼吁身边的人加入到节约粮食的行动中来，哪怕是一次一点点的尝试，也能储蓄出大量的粮食，提高国家和社会的资源利用效率。

## 五段：总结

节约粮食是一项重要的行动，是一个人品质和社会责任的体现。我们可以在日常生活中从点滴开始，遵守“兴饭少食饱，利用粮食尽量多”的原则，不断提高自身文明素养和社会责

任感，以实际行动推动全民节约粮食的实际的落实，为推进文明社会、实现可持续发展作出贡献。

## 节约粮食的演讲篇五

有一天下午，爸爸和我到超市买东西，恰巧遇到他在鲜奶公司当配送员的朋友。当时叔叔正在送货，叔叔将新鲜的牛奶运送到超市，又从超市后方，将一堆优酪乳、布丁、鲜奶……放在推车上，要将它们推向冷藏货车。

叔叔无奈的告诉爸爸：这些过期商品都要拿回去销毁，经济不景气，不仅生意变差，报废商品也愈来愈多。接着叔叔指着正在冷藏柜旁选购鲜奶的小姐说：消费者愈来愈精了，我才刚上架放在后排的鲜奶，就马上被拿走。下次我再送货时，那几瓶放在前排快到期的鲜奶，可能又要成为报废品。说完，叔叔摇着头并且深深叹了口气。顿时，我红了脸，望着这堆报废品，我觉得我也是凶手一样。

接着，我和爸爸选购了明天早餐要喝的优酪乳，我特地拿起摆放在第一排的，爸爸和我不约而同相视一笑。我检视着保存期限，距到期日还有五天，以往这是我不会选择的。其实这瓶优酪乳明天一早，就会被我们全家喝光，而这都是在保存期限以内。

最近几年，住在地球的人们开始重视地球暖化的问题，也发现节能减碳的重要性。很多习惯只要身体力行，每个人都会是环保的尖兵。就饮食而言，现在我购买食品，已经改变了习惯，虽然会注意保存期限，但会尽量挑选前排的。我也会一次购买少量，不会一次将一堆食品搬回家，不但增加冰箱耗电量，还常常放到过期，最后不得不丢进垃圾桶。

报废牛奶故事。我的这群善良同学认同了我的想法——只要是立即食用的食品，我们可以选择接近保存期限的。就这样，我带领了更多的节约标兵了。

“节约”，是近年来很流行的一个词，几乎随处可见：节约用水、节约用电、节约用纸等等。节约，是一种美德。例如，节约粮食。

因为我的爷爷奶奶是农民，我知道粮食的来之不易，所以，我要提倡“节约粮食从我做起”

其实，在我刚看到“节约粮食，从我做起”这8个字的时候，我的脑海中曾经闪过一丝疑惑，节约二字说的容易，可是做起来会不会很难呢？节约粮食对农民伯伯来说是否有好处呢？不过，很快我就想明白了，节约其实做起来并不难，相反可以说还很简单，只要从生活中的一一点一滴做起来就可以了，比如说在出去玩的时候赶紧吃完碗里剩下的那几粒米，几根面，几口馒头就可以了，这样，即便是对农民伯伯没有任何的好处，对我们来说渐渐的也会养成一种好的习惯，而且还不会让农民伯伯那一滴一滴的汗白流，那一口口气白喘，那一声声的“好累”白说，那一份份的力气白使，那一次次望着庄稼成熟的笑容白笑。

粮食，是农民伯伯的汗水浇灌而成，是农民伯伯一次次辛勤施肥而成，是农民伯伯，总之，这一切的一切都告诉了我们一个道理，那就是粮食的来之不易，希望大家从自己做起，从而影响身边的人，让大家都懂得节约粮食。

锄禾日中

汗滴禾下

谁知盘中餐

粒粒皆辛苦

这是在很早的时候，古人写一首诗叫《悯农》，如果先不看内容，光看诗名，悯农就是怜悯农民的意思，这里的怜悯并



不是可怜的意思，而是要理解农民的辛苦，他们每年辛勤播种，灌溉，施肥，除草，杀虫，可是即使这么的辛苦，有时候遇上天灾，收的粮食也就只能够一年的生活，这也就是为什么我们说农民虽然是生活在社会最低层的人，但是他们却是最伟大的人。

所有的种种就是希望我们不要浪费一点一滴的粮食，因为节约光荣，浪费可耻。

据调查，每年我们浪费在家里的粮食足够1500万人吃一年，每年我们浪费在食堂里的粮食足够3000万人吃一年，每年浪费餐馆里的粮食足够2亿人吃一年。如果我们停止浪费，一年就可以省下约1000亿斤的粮食，这足够养活3.5亿人。

虽然我们现在生活在高速发展的现代社会，但是大家知道吗？当我们随手扔掉一块馒头的时候，我们是否想到世界上还有许多人正在为一餐饭而辛苦奔波。我们是否想到世界上有许多人正在为一餐而辛苦奔波，还有许多人正因饥饿而在死亡的边缘挣扎。以前我吃东西常常挑三拣四，吃不玩就随手扔掉，根本没有意识到自己在浪费，以为这不算什么。可是当我在电视上看到那些非洲难民因饥饿，瘦骨嶙峋·饥不择食，最饿死在街头那惨不忍睹的情景。还有我国的边远山区，人们吃不饱，穿不暖，小孩子们还没有地方上学。要是一个月能吃一次肉啊，那就是谢天谢地了！

这时我才觉得我们的生活是那么的幸福，有爸爸妈妈的疼爱，有大房子住，上学放学都有车接送……想到这，我感到非常惭愧，我真是太不应该了！从现在起，我一定要改掉我的坏习惯，节约每一粒粮食，再也不浪费了！

节约是美德，节约是责任。同学们，让我们行动起来，节约每一滴油·每一滴水·每一粒粮，这样我们的生活才会更加富有，我们的祖国才会更加的繁荣昌盛！

俗话说：“民以食为天。”粮食是人们生活中不可缺少的生活物资。每年的10月16日是世界粮食日，节约粮食是全人类共同推崇的一种美德，尤其是在我们中国，更是有着节约的优良传统。

我是从小被泡在蜜罐里长大的孩子，全家人整天众星捧月似的惯着我，他们把我捧在手心里怕掉了，含在嘴里怕化了，事事都依着我、顺着我，渐渐的我成了家里名副其实的小公主。

在家人的宠爱下，我逐渐养成了一种坏习惯，那就是顿顿吃饭总爱剩饭。每当这个时候，爷爷奶奶会无奈地摇着头，唉声叹气地说：“唉！现在的孩子，真是身在福中不知福啊，你看看，这么好的饭菜就这么扔了，多可惜啊！想当年咱们小时候哪吃过这些东西啊，连一顿饱饭都吃不着！”小时候，听了这些话我感觉不以为然。后来，我学习了《悯农》这首诗，“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我才明白了粮食的来之不易。于是，我下定决心要改掉这个坏习惯，绝不再浪费粮食了。

同学们，让我们从自己做起，从现在做起，继承中华民族厉行节约的优良传统，力争做一个珍惜粮食的好学生吧！

1. 节约粮食作文

2. 节约粮食作文

3. 作文节约粮食

4. 节约粮食作文

5. 节约粮食作文

6. 蚂蚁节约粮食作文

7. 请节约粮食作文

8. 节约粮食作文范文

9. 高中作文：节约粮食

## 节约粮食的演讲篇六

我的站在漫无边际的荒原，周边是凄冷的寒风，卷着无助的残叶，地上是斑驳的昏黄，偶尔踩到，嘎嘎作响，如人骨断裂般清脆决绝。

这是天路的一角，我看见大地上人们的无助和痛苦。他们面黄肌瘦，偌大的天地间溢满哀嚎和呻吟。我看见那些孩子，那些和我一样大的孩子，他们空洞的眼神，枯瘦的手臂，他们干裂的嘴唇；我看到那些老人，那些像我爷爷奶奶一样年长的'老人，他们奇怪的歪侧着的身子，他们气若游丝的喘息；我看见那些中年人，像我的爸爸妈妈一样大的中年人，他们仅有厚茧包裹着的手，他们怀中夭折的婴孩。

唯一的，仅有的生气，是偶尔的几只飞不起的棕鸟，几只没有毛的乌鸦。

你以为我在讲故事，你以为我在复述一部战争片么？

你都猜错了，我在说事实。

或许你会感到怪诞，感到荒谬甚至感到可笑：怎么可能！

可是你想过么，他们就是我们的后代，承蒙我们的照顾，他们无辜挨下了一切。

或许也不能说是无辜，毕竟自作孽不可活，既然作孽的人已不复存在，那便让他的后代不可活。

没错，我是说，他们的痛苦，是我们造成的。

各位，你们有没有想过，你到底浪费过多少。你的时间，你的金钱，你的生命，人类的粮食。

你的一切，你大可以挥霍，只要你挥霍的起，可是粮食，是人类的，你挥霍不起，你也不能挥霍。

随着生活的不断进步，人们的生活水平越来越高，随之对粮食的浪费也越来越大。“舌尖上的浪费”现象越来越严重。据调查，人们在餐桌上造成的浪费相当于大约一亿人一年的口粮。多么可怕的数字啊！且不说以后，现在就有很多吃不上饭的人。那些在偏远山区的孩子们，他们哪里能向我们一样，今天要吃这个，明天要吃那个，这个咬两口就扔掉，那个碍于面子买多了却还吃不完，大包大包的扔掉！与他们而言，能每顿都有饭吃就是上天对他们最美丽的馈赠。可惜，可悲，认识到这一点的人并不多。浪费粮食的现象随处可见。

或许，你，或我站在天路的一角，满眼是万顷的良田，天间是快乐的人们，是向我们一样有着美丽童年的孩子和安享晚年的老人。

为了最美丽的一起，节约粮食，杜绝浪费。

## 节约粮食的演讲篇七

“粒粒皆辛苦，不舍盘中餐。”这是一句流传于世的古语，蕴含了对粮食珍惜的教诲。而如今，粮食浪费现象依旧严重，为此，在加强粮食储备的同时，更需要我们每个人都爱惜粮食，厉行节约。而在自身实践中，我对于节约粮食有了更深的理解和体会。

第二段：不浪费从点滴做起

为了做到不浪费粮食，我从日常的点滴处下手。如粮食调剂，我会借助社区通知等方式了解粮价以及最新的菜谱等信息，以合理购买与合理配置，避免粮食浪费。此外，我还把剩下的米饭，利用家中的面包机转化为面包，不仅可以增加家人的早餐品种，也避免了剩余米饭浪费。

### 第三段：宣传普及节约习惯

爱惜粮食不仅仅是自己的事，更是一种责任，我们不仅要自己厉行节约，还要通过各种途径宣传，普及节约习惯，提高大家的节约意识。在学校或工作场所里，我会提倡厨余垃圾分类，合理利用剩余食材，通过口口相传，让更多人参与到节约粮食的活动中来。

### 第四段：倡导环保理念，践行绿色生活

厉行节约粮食，也是践行环保理念的一种表现。除了节约粮食，我还会通过选择环保食品、合理安排饮食，保证每一步都是在绿色理念的框架下实现的。我也会支持并参与环保活动，如垃圾分类集中回收、公益义卖等，这些活动不仅提高了自己的环保意识，也引起了周围人的关注和加入。

### 第五段：总结

厉行节约粮食意味着我们要从点滴处做起，宣传普及节约习惯，践行绿色生活，这不仅是为了保护环境、减少浪费，更是一种道德和责任的体现。而通过自己的实践，我深刻的认识到厉行节约粮食的必要性和重要性，希望这个理念能够被更多人广泛的认同和践行。

## 节约粮食的演讲篇八

在生活中，粮食是我们生存的重要物质之一。然而，随着现代生活节奏的加快，很多人快餐化的饮食习惯让粮食资源浪

费严重，这对环境、经济和社会都造成了极大的影响。因此，我们每个人都应该具备爱惜粮食的意识，积极厉行节约。下面，我分享一下我的一些心得体会。

## 第二段：学习节约

为了发挥更好的节约效果，我们应该学习并掌握实用的节约技能。例如，购买比较适量的食物，同时掌握一些食物保鲜的知识，避免食物浪费；在饮食之中，我们也可以根据自己的口味习惯，进行合理搭配，克制浪费的冲动。此外，还可以通过在平时学习时了解国家节约粮食的各项政策法规，参与食品节约活动等多种方式来提高自己节约粮食的水平。

## 第三段：改变生活习惯

改变消费习惯也是节约粮食的重要方式之一。我们应该调整自己的饮食习惯，尽可能合理平衡对身体所需的营养需求。例如，定期清理冰箱食品，餐后利用剩菜做饭菜等。在日常生活中，对于不喜欢吃或者吃不完的食物，我们也可以进行正确的处理，避免浪费。

## 第四段：提倡共享

在家庭和社会中，要共同营造节约节俭的文化氛围，形成“人人参与、人人照顾”的共享模式。通过拓展与互帮互助的社交圈，我们可以逐步形成一种文化理念，在家庭或社区内，彼此借用、赠与食品，减少浪费，让更多人受益。

## 第五段：总结

爱惜粮食，厉行节约，是每个人都应该担负起的责任。我们应该通过加强自身对于节约的意识、掌握技能和观念，不断降低资源浪费和环境污染，造福我国的粮食生产，维护生命的权益。在接下来的日子里，我深信这样的节约文化会被越

来越多的人所接受，我们的绿色生活也会越来越美好。