# 关于远离垃圾食品演讲稿【九篇】

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-03-14

*垃圾食品主要是指经过加工的食品，如油炸、烤、烧等。从垃圾食品的定义不难看出，事实上，食品本身并不一定是垃圾。只有不科学的加工、烹调和生产工艺，才能使原有的营养食品失去营养成分。 以下是为大家整理的关于远离垃圾食品演讲稿的文章9篇 ,欢迎品鉴...*

垃圾食品主要是指经过加工的食品，如油炸、烤、烧等。从垃圾食品的定义不难看出，事实上，食品本身并不一定是垃圾。只有不科学的加工、烹调和生产工艺，才能使原有的营养食品失去营养成分。 以下是为大家整理的关于远离垃圾食品演讲稿的文章9篇 ,欢迎品鉴！

**第一篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

　　亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

　　每天上学、放学的时候，在我们学校门口小商、小贩的零食摊前，总是挤满了我们学校的学生：

　　有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿;有的同学驻足观望，垂涎欲滴，有的.同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手……我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

　　同学们，你们知道吗?

　　常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

　　因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，\"少年胃病\"就多了;因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了;因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的\"瘦黄瓜\"也变多了。

　　身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现!

　　同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

　　常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

　　有的同学吃过零食后把包装纸果皮随处乱扔，美丽整洁的塑胶操场不一会儿就变成了\"大花脸\";有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

　　我们怎能忍心看到这样的校园?我们又有谁愿意在这样的环境中学习?

　　同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

　　如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀!

　　同学们，让我们行动起来!和零食说再见吧!这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮!让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧!

　　我们的演讲到此结束。谢谢大家!

**第二篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

　　现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

　　吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

　　所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

**第三篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

　　现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

　　吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

　　所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

**第四篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　亲爱的同学们：

　　面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面对小摊上花花绿绿糖果、辣片…….你是不是经常驻足观望，垂涎三尺？你是不是经常掏出口袋里的钱买一些解馋呢？在校门口，我经常发现有些同学津津有味地吃着油炸臭豆腐；我还亲眼看见有些同学吃方便面、面包随手丢的垃圾屡见不鲜，学校地上纸屑“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬，严重影响了校园环境。

　　同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏环境卫生，而且也给你的身体带来危害：常吃冷冻甜点可导致肥胖，对肠胃有影响；常吃油炸食品、方便面可在人体内形成致癌物质；常吃饼干、喝饮料可损害肝脏，导致血压升高，使肾脏负担过重；常吃膨化食品会严重危害智力发育和神经系统的健康……所以我们要做到以下几点：

　　1、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。

　　2、远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。

　　3、见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。

　　4、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

　　同学们：我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好地学习，让我们一起行动起来，远离垃圾食品，这样我们的校园更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

**第五篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　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。

　　所为的垃圾食品，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。

　　现在我们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，争做环保小卫士。

　　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！

**第六篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　各位同学大家好：

　　我演讲的题目是抵制三无食品做健康人。民以食为天，食以安为先。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食品吸引我们学生。然而，食以洁为先，食以安为本，我们少年儿童食品的质量和安全已成为全社会关注的焦点。为了积极宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和—谐的校园食品消费氛围，构建安全的校园食品消费环境，我们要做到如下几点：

　　一、加强学习，提高认识。

　　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，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识能力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

　　二、增强意识，自觉抵制。

　　切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园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，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

　　三、积极宣传，勇于监督。

　　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”食品或其它不符合规定的食品，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校园。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，让我们共同为创建和—谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

　　食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。大家都知道三鹿“问题奶粉”“肾结石婴儿”的频繁出现，掀起了人们对奶粉的恐慌症。似乎市面上大多数奶粉是不合格奶粉，为此许多父母都失去了自己的孩子。同学们一定听到过家长责骂那些黑心的商家。这时各位家长觉不觉得脸红我们这里是蔬菜之乡，每年都有大量的蔬菜运往全国各地。许多家长为了追求经济利益，使用高度农药，这样的蔬菜严重影响人们的健康。我爸爸是农药经销商，响应国家的号召，严禁卖高毒农药。放弃了高额利润，还劝说大家不要使用。但还有人只顾眼前继续使用。难道你自己吃了这样的蔬菜不感到害怕吗非等到有人吃了这样蔬菜失去生命时才感到后悔吗

　　最后，希望同学们做个小小监督员，监督自己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，美好的绿色世界。

**第七篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！今日我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

　　在下课期间，我经常看见一些同学往小卖部里跑。回来时只见他们手里抱着一大堆的饮料、饼干、辣条等，这些都是垃圾食品。我在想：同学们明明明白对身体不好，可他们为什么又要买呢？

　　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！

**第八篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　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。

　　所为的垃圾食品，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。

　　现在我们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，争做环保小卫士。

　　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！

**第九篇: 远离垃圾食品演讲稿**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

　　现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

　　吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

　　所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！