# 最新远离垃圾食品的演讲稿 远离垃圾食品演讲稿(大全12篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-05-27

*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？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，我们一起来看一看吧。远离垃圾食品...*

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？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，我们一起来看一看吧。

**远离垃圾食品的演讲稿篇一**

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！

**远离垃圾食品的演讲稿篇二**

亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

带着这些疑问，我在网上查了一些资料。知道什么是垃圾食品，比如油炸食品，腌制食品，膨化食品等。如果再具体一点，就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来，这些食物非常美味。其实它们含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。虽然味道鲜美，但对人体的肝、胃、肾伤害很大。

因为吃垃圾食品导致死亡的事情很多。这里有一个真实的故事。我们小区一个老师的儿子去年得了急性肠胃炎。他住院近一个月才康复。这一切都源于他不规律的生活。他每天只喝碳酸饮料，不喝水。一日三餐只吃泡面，长期待在家里，从不在外面运动。这样的日子持续了很久，导致了疾病的发生。

这个案例给了我们一个很大的教训。在这里，我有几个建议给你：

1。每天多吃，少吃垃圾食品，尽量不吃；

2。买东西看商标，买正规厂家的食品；

3。买东西的时候，不要为了便宜而买三无产品。

让我们携起手来，远离垃圾食品，关注我们的健康！

**远离垃圾食品的演讲稿篇三**

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！

**远离垃圾食品的演讲稿篇四**

敬爱的老师，亲爱的.同学们：

大家好！

我是xx。我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。

**远离垃圾食品的演讲稿篇五**

大家早上好!

我是五年级2班的黄菲雪，今日我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。南京一所高校的女大学生佳妮，因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。专家分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌的主因。而各类小零食多数属于油炸食品，有的还包含过量色素(添加剂)，有的`可能是地沟油做的，有的甚至包含致癌物质。长期食用这些垃圾食品，对人体有较大危害。

中小学生正处于生长发育的特殊时期。食用不洁食品容易导致肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育;如果长期食用包含过量色素(添加剂)的食品，容易引起情绪不稳，注意力不集中，自制力差，行为怪癖等症状，从而影响学习。为此，向全体同学发出如下倡议：

1、为了自我的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。

2、进取宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的学校。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

5、养成良好的卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，坚持良好的学校卫生环境。

6、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从此刻郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

**远离垃圾食品的演讲稿篇六**

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。为了进取宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和谐的学校食品消费氛围，构建安全的学校食品消费环境，我们要做到如下几点：

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。

**远离垃圾食品的演讲稿篇七**

老师们、同学们：

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——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品，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。

同学们，听到这些，你们还敢吃垃圾食品吗?咱们中学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、成长，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康饮食，为预防和控制食品安全事故，切实保障广大同学们的身体健康，在此特向同学们发出如下倡仪：

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!

**远离垃圾食品的演讲稿篇八**

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，肛门糜烂了，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。

**远离垃圾食品的演讲稿篇九**

同学们：

大家好！

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。现在我们有许多人都喜爱吃零食和辣条，由于零食里面加入了许多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是许多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充养分，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。

看到四周的同学在吃垃圾食品，要相互提示监督，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，制造一个健康的环境吧！

**远离垃圾食品的演讲稿篇十**

亲爱的老师和同学们:

大家好！

我今天演讲的题目是“拒绝垃圾食品，保护健康”。大家都知道垃圾食品，有些是没有产品的，是没有家当的.，是没有日期的，是没有职业的。

食物的缺点是油炸食物导致肥胖，含有高脂肪和氧化性物质，导致高血脂和冠心病。最危险的食物在油炸过程中往往会产生大量的致癌物质。有害方便面太咸，含防腐剂，香精容易损伤肝脏。有热量但没有营养。

我们可以用显微镜观察，垃圾食品中有大量的油脂残留，不卫生。

现实生活中，很多人死于垃圾食品。比如我有一个男的，家里很有钱，经常下楼买垃圾食品。还有一次，我胃不好。去医院检查，发现肚子是黑的。我发现垃圾食品过期了。但这里说还有四个月。好一个“良心”商人！所以超市里有很多食物。虽然上面写着没有过期，但是真的没有过期吗？没有人确切知道。赞美很多人死了捐器官，想想如果不捐会有什么后果。

老师们，同学们，我的演讲到此结束。谢谢大家！

**远离垃圾食品的演讲稿篇十一**

亲爱的同学们:

大家好！

我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

带着这些疑问，我在网上查了一些资料。了解什么是垃圾食品，如油炸食品、腌制食品、膨化食品等。如果再具体一点，就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来，这些食物非常美味。实际上，它们含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。虽然味道鲜美，但对人体的肝、胃、肾伤害很大。

因为吃垃圾食品导致死亡的.事情很多。那里有一个真实的故事。我们小区一个老师的儿子去年得了急性肠胃炎。他住院近一个月才康复。这一切都源于他不规律的生活。他每天只喝碳酸饮料。一日三餐只吃泡面，长期待在家里，从不在外面运动。这样的日子持续了很久，导致了疾病的发生。

这个案例给了我们一个很大的教训。在这里，我有几个建议给你:

1.每天多吃，少吃垃圾食品，尽量不吃；

2.买东西看商标，买正规厂家的食品；

3.买东西的时候，不要为了便宜而买三无产品。

让我们携起手来，远离垃圾食品，关注我们的健康！

**远离垃圾食品的演讲稿篇十二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴某某。我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会参加各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn