# 最新远离垃圾食品关注身体健康演讲稿(实用9篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-03-31

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇一**

亲爱的同学们:

大家好！今日我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每一天下课，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。

此刻大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为此刻家里条件都很好，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。

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

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是五年级2班的xxx，今天我国旗下

讲话

的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

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；如果长期食用含有过量色素的食品，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、为了自己的健康，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、积极宣传，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”进入我们的校园。

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，保持良好的校园卫生环境。

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，让我们从现在郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇三**

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！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇四**

尊敬的教师：

大家好！我是一名六年级的小学生，我今日演讲的题目是《珍爱生命，远离垃圾食品》。

随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的`原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情景。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情景的。

我的演讲到此结束，多谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我是董桓语，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。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。垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癫这类疾病。在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇六**

亲爱的教师，同学们：

大家好！

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当被认定为垃圾食品，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。没有垃圾食品仅有垃圾吃法。科学的方法很重要，垃圾食品是我们自我错误的垃圾吃法的产物，世上根本没有绝对的垃圾食品，仅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，做比较为例，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。但薯片中的含油量到达了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，异常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能够下传三代。也就是说，你此刻的一口会影响到重孙辈。垃圾食品的危害，不仅仅是在危害我们自我，更是危害我们的子孙后代。正因为如此我们就更应当抵制垃圾食品，让垃圾食品远离我们的生活。

那么我们应当如何拒绝、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。下头，我为大家推荐两种方法：首先我们能够强制戒掉。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。另外我们也能够循序渐进。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，今日我吃了两片，下次我就吃一片。这也不失是一个有效的办法。那么除了我们自我，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。相信大家必须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。我们应当抵制垃圾食品。相信在远离垃圾食品之后，健康的生活必须会伴我们同行。让我们坚决抵制垃圾食品。为完美的生活而努力。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇七**

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的旅程吧。

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。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

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的旅程吧。

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。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇九**

同学们：

大家好！今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自我的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自我的嘴。只要能管住自我，就是给自我的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

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