# 2024年远离垃圾食品的演讲稿(精选15篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-05-27

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。远离垃圾食品的演讲稿篇一亲爱的同学们：大家好！我最后悔的一件事...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**远离垃圾食品的演讲稿篇一**

亲爱的同学们：

大家好！

我最后悔的一件事，就是那天我在去上学的路上买了垃圾食品，不幸就此开始。

那是一个春光明媚的早晨，我从家里出来走在上学的路上，兜里装着妈妈给的两元零花钱，心情也格外的好。走到一个小卖铺时，我一眼就看到了同学们经常吃的辣条，忍不住上前买了两包。我以为大家都在吃，我吃了这东西应该也没事。可是当我吃到嘴里时才知道它是那么的辣，我心想：吃到嘴里辣，到胃里应该就没事了，我就又接着吃起来，一口气吃完了一包。这时感觉胃里有点难受，我也没太在意，又打开第二包，飞快的吃了下去。当我把这第二包吃完的时候，不幸的`事情发生了。不仅胃很难受，而且浑身没力气，口也感觉很渴，很想喝水，还感觉很困，像个病人一样浑身都不舒服。我真后悔自己为什么没管住自己要去买那种垃圾食品吃。

上课的时候，我也打不起精神，什么都听不进去，大脑就像定格了一样，感觉身体的能量正在一点点被什么吸走，浑身没力气，还口干舌燥，怎么办呢？我趁下课的时候赶紧去外面买水喝，水一到手就“咕咚咕咚”喝了下去，喝完之后，虽然还是有些不舒服但总算感觉好一点了。

这件事我没敢告诉妈妈，但我每次想起这件事就感觉好后悔，后悔自己不听爸爸妈妈和老师的话，买了垃圾食品。这件事给我留下了深刻的印象，在以后的日子里，我常常提醒自己也提醒身边的同学：远离垃圾食品！

**远离垃圾食品的演讲稿篇二**

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三**

亲爱的同学们:

大家好！我今天演讲的题目是“远离垃圾食品，注意健康”。每天下课放学，几乎都有人买零食。他们手里拿着各种零食，吃得很开心，却不知道这些都是对身体有害的垃圾食品。

眼下大部分人都喜欢吃垃圾食品，因为眼下家里条件很好，父母给的零花钱都会用来买垃圾食品。目前垃圾食品很多，最受欢迎的有鸡排、可乐、冰棍、麻辣等。，这对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会“伤害”人们的胃，使他们患上肥胖症、糖尿病、肾脏萎缩等疾病。寒假的`时候，我们班一个同学吃了太多垃圾食品，导致肠胃不适。他在医院住了几个月，来学校上课还得站着。

所以我建议大家少吃垃圾食品，即使想吃也只能吃一点，最好不要吃。最后，祝大家远离垃圾食品，注意身体健康。我的演讲结束了，谢谢大家。

**远离垃圾食品的演讲稿篇四**

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的`题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。比方：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比方：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，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五**

尊敬的教师、亲爱的同学们：

大家好!

我今日的题目是：“远离垃圾食品”我以往看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学样的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的抢救才算保住生命。

我们都明白一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它包含较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面包含很多防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的`时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

同学们必须不要吃垃圾食品了，我们应当多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有必须营养和人体所需维生素的。也能够多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我期望你能把它戒掉。

多谢大家!我的完了!

**远离垃圾食品的演讲稿篇六**

亲爱的同学们:

大家好！我今天演讲的`题目是“远离垃圾食品，关爱健康”。

最近总是看到很多同学下课后去小店买很多垃圾食品吃。我觉得这样很不好。

你知道饼干其实是垃圾食品，对人体有很多危害吗？例如，过多的食物风味和色素负担肝脏功能，并严重损害维生素，许多人喜欢喝可乐，雪碧等。因为含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙，含糖量很高。喝完会有饱腹感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面和其他食品，罐头食品，冷冻甜点等，对我们的健康有很大的危害。

这些垃圾食品让人痛苦。如浙江苍南县学生4日中午吃牛肉汤，30多名学生中毒。在此呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，注意身体健康。

我的演讲结束了，谢谢大家！

**远离垃圾食品的演讲稿篇七**

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！

**远离垃圾食品的演讲稿篇八**

老师们，同学们：

食品安全，是我们生命的健康之源。讲究食品卫生，安全消费食品更是我们大家的共同心愿。在我校大力开展食品安全宣传之际，为进一步增强同学们的食品安全意识，营造良好的校园食品安全环境，我们茹家庄小学少先队大队委员会向全校同学发出如下倡议：

一、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力，提高自我保护意识，预防和减少食源性疾病的发生。

二、从我做起，养成良好的饮食卫生习惯，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，不喝生水，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷、凉拌的食物。

三、增强自我保护意识。不买、不吃无厂名厂址、无生产日期、无保质期的“三无”食品和过期变质食品，不买街头巷尾无照无证的小商小贩出售的各类食品。

三、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，不暴饮暴食，建立合理的生活作息制度。多了解健康食品知识，防止急性肠胃炎和肠道传染病等疾病的传播，防止食物中毒和肠道传染病的发生;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。

四、养成良好的卫生习惯。不喝生水，不随便在校园内吃零食、不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境，争做环保小卫士。

同学们，民以食为天，食以安为先。为了我们的身体健康，让我们行动起来，关注食品安全，增强食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，杜绝疾病的发生，共建健康和谐的校园环境!

俗话说“民以食为天。”这话说得没错，但是食品安全也不能马虎，一不小心就会出人命的`。

就拿我们同学来说吧，最爱吃零食了，什么薯片呀，鸡翅膀呀、牛肉辣片呀……每天中午，我们的寝室的垃圾筒里就会有满满的包装袋。这些包装袋可好看了，这些东西的味道也很不错的。可听老师说这些东西吃下去对身体是不好的。这些食物都有防腐剂、色素等很多对身体有害的东西。这些东西是一点营养也没有的，就像垃圾一样没有用处，所以人们就叫它垃圾食品。你们想，这样的东西还能吃吗?商人们为了赚更多的钱就把食物的包装袋，味道呀弄得特别好，其实是为了吸引我们小朋友去买，可他们就根本不管我们的身体了，真是太可恶了。

小朋友们，为了我们自己的健康，别再吃那些外表好看而不中用的东西了。多吃卫生的、健康的东西，这样我们才能像祖国的花朵。小朋友们，让我们远离垃圾食品吧。

**远离垃圾食品的演讲稿篇九**

亲爱的同学们：

在街头，在校园边的小卖铺里，卖着各种各样，花花绿绿的小零食。什么辣条、可乐、薯片、软糖、炸鸡翅、卤鸭脖……随处可见，同学们心里虽知道这是垃圾食品，可却仍然经不起美味的诱惑；常在校门口的小卖铺挤着买一包五毛钱的辣条。甚至把这些东西当水喝，当饭吃。

你们知道吗，这些垃圾食品轻则造成拉稀、肥胖。重则使人得白血病，患癌症。

同学们也许会觉得这跟我有什么关系，我天天吃零食，身体还不是好好的吗？但是，什么东西都是需要日积月累的\'，病也是需要一定的时间形成的，当你吃零食时，病会在你的不知不觉中累积起来，当到达了一定的程度以后，你就会得病了。

身体是革命的本钱，所以请大家远离垃圾食品，让我们共同创建一个美好的健康家园。

**远离垃圾食品的演讲稿篇十**

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？让我们一齐拒绝垃圾食品，对心中的诱惑说不吧！多谢大家，我的演讲到此结束。

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿5尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

可是，同学们，我们都错了！辣条是一种吃起来很辣、很咸的食物。其中一种叫“九制馍片”的辣条，里面含盐10。2克，含油17克多，而我们一天最多摄入20克油和35克盐，这种辣条竟能满足我们5天所需的盐分！十大垃圾之首便是油炸类（辣条也属于这一类），可见辣条对我们的身体危害极大。上学放学的`路上，总有一些同学手痒痒：有了吃的，在学校里至少也得喝一瓶苏打水呀！有些同学会顺手买上一瓶冰凉的可乐，我也有点儿忍不住，但可乐也是垃圾食品。可乐的含糖量极高，一瓶600ml的可乐就有10。6g的糖，大约相当于我们每天所需糖分的二分之一，可知可乐对我们身体的危害也极大。垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们要坚绝抵制垃圾食品。相信健康的生活会伴我们同行。为美好的生活努力！

**远离垃圾食品的演讲稿篇十一**

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！

**远离垃圾食品的演讲稿篇十二**

亲爱的同学们：

大家好！

今日我演讲的.题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样貌很不好。

你们知不明白，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。

比如：

食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，并且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为包含磷酸、碳酸，会带走体内很多的钙，并且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在那里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最终，期望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，多谢大家！

**远离垃圾食品的演讲稿篇十三**

同学们:

大家好！我今天演讲的主题是拒绝垃圾食品，让我健康成长！

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行.”同学们，为了自身健康，希望你们能拒绝不吃饭，管好自己的嘴巴。只要我能控制自己，我会给我的未来一个蓝星空！

谢谢大家！

**远离垃圾食品的演讲稿篇十四**

老师们、同学们：

大家好!我今天讲话的主题为《安全备考远离垃圾食品》。

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，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，“我不吃垃圾”，在你急于为自己辩护之前，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。如果这里没有你喜欢吃的，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,我们只知道这些食物美味的味道,但不知道它们含有很多致癌物质,严重危害健康,各种各样的饮料含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙……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,条件非常简单——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。

为了我们自己的健康,为了更好的学习、成长,我再次呼吁,让我们一起行动起来,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、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，食品安全卫生，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，从自己做起，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。

**远离垃圾食品的演讲稿篇十五**

亲爱的同学们：

大家好！

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。

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