# 最新光盘行动演讲稿(优秀14篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-02-26

*演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写...*

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

**光盘行动演讲稿篇一**

尊敬的各位老师，各位同学：

早上好!

我是一年级的数学老师。今天，我国旗下讲话的题目是《节约粮食，从我做起》。这个月的16日是“世界粮食日”为什么要设立这样一个节日呢?很显然，是呼吁我们每一个人都要节约粮食!

中午谢老师值班的时候，我经常看到一些同学，将所打的饭菜吃得干干净净，今天在这里，我要对着话筒大声地表扬他们。可是，我也看见同学们浪费粮食的现象，看见白白的米饭和剩菜被倒掉，真是让人心疼呀!“一粥一饭当思来之不易”，同学们，你们知道吗?饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去一千万人的生命。因此节约粮食值得我们深思。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，是我们人类的可贵的生命。

孩子们，节约是美德，珍惜是品质。现在全国都在提倡“光盘行动”，那么从现在在，让节约光荣，浪费可耻的观念在校园蔚然成风，从现在做起，从我做起，珍惜每一粒粮食，珍惜农民伯伯的血汗，珍惜我们人类的生命。谢谢大家!

**光盘行动演讲稿篇二**

各位学长学姐及同学们，大家晚上好，我是本次“光盘行动”ppt展示的参赛者。首先我们先来看个小视频，并请大家思考，到底什么是光盘行动，你又是如何理解光盘行动这一词的。

大家的看法都很正确，那我就来简单的总结一下吧~

2、“光盘行动”是一种大众自发认识到节约粮食，倡导节约粮食资源的一种方式

光盘行动又是如何被发起的呢？想必大家都很好奇，下面我来为大家揭晓这一答案。在20xx年1月16由腾讯微博认证用户徐侠客（国土资源报副社长）在腾讯微博发起“光盘行动”，倡导网友珍惜粮食，加入行动。微博一经发布得到了及大的响应，1月22日《新闻联播》报道该活动，号召大家节约粮食、从我做起。事实上，在正式命名为“光盘行动”之前，他已经持续一年多在腾讯微博上拍照发微博，持续地呼吁和倡导吃光盘中餐、不浪费食物。

一、倡导崇尚节约的社会风尚。建设节约型社会，需要每个公民身体力行，只有在全社会形成崇尚节约的良好氛围，促使人们从身边的小事做起，从自己做起，从一点一滴做起，节约每一度电、每一升油、每一滴水、每一张纸、每一分钱，为建设节约型社会尽一份心、出一份力。

二、要牢记艰苦奋斗的优良传统。勤俭节约是与艰苦奋斗紧密联系在一起的，是中华民族自古以来的传统美德。今年初，习近平总书记在一份《网民呼吁遏制餐饮环节“舌尖上的浪费”》的材料上作出批示，要求大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统，努力使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。

三、要形成健康文明消费模式。勤俭节约是健康文明的消费模式的重要内容。提倡勤俭节约，建设节约型社会，并不是反对适度消费，而是要反对与健康的文明消费模式相悖的盲目攀比和奢侈消费，过度包装的无谓浪费等。我们应以艰苦奋斗、勤俭朴素为荣，以铺张浪费、奢侈挥霍为耻，科学生活、文明生活、健康生活。

下面我们来欣赏一组社会群众响应光盘行动的照片。

看完了这些照片你是否对自己该怎么做而感到迷茫呢？没关系，我给大家做了一些小提示。

1、爱惜粮食，适量定餐，避免剩餐，减少浪费。

2、不攀比，以节约为荣、浪费可耻。

3、吃饭时吃多少盛多少，不留剩饭剩菜。

4、提醒身边的同学和朋友，积极制止浪费粮食的现象。

“从我做起，今天不剩饭！”这是光盘行动的口号。正如，海子说的“从明天起，关心粮食和蔬菜”。是啊！就让我们每个人都成为“光盘”族的一员吧！

我们既要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，共同增强节约意识，杜绝铺张浪费，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，为建设节约型校园、节约型社会发挥自己的正能量！

谢谢大家，我的演讲完毕。

**光盘行动演讲稿篇三**

有一种节约叫做光盘，有一种公益叫做光盘，有一种习惯叫做光盘。

——题记

亲爱的朋友们，你们一定很熟悉水吧！

水是我们这个世界上最常见、最美好、也是最神秘的物质。

水就在我们的身边，时刻陪伴着我们；为我们的生产和生活服务。

可是我们对水太不重视了，许多人毫无顾忌地浪费水，平白无故地把水弄脏，使人无法再用，造成原本不富余的这种资源更感紧缺，甚至于形成水流。

水是人类赖以生存和发展的重要资源之一，是不可缺少、不可代替的特殊资源。

没有水就没有使命，就没有文明的进步、经济的发展和社会的稳定，世界上的水资源是有限的。

我们要节约用水，合理利用每一滴水，使每一滴水体现出它的价值。

所谓光盘，就是吃光你盘子中的美食。

这些微小事情都散发着公益爱心，在“光盘”行动中，很多盆友身体力行，吃光盘中所有食物，成为身边榜样。小编和大家共同约束：反对浪费，从我做起，光盘行动，大家行动起来！

厉行勤俭节约，反对铺张浪费。

其实吃光自己盘子里的食物，不但给环境减少了污染，更体现了我们的勤俭节约，不浪费食物的传统美德。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”意思是说吃每一碗粥，每一碗饭时，应该想想这碗粥里有多少人的付出，多少能源的消耗，真是来之不易；我们生活所需要的每半根丝，每半缕钱，都要常常想想其中包含几多物质能源和几多人的心血，应该好好珍惜，这句话告诫人们养成勤俭节约的美德要从日常生活、穿衣吃饭做起，不要铺张浪费。

切莫把日常微小的事情看轻了，从儿不知珍惜。要知道每一件东西·的背后有多少人的辛勤付出，有多少能源的消耗；桩桩来之不易。

全世界饥饿人数超过10亿！全球平均每年饥饿死亡人数达1000万，每六秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡！如我们每天的食物浪费5%，就可以救活400万的饥民！

文明就餐，不仅仅是个人良好素质的表现，更是一种美德的塑造。其实“光盘行动”就在我们身边，如果你看、寻找就能发现！让我们致力于“光盘行动”中吧！节约食物，珍惜食物。

从自己做起，从身边做起，从现在做起，让我们共同创造文明社会。

**光盘行动演讲稿篇四**

尊敬的.老师，亲爱的同学：

大家下午好：

“今天你光盘了吗!”怎么样，是不是很熟悉呀!对，这是光盘行动!

什么叫光盘呢?所谓光盘，就是吃“光”你“盘”子里的食物。这听起来十分简单，有人会问：“不就是吃光盘子里的食物吗，这有什么难的。”但是，在这个时代里，人们浪费已成为一种习惯。想让人们不浪费，其实要看每个人。

有一句诗说的好：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一粒粮食都来之不易，只有吃光盘里的食物，才对得起辛勤耕作的农民。拒绝浪费，从我做起，晒出自己吃光的盘子，一起向浪费说不，争做节约达人，向舌尖上的浪费说不!”瞧，这句话说得多对。

外出就餐时，你有没有剩过饭菜或打包?相信绝大部分人都会对类似的问题不屑一顾，因为在他们看来，打包是种丢脸的行为，这早已是远离饥饿与食不果腹的年代，已不必再去对所谓的剩菜剩饭斤斤计较。

而正在发起的“光盘行动”，显然是在试图提醒与告诫我们：饥饿感距离我们仍并不遥远，要知道，中国人每年在餐桌上浪费的的食物，是有些国家一两年的口粮啊。

20\_\_年的世界粮食日里，国家粮食局首次向全国粮食干部职工发起倡议，倡导自愿参加24小时饥饿体验活动，以更好地警醒世人“丰年不忘灾年，增产不忘节约，消费不能浪费”。每个人当然不必都去重新体验饥饿，但我们的确要找回一种对于粮食的温暖与敬意。

“有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘!大家一起来光盘吧!

**光盘行动演讲稿篇五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

有这样一则新闻：走进某学校的食堂，俨然一座粮食山出现在记者的的`眼前，麻雀正津津有味地吃着学生们剩下食物。

多么令人惊叹的景象啊！若是每个学校的食堂都出现这样的一幕，那全中国一年要浪费掉多少粮食，国家财产将受到多大的损失。

铺张、浪费现已成为一项极其严重的话题，这一危害人类未来的定时炸弹——清除迫在眉睫，倘若在人们解决它之前，一次小小的爆发都将使人类遭受极大的灾难。

现今社会的浪费已趋向多元化，粮食的浪费，资源的浪费，人才的浪费无不给人类的发展敲响了警钟，这一为世人所公厌的家族正逐渐壮大。

为什么会这样呢？全都是因为我们自己，因为我们人类肆无忌惮的浪，毫无保留的费，我们的所作所为无不滋长了浪费这一可怕家族的势力。

据不完全统计：我国每年因缺水造成的经济损失达100多亿元，因水污染而造成的经济损失更是多达400多亿元。

多么可怕的数字啊！这还仅仅是中国，世界如此之广大，浪费资源造成的损失何只这些。

**光盘行动演讲稿篇六**

老师们，同学们：

上午好!

今天我国旗下讲话的题目是《 光盘行动，从我做起》。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德。最新统计数据显示：中国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的口粮。

2020\_\_年底，随着全国主流媒体对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到许多民众的热烈响应。所谓“光盘行动”，指就餐时倡导人们不浪费粮食，吃光盘子里的东西，在外就餐时吃不完的饭菜打包带走。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。“光盘行动”，我们先行，要从点滴做起，从用餐开始，将口号变为行动，将行动化为习惯，不剩饭，不浪费，吃多少，打多少。无论是在家庭还是在公共场合，都要文明消费、节约用餐，避免过度饮食或剩菜剩饭，养成科学合理的饮食习惯。

同时，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更是一种责任，一种品质。因此，大家不但要争当勤俭节约的行动表率，更要结合光盘活动的开展，积极倡导节约文化，广泛宣传，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，用我们的身体力行感召、影响和带动家人、同学、朋友及身边的每一个人加入节约行列，营造“节约光荣、浪费可耻”、“节约资源、人人有责”的良好氛围，助推“勤俭节约”成为时代徽标、“俭约生活”成为社会时尚。

老师们，同学们，我们既要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，共同增强节约意识，杜绝铺张浪费，从生活习惯开始,从细微处做起,从节约粮食做起,让我们节约的每一粒米，每一滴水，每一度电，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，为建设节约型校园、节约型社会发挥自己的正能量!

谢谢大家!

**光盘行动演讲稿篇七**

大家早上好！今天我讲话的题目是《珍惜粮食光盘行动》。

秋风在我们身边荡漾，今天我们又迎来了新一周的学习和生活。让轻松愉快的学习伴随我们成材，让甜蜜的`生活伴随着我们健康成长。

建国66年来人民生活水平大大提高，物质应有尽有。有的同学甚至可能会有这样的疑问，我们还有必要从一粒米上节约吗？的确，节约一粒米没有什么实际意义，但它却反映了一个人的道德素质。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德。请各位同学想一想，在餐桌上你是否将饭菜吃一部分就倒掉？你是否将吃了几口雪白的馒头、包子扔在地上？当你这样做的时候，你是否感到可惜，感到心疼？我们从小就知道“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。

同学们，你们是否想到世界上还有许多吃不上饭的人们在苦苦挣扎，你们知道吗，在发展中国家，每5个人中就有1个长期营养不良，有20%的发展中国家人口粮食无保障。饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去一千万人的生命。因此节约粮食值得我们同学们深思。

“一粥一饭当思来之不易”，周恩来总理一贯反对铺张浪费。他吃米饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔洒到桌子上一粒米也一定要捡起来放到嘴里。我们应该向周总理学习。

同学们，珍惜粮食就是珍惜农民伯伯的劳动果实。节约是美德，节约是品质，节约是责任。让节约光荣，浪费可耻的观念在校园蔚然成风，光盘行动，从现在做起，从我做起，为建设文明和谐校园作出应有贡献。

**光盘行动演讲稿篇八**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动 从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把没来及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

这些都是在浪费粮食！也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要做“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事 ，做多公益。

“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！

“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

**光盘行动演讲稿篇九**

尊敬的教师，亲爱的同学：

大家好：

你们知道吗？一粒粟包含了多少？那是农夫伯伯的心血，是他们的汗水所浇灌的，是他们辛苦的结晶！一年四季，春夏秋冬，风霜雨雪，我们如温室的花朵，在空调房里娇弱的成长；农夫伯伯似深山处的野草，在阳光下健壮，无私的为我们，为社会，为国家，为世界，供给了最根本的饥饱。他们挥一挥手，带来了繁华，却回报不高。

在烈日的炙烤下，他们乌黑的皮肤，顽强的.意志，是太阳的馈赠。尘土飞扬，他们原本破旧的衣服，沾满了泥土。打满布丁的衣服耷拉着，长袖随便地卷起，挽在了臂弯上。一颗豆大的汗珠，从额角，顺着脸庞，流到了下巴，又打到到了地上。那也模糊打到了我们心中一块松软的地方。农夫伯伯却不顾于此，往脸上随便一抹，几道劳动的印记蹭到了脸上。那伟岸的身影融入了一碧如洗的蓝天下。

你们知道吗？我们国家的的粮食并不多。我国人口己超过13亿，每年的净增长是1200万人；人均耕地面积1.2亩，是世界人均值的1/4；目前耕地面积正以每年30多万亩的速度递增；全国40%的城市人口消耗的粮食依靠进口。从1981年起，全国共削减了耕地8100万亩，每年因此而削减粮食生产500亿斤。而且现在这个削减速度仍旧在不断加快。现实绝不容乐观！

你们知道吗？有首古诗说得好：“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”节省粮食，是我们刻不容缓，义不容辞的。但是，人们人们并未意识到自己在铺张，或许会认为铺张这一点点算不了什么，或许仍旧以为我们的祖国地大物博。错！大错特错！再这么铺张下去，我想，最终只会剩下一滴包含懊悔的泪珠。呵，那好像用完了最终的力气呢！哈，但也好像是唯一的了呢！

你们知道吗？在学校里，许多同学吃饭时总剩下了很多的饭菜！铺张了那么多，好像也缺乏为惜吧！铺张了那么多，好像得到很简单吧！别遗忘，别人付出了多大的辛苦！

铺张可耻！

节省高尚！

只要不铺张农夫伯伯的心血，只要存在节省意识，只要坚持节省，我坚信世界将会布满笑声，布满生气，拥有辉煌明天！

从小事做起吧！

光盘行动，从我做起！

**光盘行动演讲稿篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好！

“今天你光盘了吗！”怎么样，是不是很熟悉呀！对，这是光盘行动！

什么叫光盘呢？所谓光盘，就是吃“光”你“盘”子里的食物。这听起来十分简单，有人会问：“不就是吃光盘子里的食物吗，这有什么难的。”但是，在这个时代里，人们浪费已成为一种习惯。想让人们不浪费，其实要看每个人。

有一句诗说的好：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一粒粮食都来之不易，只有吃光盘里的食物，才对得起辛勤耕作的农民。拒绝浪费，从我做起，晒出自己吃光的盘子，一起向浪费说不，争做节约达人，向舌尖上的浪费说不！”瞧，这句话说得多对。

外出就餐时，你有没有剩过饭菜或打包？相信绝大部分人都会对类似的问题不屑一顾，因为在他们看来，打包是种丢脸的行为，这早已是远离饥饿与食不果腹的年代，已不必再去对所谓的剩菜剩饭斤斤计较。

而正在发起的“光盘行动”，显然是在试图提醒与告诫我们：饥饿感距离我们仍并不遥远，要知道，中国人每年在餐桌上浪费的的食物，是有些国家一两年的口粮啊。

“有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘！大家一起来光盘吧！

**光盘行动演讲稿篇十一**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

上午好！

今天，国旗下讲话的题目是爱惜粮食，文明用餐。说到爱惜粮食，相信很多同学就会想起一首古诗：锄禾日当午，汗滴和下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。这就是李绅的《悯农》，他告诉我们粮食来之不易，我们要倍加珍惜。今天，我也想把两位名人节约粮食的故事说给大家听。

第一位说的是明朝皇帝朱元璋，这位布衣天子在打江山和坐江山时，规定自家的餐桌上每日上的是三菜一汤再加一碗白米饭。就是在他生日的晚宴上，其岳母自作主张多加了几道菜，也得到他的批评，席间小孩洒了几粒米，他瞪着眼睛，自己以身作则夹起掉了的米粒，并吃掉。他说：一粥一饭当思来之不易。

第二位是一代伟人我们敬爱的周总理。周总理向来饮食清淡，每餐一荤一素，吃剩的饭菜，要留到下餐再吃，从不浪费一米，一片菜叶。总理吃完饭，总会夹起一片菜叶把碗底一抹，把饭汤吃干净，最后才把菜叶吃掉。吃饭时，偶尔掉在桌上一颗饭粒，马上拾起来吃掉。

这个学期学校为了同学们的身体健康，规定一天三餐到学校食堂吃基本餐，这是学校增加了工作，特别是食堂阿姨们，起早贪黑，他们为的是什么，就是我们同学们的身体健康着想。同学们如果饭不够吃可以叫食堂阿姨加一点饭，但是，看看我们食堂的.餐厅里，各种浪费粮食的现象依然比比皆是。有的同学很是挑食，饭菜吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的！还有同学甚至有的菜一口都每吃。浪费现象触目惊心。而与之鲜明对比的是，最新报告显示，全球每6秒钟就有一名儿童因饥饿死去。同学们，勤俭节约是中华民族的传统美德，再说，我们的同学正是长身体的时候，更要注重合理的的营养吸收。那就从今天开始，做一名爱惜粮食、节约粮食的好学生吧！另外，在文明就餐上老师还要提醒大家几点：

1、安静

包括进餐厅，排队领打饭过程不说笑，不打闹，吃完后安静离开。

2、有秩序

3、卫生

呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

有的同学可能认为，我们现在的生活条件好了，浪费一点粮食不要紧。但是你们是否知道，世界上还有许多吃不上饭的人们在苦苦挣扎？在全世界范围，每年有数百万人民，包括六百万5岁以下的儿童，死于饥饿。在我国，每年有许多贫困地区、受灾地区的老人、小孩没饭吃，要靠国家救济，靠大家帮助。由此可见，饥荒已经成为全球第一号杀手！所以，即使我们的生活条件再好，也不能丢弃中华民族勤俭节约的传统美德。

无数名人、伟人都是爱惜粮食、生活节俭的典范。北宋时的司马光虽高居宰相，仍然以节俭为本，他认为穿衣能够抵御寒冷、吃饭能够吃饱就足够了，还教导儿子要“俭朴为荣，奢侈为耻”。我们敬爱的周恩来总理也一贯反对铺张浪费，他吃饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔洒到桌子上一粒米，也一定要捡起来放到嘴里。

“一粥一饭，当思来之不易。”同学们，我们应该把爱惜粮食落实到每一天的行动中。不管在家里吃饭，还是学校用餐，我们都应该不偏食，不挑食，吃多少饭盛多少，不要浪费。这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康。

同学们，爱惜粮食就是珍惜农民伯伯的劳动果实，而浪费粮食的行为是可耻的。让我们从现在做起，从自己做起，从珍惜一粒米开始，养成节俭的好习惯！

我的发言到此结束，谢谢大家！

**光盘行动演讲稿篇十二**

尊敬的.各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动，从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把没来及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要做“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

**光盘行动演讲稿篇十三**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

你们知道吗？一粒粟包含了多少？那是农民伯伯的心血，是他们的汗水所浇灌的，是他们辛劳的结晶！一年四季，春夏秋冬，风霜雨雪，我们如温室的花朵，在空调房里娇弱的成长；农民伯伯似深山处的野草，在阳光下茁壮，无私的为我们，为社会，为国家，为世界，供应了最基本的饥饱。他们挥一挥手，带来了繁华，却回报不高。

在烈日的炙烤下，他们黝黑的皮肤，坚强的意志，是太阳的馈赠。尘土飞扬，他们原本破旧的衣服，沾满了泥土。打满布丁的衣服耷拉着，长袖随意地卷起，挽在了臂弯上。一颗豆大的汗珠，从额角，顺着脸庞，流到了下巴，又打到到了地上。那也隐约打到了我们心中一块柔软的地方。农民伯伯却不顾于此，往脸上随意一抹，几道劳动的印记蹭到了脸上。那伟岸的身影融入了一碧如洗的蓝天下。

你们知道吗？我们国家的的粮食并不多。我国人口己超过13亿，每年的净增长是1200万人；人均耕地面积1.2亩，是世界人均值的1/4；目前耕地面积正以每年30多万亩的速度递增；全国40%的城市人口消耗的粮食依靠进口。从1981年起，全国共减少了耕地8100万亩，每年因此而减少粮食生产500亿斤。而且现在这个减少速度仍然在不断加快。现实绝不容乐观！

你们知道吗？有首古诗说得好：“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”节约粮食，是我们刻不容缓，义不容辞的。但是，人们人们并未意识到自己在浪费，也许会认为浪费这一点点算不了什么，也许仍然以为我们的祖国地大物博。错！大错特错！再这么浪费下去，我想，最后只会剩下一滴包含悔恨的泪珠。呵，那似乎用尽了最后的力气呢！哈，但也似乎是唯一的了呢！

你们知道吗？在学校里，很多同学吃饭时总剩下了许多的饭菜！浪费了那么多，似乎也不足为惜吧！浪费了那么多，似乎得到很容易吧！别忘记，别人付出了多大的辛劳！

浪费可耻！

节约高尚！

只要不浪费农民伯伯的心血，只要存在节约意识，只要坚持节约，我坚信世界将会充满笑声，充满生机，拥有辉煌明天！

从小事做起吧！

光盘行动，从我做起！

**光盘行动演讲稿篇十四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

“你在外面吃饭时，有几次把食物吃干净或打包带走?”现在已经很少有人理会这种“小问题”了。

他们认为饥荒的时代已经过去。

我们学校食堂里，几乎每天中午都有人在抱怨:“今天烧的什么烂饭菜!一点都不好吃，不把它倒掉是不可能的!”然后硬着头皮，皱着眉毛，极其不情愿地吃上几口，就倒掉了。

他们哪里知道，他们倒掉的是农民辛勤的劳动，父母的\'辛苦钱?我们应该采取“光盘行动”，拒绝舌尖上的浪费。

“光盘行动”，所谓“光盘”，就是吃光盘子里的食物。

出去吃饭时，如有剩菜，你完全有理由对服务员说:“服务员，打包!”毕竟，打包不是什么丢面子的事。

我曾看到一桌剩菜，吃饱喝足的人们里也不理。

那都是龙虾、烤鸭、牛排呐!我想:我们应该采取“光盘行动”，尽量让桌子上的“豪华剰宴”少一点，再少一点，直到消失。

提倡节约，杜绝浪费，人人有责!让我们都参入到“光盘行动”中去吧!

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