# 远离垃圾食品关注身体健康演讲稿(精选14篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-03-31

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。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！面对香喷喷的.烧...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**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！

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！

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二**

亲爱的教师，尊敬的同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都明白垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，包含较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食品在油炸过程中，往往产生很多的致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们能够用显微镜来观察垃圾食品里边有很多的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上头写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上头写着没有过期，可是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位教师同学们，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三**

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。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇四**

亲爱的同学们：

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”。

在生活中，我们会无意接触到许多不好的东西，其中最大的敌人就是“垃圾食品”。

垃圾视屏，顾名思义，就像是同垃圾做成的吃的给你吃，闻起来香气扑鼻，可你却不知道他背后的真相。

我曾经跟着我跟的妈妈去过一个；垃圾食品制造厂，里面脏极了，一股浓浓的腐臭味儿扑鼻而来，我只好将车窗关上，妈妈将车停在他们制作垃圾食品作坊前方。我看见有很多苍蝇到处乱飞，像没了头似得乱飞，还有许多地上放着代加工的原料，这是要卖给顾客吃的，但却在人的脚下踩来踩去。我想：我再也不吃垃圾食品了，太脏了，吃了这东西不拉肚子才怪！

还记得八年级的第一次全校家长会结束后，我们班一位同学的家长告诉我妈妈，说：“最近龙泉的一所小学有个八岁的小女孩去世了。”妈妈问道：“怎么回事？”她继续说：“就是那天下午她没有吃饱，她饿了，就拿她爸爸妈妈给她的零花钱去买了一根烤肠。”“然后呢？”“然后，下午放学了，她爸爸来接她，坐到她爸爸车上时，她对爸爸说：”爸爸，我想睡会儿觉。“爸爸也没说什么，就让她睡了。谁知道，回家后，到了晚餐时间，她还在睡，怎么叫也叫不醒，她的父母察觉到有点什么不对劲，就马上送到了医院，检验报告后，好像是吃了带有鼠疫的烤肠，得了肾衰竭，第二天凌晨就去世了。据说，那个卖烤肠的商贩也被抓了。

这两件事告诉我们：垃圾食品是不能吃的，万一哪天你运气不好，买到一个带有疾病的食物，那么你也只得认命。所以，远离垃圾食品，珍爱生命啊！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇五**

教师们，同学们：

大家好！

我是郭柳依，今日我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并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，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，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，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇六**

尊敬的老师，亲爱的`同学：

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”。

在生活中，我们会无意接触到许多不好的东西，其中最大的敌人就是“垃圾食品”。

垃圾视屏，顾名思义，就像是同垃圾做成的吃的给你吃，闻起来香气扑鼻，可你却不知道他背后的真相。

我曾经跟着我跟的妈妈去过一个；垃圾食品制造厂，里面脏极了，一股浓浓的腐臭味儿扑鼻而来，我只好将车窗关上，妈妈将车停在他们制作垃圾食品作坊前方。我看见有很多苍蝇到处乱飞，像没了头似得乱飞，还有许多地上放着代加工的原料，这是要卖给顾客吃的，但却在人的脚下踩来踩去。我想：我再也不吃垃圾食品了，太脏了，吃了这东西不拉肚子才怪！

还记得八年级的第一次全校家长会结束后，我们班一位同学的家长告诉我妈妈，说：“最近龙泉的一所小学有个八岁的小女孩去世了。”妈妈问道：“怎么回事？”她继续说：“就是那天下午她没有吃饱，她饿了，就拿她爸爸妈妈给她的零花钱去买了一根烤肠。”“然后呢？”“然后，下午放学了，她爸爸来接她，坐到她爸爸车上时，她对爸爸说：”爸爸，我想睡会儿觉。“爸爸也没说什么，就让她睡了。

谁知道，回家后，到了晚餐时间，她还在睡，怎么叫也叫不醒，她的父母察觉到有点什么不对劲，就马上送到了医院，检验报告后，好像是吃了带有鼠疫的烤肠，得了肾衰竭，第二天凌晨就去世了。据说，那个卖烤肠的商贩也被抓了。

这两件事告诉我们：垃圾食品是不能吃的，万一哪天你运气不好，买到一个带有疾病的食物，那么你也只得认命。所以，远离垃圾食品，珍爱生命啊！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好，我叫王xx，是驻香港部队秭归希望小学学生。我今天演讲的题目是《健康成长伴我行》。在这里，我祝福大家康健平安，祝福我们的社会康宁和谐，祝福我们的祖国康泰兴盛。愿健康伴着我身边的每一个人。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富；健康是生命存在的最佳状态。

人人都向往健康，但要做到健康，可不是一件容易的事。良好的社会环境，健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操，丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。

良好的社会环境是健康的关键。我们经常在电视上看到，许多国家仍然发生着战争的社会给人们造成无尽的苦难，死亡事件经常发生，人们生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方，贫穷和饥饿正在加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福，在中国共产党领导下，社会稳定，国家兴旺，人民安居乐业，我们坐在宽敞明亮的教室里学习，沐浴在幸福的阳光下。我要说，作为一名中国少年，我倍感骄傲，我万分自豪。

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。就像这次学校开运动会，两天下来，个个都说腿脚酸痛，浑身乏力，叫苦叫累，这正是平时缺乏锻炼的结果。所以，大家千万不要做“小懒猫”，要坚持多运动多锻炼。

美好的心灵是健康的促进剂。其实，青少年也有许多的压力和烦恼：课程越来越难，书包越来越重，考试越来越多。我们承载着爸爸妈妈，爷爷奶奶，全家人所有的希望。但是，我们一定要学会释放缓解这些压力，要学会坚强，乐观地面对生活和学习。要始终坚信：一切困难都是暂时的，都是“纸老虎”。你坚强，它就会变得软弱；你前进，它就会害怕后退。不要做一只“小乌龟”，给自己背上一副沉重的外壳。要做展翅的雄鹰，张开轻盈的翅膀，翱翔在无际的天空。

高尚的道德情操是健康的升华。我们要从小树立正确的人生观，要有远大的理想，并一直为实现这些理想努力奋斗。要充满自信，做一个积极向上的人，做一个对社会有益的人，自觉抵制低级趣味、违法乱纪的行为。

丰富的文化知识是健康的重要方面。“人不学要落后，刀不磨要生锈”，学习不仅丰富自己的学识，也是培养高尚道德情操，塑造美好心灵的保证。学习没有捷径，唯有“刻苦”二字。“学而不厌，诲人不倦”，这是老子的经典名言。老子的成就正是从不断的刻苦学习中得来的。所以，我们可要虚心求教，博览群书，做一个有知识懂文化的人。

“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多方面培养自己，让健康伴着我们快乐成长。

谢谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇八**

尊敬的教师，亲爱的同学们：

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九**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我是六（3）班的xx，今天我演讲的题目是：“增强安全意识，健康快乐成长”。

作为出生在90后的新世纪少年，我们一直在父母的呵护、老师的培育和祖国的关心下健康快乐的成长。随着年龄的不断增长，阅历的`不断增加，我们愈益感到生命的珍贵与脆弱。

通过各种媒体，我们时常会了解到这样一些不幸的消息：有的同学在游泳时溺水身亡

有关专家指出，只要增强安全意识，提高自己保护能力，80%的意外事故是可以避免的。因而，我们应该提高安全意识，尽量避免安全事故的发生。如果略微留意，你会发现，父母、老师、亲人，他们一直把我们的安全记在心里，挂在嘴边，只是有些同学安全意识不强，在玩耍嬉戏的时刻，在归心似箭的回家途中，就忘记了父母、老师的叮咛，忽视了安全问题，从而致使一幕幕惨剧的发生。

同学们，如果我们在生活、学习过程中做错了一件事，可能还有改过的机会，然而当我们忽视了安全问题，发生了安全事故时，我们可能就要付出生命的代价，并且再也没有机会去反省，去悔过。

同学们，当你在横穿马路时，千万要注意前后左右的车辆，以免发生交通事故；当你在课间玩耍时，千万不要你追我赶，这样的话，也许你会因为追跑太快而撞伤了别人或自己摔倒，轻则可能鼻青脸肿，重则可能会头破血流；当你外出游玩时，千万别忘了亲人那充满爱意的嘱咐——注意安全。安全事故一旦发生就不可挽回。所以，我们要时刻警惕，增强自己安全保护意识，预防交通、溺水、踩踏等安全事故的发生。

亲爱的同学们，世界是多姿多彩的，生命更是美好的，希望大家牢记亲人的嘱咐，增强安全意识，提高自己保护能力。最后，让我们共同祝愿，祝愿我们每一位老师、每一位同学、每一位亲人，包括我们自己，都能在这个多姿多彩的世界里远离安全事故，健康快乐的成长！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十**

亲爱的教师、同学们：

大家上午好!

我是来自高二（4）班的，今日讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

民以食为天，食以安为先。食品安全不仅仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。随着人们对食品安全的愈加关注，近些年来，从毒奶粉到毒餐盒，从回收的地沟油到加石蜡的火锅底料、“塑料”面条、“瘦肉精”猪肉等。

要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自己保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些学生仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且要以低廉的价格吸引学生就只能采购便宜的原料，质量无法保证，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮和餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅仅不卫生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

1、思想上切实要有“食品安全”这根弦。

2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等。

3、养成良好的卫生习惯。不随便在学校内吃零食，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的学校卫生环境。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十一**

亲爱的同学：

大家好！今日我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，必须装得鼓鼓的吧。用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是垃圾食品！

你必须会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下头请大家跟我一齐回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？！请看世界卫生组织公布的`垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎样样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只明白这些食品美味可口，却不明白许多食品包含致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐包含磷酸和碳酸，会带走人体内很多的钙……所以垃圾食品象x品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的.“三无”垃圾食品了。下头请事实说话据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的\'色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。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，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，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。为了我们自我的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让教师和家长为我们担心，我再一次呼吁让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

多谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十二**

尊敬的教师，亲爱的同学：

大家好！

我是六六中队的xx，今日我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅仅供给一些热量，没有其他营养素的食物，或是供给超过人体需要，变成剩余成分的食品。

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，却积累了很多的脂肪，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23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，严重的甚至能够致癌的新闻报道，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，多谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十三**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》!大家可曾注意过，每天放学后，路边的那一些小摊子前就挤满了同学，都是为了买他们认为最“好吃”价格又便宜的食物——辣条。要知道，那些辣条都是三无食品，是垃圾食品。而这些同学像得了一件无价之宝一样开心。同学们，吃辣条的时候，你一定没有想过它给你带来的危害吧?很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗?为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的.技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

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

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十四**

亲爱的同学们：

大家午时好！

我以往看到过这样一

篇

新闻。新闻里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自己一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，他就被教师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。

垃圾食品一般都很便宜。五毛，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，可是里面不明白包含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在

网

上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶

心得

差点呕吐。

青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自己的身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应当多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有必须的营养价值，也能够吃一点肉，鱼之类的食，当然也能够吃一些别的\'东西。如果你已经迷上了垃圾食品。我期望你能够把垃圾食品给戒掉。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今日开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自己的身体多一点保障；告别垃圾食品，就是给自己一个完美的明天！

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