# 2024年远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿 远离垃圾食品关注身体健康演讲稿(大全13篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-09-12

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇一**

大家好！

我是xx，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的演讲稿篇二**

大家早上好！

我是五年级二班的黄xx。今天我们演讲的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食物”。

民以食为天，食以安为本。南京x大学的女大学生贾妮患有舌癌。医生给她做了手术，切掉了她的半条舌头，然后用她左手腕的皮肤帮她重建了一条“新舌头”。

专家

分析：吃烧烤和油炸食品的生活习惯可能是她患癌的主要原因。各类零食大多属于油炸食品，有的色素超标，有的可能是地沟油做的.，有的甚至含有致癌物质。长期吃这些垃圾食品会对人体造成很大的伤害。

中小学生正处于生长发育的特殊时期。吃不干净的食物容易引起肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用色素超标的食物，容易引起情绪不稳定、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，向所有学生发出了以下倡议:

1、为了自身健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不接触不洁食品和“垃圾”食品。

2.积极宣传，人人做“拒绝不洁食品”的宣传员，教育身边每一个爱买零食的人，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的校园。

3.合理利用零花钱，让它为我们的学习服务。

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

5.养成良好的卫生习惯，防止疾病从口入。经常洗手，剪指甲，洗澡理发，换衣服。不吃腐烂的食物，少吃生冷的食物。不乱扔纸屑、包装袋、包装纸等垃圾，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，多了解健康食品，建立合理的生活作息制度。外出就餐，要选择正规的饭店和卫生清洁、餐具消毒、环境整洁有序的餐厅。

不做恶，也不做善。亲爱的同学们，让我们从现在开始郑重承诺:拒绝吃不干净的食物，让健康陪伴我们所有人。

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇三**

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的演讲稿篇四**

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的演讲稿篇五**

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的演讲稿篇六**

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的演讲稿篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴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。

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇八**

各位同学：大家好!

我是x，今日我和大家聊一聊垃圾食品。

大家都明白，所谓的垃圾食品，就是在街头小摊儿小卖部卖的三无食品，他们是很不健康的，可是为什么还有人买来吃呢?以往在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就能够吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，但仅仅为这些就不顾自我健康而买垃圾食品来吃吗？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15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。

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！

我是六五班的黄子曈，今天我演讲的`题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》

垃圾食品不止于辣条，那些油炸的品亦然，在油炸的过程中，食物的口感会变得油腻而富有脂肪，易上火，造成口腔溃疡等疾病。大家也要记住清淡饮食，少吃油炸食品哦！

在购买食品的过程中，大家要注意配料表中食品添加剂那个括弧，食品添加剂多的东西要少吃。

与其去贪图不健康的美味，不如在发育期间多吃一些水果蔬菜，加强锻炼，提升身体素质，有时大自然的馈赠还会比辣条更美味呢。

远离垃圾食品，从我做起！

我的演讲结束了，谢谢大家。

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇十**

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的演讲稿篇十一**

大家好！

我今天演讲的题目是“远离垃圾食品，注意健康”

俗话说，有好成绩不如有好身材。就算你学习成绩很好，也不如一个健康的身体。当你有一个远大的梦想时，你肯定会想先提高自己的学习。你从来不认为你的身体不会受到伤害。不是你不会完成梦想，而是你想在完成梦想的过程中保护自己的身体。

首先，要保护自己的健康，就要从饮食开始调节。我们要拒绝超市的三无产品和零食。我们为什么拒绝三无产品？大家一定要理解！无产品也指香肠、烧烤等。路边摊卖的。既然是路边的，但是同学们想想，路边肯定会有车飞驰而过，还会有灰尘洒在上面。肉眼只能看到它的.1%细菌。吃路边摊不是等同于吃细菌吗？让他们伤害你的健康。对于超市里的零食，有的同学可能会认为都是包装好的，干净的，没有任何产品当然可以吃。然而恰恰相反，它们和“三无产品”是一样的。你可能不信，我也不想信，但它就是有这一项，比如商家可能用过期食品换新衣服的日期。

我的邻居非常溺爱他的女儿。他给她想要的一切，却从来不看她的健康。我女儿也很漂亮。如果她站在一群人中，那么她就是亮点。虽然她长得这么漂亮，但是因为太溺爱孩子，她得了白血病。然而，这么漂亮的女孩却患上了白血病，一种非常棘手的疾病。此刻，他们后悔了，但为时已晚。世界上没有后悔药，只是到了今天，他们才一次次的放下。

所以不要让自我后悔远离垃圾食品，让自己更健康。

我的演讲到此结束。谢谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇十二**

尊敬的教师：

大家好！

我今日演讲的题目是：“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！我的演讲完了！

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇十三**

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!

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