# 最新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(优质14篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-09-12

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇一**

亲爱的教师、同学们：

大家上午好!

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二**

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的演讲稿篇三**

亲爱的老师、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》。

俗话说得好，有个好成绩不如有个好身体，即使你学习成绩再好都不如一个健康的身体，当你抱有很大理想的时候你肯定会先想要把学习提上去，你从来不会想想自己的身体不受任何伤害。不是不让你完成你的理想，而是你要让你自己在完成理想的过程中，也要保护好自己的身体。

首先要保护好自己的身体就要从饮食上开始调整，我们要拒绝三无产品，也要拒绝超市里的零食，为什么要拒绝三无产品想必大家都知道吧！三无产品也就是指路边上小摊卖的香肠啊，烧烤等，既然它们出于路边，但是同学们想想，路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上面。

肉眼只能看到它的1%细菌吃路边摊不就相当于吃细菌嘛吗？让它们来危害你的身体，至于超市里的零食，有的\'同学可能觉得它们都有包装很干净，也不是什么三无产品当然可以吃。可是事实恰恰相反，它们跟三无产品一样，说出来你们可能不信，我也不愿意相信，可它就是具有这一项，如商家有可能把过期的食品用新装的日期。

我邻居特别宠爱他女儿，他女儿要什么他就给什么，从来不看是否健康他女儿我也长得也特别漂亮。如果站在一群人当中，那么她就是亮点。尽管如此漂亮但由于太过宠爱孩子，让她患上了白血病，如此漂亮的女孩却患上了白血病，一种很难治的病。现在他们后悔了，可是为时已晚，世界上没有后悔药，是他们一次一次的纵放才有的今天。所以千万不要让自己后悔远离垃圾食品，让自己身体更健康。

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四**

亲爱的同学们：

大家下午好！

曾经看到过这样一则新闻。新闻讲的`是一个九岁的小男孩，早上没吃早饭。被父母送到学校后，他自己买了一包辣条和冰棍，站在校门外吃。吃完饭进教室。但没过多久，他就被老师叫去，让父母带他去医院。结果他在家休息了好几天才来学校。听同学说，那天吃完饭后他就觉得肚子疼，呕吐，然后头疼。

上看过一些做辣条的图片。图中工人工作时，不戴一次性手套和帽子，周围环境很脏。有的员工长时间工作，手被食用染料染成了紫色和青色。看到这些图片，我差点吐了。

我们年轻，前途远大。不要被垃圾食品伤害。所以我认为我们应该多吃水果和绿色蔬菜，而不是垃圾食品。因为水果和绿色蔬菜有一定的营养价值，你也可以吃一些肉，鱼等东西，当然。如果你对垃圾食品上瘾。我希望你能放弃垃圾食品。

\"良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。\"同学们，为了你的健康，请从今天起告别垃圾食品。告别垃圾食品，意味着给身体更多的保护；告别垃圾食品，就是给自己一个更好的明天！

谢谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六五班的黄xx，今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》

垃圾食品是什么？想必大家都不陌生吧，每一个人都会咽着口水回答我：“学校门口5毛钱的辣条。”吮着辣条，不知道大家有没有想过，这些辣条是从哪里来的.？怎么做的？有些辣条来自非法经营的地下工厂，用一些变质的食品材料制成。没有卫生许可证和保质期、生产日期，属于“三无”产品。纵然在上面看到了保质期和生产日期，大多也在制作过程中添加了过多的食品添加剂，香料和激素，对处于发育中的我们有不利之处，听了这些，你还会去买辣条吗？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六**

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七**

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的演讲稿篇八**

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的演讲稿篇九**

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的演讲稿篇十**

各位同学：

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十一**

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的演讲稿篇十二**

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的演讲稿篇十三**

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的演讲稿篇十四**

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！

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