

# 2023年演讲稿不要自卑 青春里的自卑演讲稿学生(精选5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

## 垃圾食品调查报告篇一

现在垃圾食品象毒品一样正侵害者我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。前些日子，世界卫生组织公布了十大垃圾食品：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。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只知道这些垃圾食品美味、可口，却不知道这些会有很大的健康隐患。许多食品含有致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……所以垃圾食品会影响我们的健康，危害我们的'生命。

今天，我要以自己为例现身说法，来说说垃圾食品的危害。小时候，我非常喜欢喝可乐，汽水之类的饮料，每天只吃一丁点儿饭菜。这些饮料让体内的钙大量流失，到现在我的个子都长不高。看着同龄的同学们都比我长的高，我真后悔，我应该多吃饭菜，少吃垃圾食品。

还有几次，我在街上吃了两三根油条，因为不卫生，第二天，我的肚子就疼起来。妈妈见了，给我吃了点药就好了，妈妈还对我说：“以后要少吃垃圾食品，多吃绿色食品。”我真是后悔极了。从此以后，我下定决心再也不吃垃圾食品了。

借此，我要求世界卫生组织呼吁各国对垃圾食品制造商进行巨额罚款，如果制造商不再生产垃圾食品，愿意生产绿色食品，政府给予奖励，并且帮组制造商向小朋友们推荐绿色食品。

行动起来吧，拒绝垃圾食品，走向健康，让生命之花绚丽开放吧！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 垃圾食品调查报告篇二

随着经济的发展、城市化进程的加快和人民生活水平的提高，垃圾的排放量迅速增加。每年新增垃圾100亿t对垃圾泛滥成灾的现实，世界各国的视线已不再仅仅停留在如何控制和销毁垃圾这一老问题上，而是采取积极的态度和有利的措施，着手科学地处理、利用垃圾，将垃圾列为维持经济持续发展的“第二资源”，向垃圾要资源、要能源、要效益。

目前，我国历年垃圾堆存量已达60亿t占用耕地5亿m<sup>2</sup>全国为660个，城市中有200个城市陷入垃圾包围之中。以城市人口2.6亿为例，如每人每年产生440 kg垃圾计算，年产生垃圾

量为1.14亿吨

我国历来重视废旧物资的回收，但过去的废旧物资的回收主要是受落后经济的制约，物资匮乏而不得不采取的行为，并非出于保护环境和资源的目的。现在我们有必要把城市垃圾处理资源化与实行可持续发展及建设环境友好型社会紧密地联系在一起，努力在对垃圾资源化的认识上与世界上发达国家同步。xx年我国废旧物资回收额达490余亿元，资源再生企业就业人数约140余万人，全国有18余万个回收网点，再生工厂约有5000余家。北京市的废旧物资回收量相当于垃圾产生量的8%；天津市的废旧物资回收量相当于垃圾产生量13%，尽管如此，我国资源回收率仍低于世界上发达国家水平。我国是一个发展中国家，只有靠节约发展，才能使国家繁荣，富强，在人均自然资源偏低的情况下，进一步开展垃圾资源化具有十分重要的意义。

垃圾中可利用资源门类很多，建筑垃圾和生活垃圾中的无机物可制作建材；生活垃圾中以厨余垃圾为主的有机物可经发酵制肥或制作营养土，用于改良土壤；可燃物可焚烧供热、发电；废旧塑料可制作工业塑料块、再生塑料颗粒及木塑制品；其它玻璃类、废纸、废织物、废橡胶、废家电及骨类等均具有利用价值。对垃圾中资源有不少人有认识误区，认为经捡废品的多次挑选已无可利用资源，事实是当前人们对垃圾资源化活动还不是完全的自觉行为，在某种程度上其行为受利益驱使。如目前主要回收金属、塑料饮料瓶、书报、纸箱等高利润物资，而对塑料薄膜、玻璃及织物等低利润物资不感兴趣，尤其是导致“白色污染”十分严重的塑料薄膜则很少有人愿意自觉回收。同时，生活垃圾中的有机物去除电池等有害物经生物发酵可生产为有机肥的基料或营养土用于改良土地，按生活垃圾中40%有机物计，营养土可用于土地改良、土地复垦将产生多么巨大而诱人的经济效益和社会效益。

解决垃圾问题的目标是将垃圾减容、减量、资源化、能源化及无害化处理。目前主要有填埋、堆肥及焚烧处理三种方法。

1. 填埋处理：垃圾填埋历史久远，是普遍采用的处理方法。因为该方法简单、省投资，可以处理所有种类的垃圾，所以世界各国广泛沿用这一方法。从无控制的填埋，发展到卫生填埋，包括滤沥循环填埋、压缩垃圾填埋、破碎垃圾填埋等。

采用填埋处理法，首先要防止从废物中挤压出的液体滤沥及雨水径流对地下水的污染。一般规范要求回填地最低处的标高要高出地下水位3.3 m以上，并且回填地的下部应有不透水的岩石或粘土层。否则需另设粘土、沥青、塑料薄膜等不透水层。其次，填埋场应设置排气口，使厌氧微生物分解过程中释放出的甲烷等气体能及时逸出，避免发生爆炸。回填后的场地，一般在20年内不宜在其上修建房屋，避免由于回填场不均匀下沉造成的结构破坏，但可作绿地、农田、牧场等使用。

2. 堆肥处理：堆肥是我国、印度等国家处理垃圾、粪便、制取农肥的最古老技术，也是当今世界各国均有研究利用的一种方法。堆肥是使垃圾、粪便中的有机物，在微生物作用下，进行生物化学反应，最后形成一种类似腐殖质土壤的物质，用作肥料或改良土壤。

堆肥处理是利用微生物分解垃圾有机成分的生物化学过程。在生物化学反应过程中，有机物、氧气和细菌相互作用，析出二氧化碳、水和热，同时生成腐殖质。根据堆肥原理，可分为厌氧分解与好氧分解两种。厌氧分解需在严格缺氧条件下进行，厌氧微生物分解生长较慢，故不多用。好氧分解过程可同时产生高温，可以杀灭病虫卵、细菌等，我国主要采用好氧分解法。堆肥技术的工艺比较简单，适合于易腐有机质含量较高的垃圾处理，可对垃圾中的部分组分进行资源利用，且处理相同质量垃圾的投资比单纯的焚烧处理大大降低。堆肥技术在欧美国家起步较早，目前已经达到工业化应用的水平。

3. 焚烧处理：焚烧是指垃圾中的可燃物在焚烧炉中与氧进行

燃烧过程。实质是碳、氢、硫等元素与氧的化学反应。垃圾焚烧后，释放出热能，同时产生烟气和固体残渣。热能要回收，烟气要净化，残渣要消化，这是焚烧处理必不可少的工艺过程。

焚烧处理技术的特点是处理量大，减容性好，无害化彻底，焚烧过程产生的热量用来发电可以实现垃圾的能源化，因此是世界各发达国家普遍采用的一种垃圾处理技术。

焚烧是销毁垃圾利用热能的一种垃圾处理技术。但是，只有对那些不能回收有价物，只能回收热能的垃圾，垃圾焚烧处理才是科学、合理的。

我国采用的垃圾处理技术，没有一种方法能够独立地实现垃圾资源化、无害化、减量化的总目标。随着社会的进步，人们生活水平的提高，垃圾成分愈发复杂，有机物、人工合成材料增多。这种现状要求垃圾处理技术，应由单一销毁方法向多种方法、互助配合、共同处理的综合处理转变。只有这样，才能实现垃圾的变废为宝，为社会提供可利用资源。

## 垃圾食品调查报告篇三

调查时间：

20xx年10月17日

调查对象：

个别家长及个别学生

调查方式：

采访及网上问访

调查目的：

了解小学生关于吃零食的说明及状况

我们学校门口以下一条街全是小吃店，简直就是一条“好吃街”。上学的时候，常常望见有许多同学拿着零食边吃边走路去上学，其零食有：可比克薯片、麻辣虾、红鲤鱼、伸出小福贵、香辣牛排、美味香芋杯、真是五花八门啊！我们学校内也有小卖部。每当拉下课铃的时候，同学们便会一窝蜂地跑出教室，来到小卖部，这时，小卖部便会被围得水泄不通。有的同学怕被老师望见自己吃零食，便在回教室的路上，大把大把地吃着零食，到教室的时候，零食就“消逝”了。

我在小卖部看到了一些相识的挚友等。调查出来的结论则是：富有家庭买零食的钱为10至50元；小康家庭买零食的钱为5至10元；一般家庭买零食的钱为3至5元；困难家庭为1至3元。

我在网上问访了一些家长，大部分都说，孩子上学时常向他们要一些钱，说是要买文具、本子什么的。放学回家翻翻孩子的书包，一看文具、本子什么的根本没有，钱也不见了。质问孩子时，孩子都低下头，红了脸，一般也不咋当回事，都不知道孩子原委是否要买文具、本子什么的。别小看这买零食的钱，我算了一下，一个学生一年来用的买零食的钱足以上千；十年来用的. 买零食的钱足以上万。还要给孩子买衣服，交学费，生活费，加起来那该是一个多大的天文数字啊！

## 垃圾食品调查报告篇四

姓名：林煜国

时间：8月12日-13日

前言：在人们生活中看似健康的食品，其实这些食品其中包含着一些对人体的有害物质，统称垃圾食品。

内容：全球十大垃圾食物是造成我们肥胖的罪魁祸首，也是造成健康问题的重大因素，为了健康与身材，请大家远离垃圾食品。看看你家的餐桌上有没有经常出现下列食物：

### 垃圾1号油炸类食品

入选理由：是导致心血管疾病的元凶（油炸淀粉）；并含致癌物质；高温油炸还破坏了食物中的维生素，使蛋白质变性。

### 垃圾2号腌类食品

入选理由：引发高血压，食物过咸还会加重肾脏的负担；容易导致鼻咽癌；并影响胃肠粘膜系统（对肠胃有害）；容易引发溃疡和发炎。

### 垃圾3号加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）

入选理由：含致癌物质——亚硝酸盐（防腐和显色作用）；同时也含有大量防腐剂。

### 垃圾4号饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）

入选理由：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担；食品加工过程中严重破坏了食物中的维生素；食品热量过多、营养成分低。简评：很实用的建议啊。谢谢。

## 垃圾食品调查报告篇五

饮食是生活中最常见的事，也是与我们的生活最息息相关的事。我们生活中的垃圾食品处处可见，很多人都喜欢吃垃圾食品，例如；油炸食物、奶油制品等，然而，这些食品正在危害着人们的健康。因此，我们全班同学对自己家庭及走访的几个家庭的成员食用垃圾食品的情况进行了调查。

- 1、通过走访观察，完成某位家庭成员食用垃圾食品的采访记录。
- 2、通过实地调查完成家庭成员食用垃圾食品情况的调查表。
- 3、上网浏览，收集有关垃圾食品的资料，并对资料进行整理和分析
- 4、写一篇有关本次综合实践活动的日记。

## 1、垃圾食品的危害

2、垃圾食品的种类：十大垃圾食品分别指油炸食品，罐头类食品，腌制食品，加工的肉类食品，肥肉和动物内脏类食物，奶油制品，方便面，烧烤类食品，冷冻甜点，果脯、话梅和蜜饯类食物。

1、通过调查我发现小学生食用垃圾食品的占多数。成年人食用垃圾食品的较少。所谓垃圾食品，是指仅仅提供一些热量、没有别的营养素的食物，或是营养成分超出人体需求量并最终在人体内变成多余成分的食品。

2、根据调查的结果来看，一些同学认为垃圾食品无害，并且不清楚这些食品的危害。大部分人都知道垃圾食品的定义，但是关心的人还是占了少数，对垃圾食品给人们带来的危害不是十分关心的人占多数。肯德基、大街上的小吃、烧烤、方便面、油炸食品，这些都被大多数人认定是垃圾食品，多食用对身体有很大的害处，比如许多人就认为食用这些食品会变胖、致癌、上火等等。让我们感到奇怪的是，虽然烧烤和油炸是最多人认定的垃圾食品，却是人们最最经常吃的。尤其是我们小学生，几乎每天都在食用垃圾食品，有些小学生甚至把路边垃圾食品当作早餐食用。

3、我们发现大部分人食用垃圾食品的主要原因是一时冲动、



可口或便宜。

综上所述，再经过小组之间的讨论，我们提出了一些建议：

- 1、建议人们去了解世界卫生组织公布的全球十大垃圾食品及其危害，可能这十大垃圾食品中的种类有大家所偏爱的，但为了身体健康，不要经常吃或是少吃这些食品。
- 2、垃圾食品也并非不能吃，关键是要懂得平衡自己的营养与热量，懂得均衡调配饮食，就可以减轻或避免垃圾食品对您的危害。要多吃蔬菜、水果、豆类、奶类等健康的、卫生的食品，要保证饮食多样化。
- 3、小区、学校、工作单位等应定期的开办关于路边垃圾食品与健康的讲座或活动，提高人们对垃圾食品的认识。
- 4、人们应该自觉的杜绝不良食品，坚持膳食多样化和适当食用“全”字的全谷类食物，如全麦面包等。