

2023年节约粮食光盘行动感想和体会(大全10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

节约粮食光盘行动感想和体会篇一

尊敬的老师、同学们：

您们好！

民以食为天，而以什么为食？那就是食物。这包话，简单却又准确地一语道破天机。食物那么重要，而有些人却不知珍惜、爱护，不断地挥霍。但他们可曾知道，这点食物，可以吃饱多少人啊！他们可曾知道，据统计，一年平均米饭浪费了二分之一，菜浪费了三分之二，其它的更是多得吓人。

他们可曾知道，红军二万五千里长征，吃食在那时有多珍贵吗？那么多人就挖一点野菜煮汤喝，泡一些青稞面充饥。何况那时还要打仗，走那么多路。那么辛苦为我们打下了一片天，可我们干了什么？我们不仅没有传承他们的优良品质，还铺张浪费。

让我们行动起来，记住节约粮食，从我做起，以实际行动感染身边的人，一定会有越来越多人加入到这个行列中的！

我的演讲到此结束。

谢谢大家！

节约粮食光盘行动感想和体会篇二

尊敬的老师、同学们：

您们好！

民以食为天，而以什么为食？那就是食物。这包话，简单却又准确地一语道破天机。食物那么重要，而有些人却不知珍惜、爱护，不断地挥霍。但他们可曾知道，这点食物，可以吃饱多少人啊！他们可曾知道，据统计，一年平均米饭浪费了二分之一，菜浪费了三分之二，其它的更是多得吓人。

他们可曾知道，红军二万五千里长征，吃食在那时有多珍贵吗？那么多人就挖一点野菜煮汤喝，泡一些青稞面充饥。何况那时还要打仗，走那么多路。那么辛苦为我们打下了一片天，可我们干了什么？我们不仅没有传承他们的优良品质，还铺张浪费。

让我们行动起来，记住节约粮食，从我做起，以实际行动感染身边的人，一定会有越来越多人加入到这个行列中的.！

我的演讲到此结束。

谢谢大家！

节约粮食光盘行动感想和体会篇三

- 1、让学生知道粮食与人民生活、国家建设有密切关系，用处很大。
- 2、让学生知道粮食来之不易。
- 3、使学生懂得要爱惜粮食。

：让学生知道粮食来之不易

：使学生懂得如何爱惜粮食。

准备

1、动画课件。

2、谷子、麦子、玉米。

3、大米、白米饭实物。

一、导入：

1、用课件展示谷子、麦子、玉米，而后问学生，这些就是我们生活中不可缺少的食物，我们把它们叫做“粮食”

板书：粮食

二、粮食来之不易

1、粮食今天有许多许多心里话想对同学们说，你们想听吗？(课件出示自制粮食拟人动画，同时播放课文第一小节录音)让我们先请水稻来说一说吧！

演示动画：《一粒米的来历》中的场景

你们看，农民们在做什么？仔细观察他们是怎样插秧的。(农民阿姨双脚整天泡在冷水中，弯着腰，时间长了，真是腰酸背痛。)

出示场景：禾苗在农民伯伯的精心护养下，渐渐长高了，为了让庄稼长得更加茁壮，农民伯伯要做什么？(锄草、施肥、喷洒农药、引水浇灌)

小结：为了种出一粒粒的粮食，农民们不怕风吹日晒雨淋，不怕劳累，洒下多少辛勤的汗水，正如我们所学的古诗《悯农》讲的那样，谁会背诵请举手。

学生背诵古诗。

播放录音：《锄禾》，学生一起背诵。

板书：粮食来得不容易

这么多的好吃的都是粮食做成的，粮食与我们的关系怎么样？

板书：粮食与我们最亲密。

三、怎样爱惜粮食

请你对辛勤种田的农民伯伯、农民阿姨讲一讲你是怎样对待粮食的。

学生回答：粒粒粮食要爱惜(同时板书在黑板上)

老一辈革命家也是这样教育子女的。

出示图片董必武让女儿捡起饭粒

板书：缺少粮食出问题

出示书中35页图片：这一辆辆汽车上装着什么？要运到哪儿？

为了有更多的粮食支援灾区，我们平时应该怎么做？(更加爱惜粮食)

师问：如果我们都来把粮食当成宝，节约每一粒米，会怎样呢？跟老师一起算一算。如果我们每位同学每天节约一粒米，一年节约多少粒米？(多媒体显示大米实物投影：365粒米)

如果我们全班45位同学每人每天节约一粒米，一年节约多少粒米?(多媒体显示大米实物投影：约16425粒米)

如果我们全国12亿人口每人每天节约一粒米，一年节约多少粒米?(多媒体显示《一粒米的话》)

板书：积少成多了不起

四、联系实际，指导行为

1、讨论：在日常生活中，我们应该怎样爱惜粮食?

(1)在学校吃早点，怎样做到不浪费，谁有好办法?请每位同学谈一谈。

(2)在家中吃饭应该怎样做?

(指导学生具体做到不在饭桌上撒饭粒;吃多少盛多少，不剩饭，不想吃的东西不能随意扔掉。)

小结：爱惜粮食要从自己做起，要做到不撒、不剩、不扔。

2、在我们班有哪些同学做到了爱惜粮食?谁来夸一夸他们。

(可以支援更多的贫困地区，献出一份爱心;此外，还可以创造更多的经济价值)

3、小常识：为了让全世界的人民都来爱惜粮食，规定每年的10月16日为“世界粮食日”。(贴横幅“10月16日——世界粮食日”)让我们都来记住这一天。

五、总结：同学们，“粮食与我们的关系最亲密，粮食来得不容易，缺少粮食出问题，积少成多了不起”，因此，让我们每个小公民都应该从自己做起，从现在做起，爱惜每一粒粮食。

节约粮食光盘行动感想和体会篇四

- 1、厉行勤俭节约，反对铺张浪费。
- 2、了解问题彻底点工作紧张用心点。
- 3、好的卫生习惯，让你健康相伴。
- 4、爱护公共卫生，只是你一个微不足道的动作。
- 5、以节约粮食为荣，以节约粮食为耻。
- 6、不费盘中餐，就餐文明一小步；争做文明人，校园文明一大步。
- 7、节约粮食，人人有责。
- 8、粒粒米饭皆珍惜。
- 9、节约就是美。
- 10、自觉排队，文明就餐自觉排队，礼让待人。
- 11、增强节约粮食，爱惜粮食的意识。
- 12、宝贵意见，请您留下。
- 13、百病从口入，饭前请洗手。
- 14、有序用餐，文明用餐。
- 15、随手关灯你我他，节约能源靠大家。
- 16、严禁吸烟，保持卫生。

- 17、食尽盘中餐，珍惜身边人，唯爱与美食不可辜负。
- 18、知识拯救灵魂，粮食就是生命。
- 19、节约光荣，浪费可耻！
- 20、你是我温暖的汤圆，冰冷的西瓜，麻酱味道的香锅，日复一日的念想。
- 21、我爱自己，我喜好而今的工作。
- 22、惜香甜米，谢辛苦人。遵就餐礼，做文明生。
- 23、刷卡就餐，卫生健康！
- 24、节约是美，浪费是丑。
- 25、爱惜粮食，杜绝浪费，文明用餐。
- 26、善待顾客就是善待前景，优质服务带来优质生活。
- 27、为了您的满意我们一直在努力。
- 28、为了你和他人健康，不要在饭堂内吸烟。
- 29、文明就餐，礼貌待人。
- 30、请保持餐桌卫生，给大家一个干净的用餐环境。
- 31、微笑露一点，嘴吧甜一点。
- 32、勤俭节约从餐桌上做起。
- 33、为了我们的家更美好，请不要用一次性筷子。

- 34、宾客至上服务第一以人为本永创一流。
- 35、微笑不花一文，却创造更多温暖。
- 36、握手文明，告别陋习，崇尚节俭，合理消费。
- 37、光盘行动，传遍校园。
- 38、粮食就是生命，知识拯救灵魂。
- 39、我是最棒的，我是最良好的。
- 40、我乐于助人，由于客人是朋友。
- 41、发扬中华传统美德，勤俭节约从我做起。
- 42、文明用餐，节约惜福。
- 43、相互礼让，自觉排队。
- 44、拾起一粒粒粮食，收获一份份爱心。

节约粮食光盘行动感想和体会篇五

“大家早上好!当前，餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”触目惊心，在我们的身边，对粮食的浪费比比皆是。我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，也就是说，我们每年倒掉了约2亿人一年的口粮。餐桌文明是人类文明的缩影，小餐桌，承载的不仅仅是人类的’生生不息，更传承了人类自古以来文明有礼、节俭惜福、珍爱粮食的优良传统。“光盘”是一种节约，是一种素质，是一种美德。为进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，校学生会和团委向全校师生发出如下倡议：

1、注意文明就餐，倡导健康饮食。在用餐时，注意自觉排队、主动礼让；爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具；饮食注重营养分配，合理选择，杜绝暴饮暴食。

2、努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。杜绝攀比浪费，树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，努力做到按需选餐，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，珍惜粮食，拒绝浪费。

3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”“光盘”不仅仅是一句口号，也是一种厉行节约、倡导珍惜的生活态度。希望全校师生员工积极支持和响应“光盘行动”，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出自己的贡献！我们学生会和政教的老师们也将加大监督力度，一旦发现食堂浪费严重的同学，我们将对其严厉批评！”

节约粮食光盘行动感想和体会篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

如今，食物以各种姿态展现在我们面前，我们有着各种各样的选择。不管是面食还是饮品，都像是一朵朵鲜花，以各种姿态绽放。但在绽放的同时，也有一些事情在悄悄的发生，那就是浪费。在我们的日常餐饮中，固然是要浪费一些的，比如说有时候买了一杯大型的饮品，喝不完就直接丢掉了，在聚会上为了所谓的面子点了一大桌子的菜，结果却因为吃不完导致全部丢掉了。虽然有时候大家会选择打包，但是有

一部分的人也会因为面子问题而不选择打包，反而是选择直接丢掉。

大家要知道的是，在这个世界上，仍有一部分人是处于一种吃不饱穿不暖的阶段。还记得有一个新闻报道了一个地区的人因为没有食物，所以做了“泥巴饼”，为的就是饱肚子。有些人为了吃饱肚子可以吃不能吃的东西，而有些人却因为一些无所谓的东西肆意浪费，这样的极端的确是我们需要改变的。世界在发展，但我们人的思想也应该同步前进。浪费是一件错误的事情，我们不能因为一时鲁莽而选择错误的行为。这一点是我们必须要改正过来的。

拒绝浪费，从光盘行动开始。不管我们以后出去和亲友吃饭，还是应酬，都应该以节约为主题。一个企业的核心固然也是有节约这一项的，艰苦奋斗是发展的基础，不管是作为人还是作为一个企业，都是应该遵循的原则。到了大学的我们，固然也是要明白这一些的。同学们，今后希望大家能够在平时的生活当中，多去珍惜粮食，做好光盘行动，从每一餐饭开始，从脚下开始。

那么光盘行动应该从哪些方面开始呢？首先如若在家里或者是在外出吃饭时，点适量的份就行了，不要过度的消费，也不要过度浪费。能吃多少吃多少，把光盘行动做起来，再去管其他的事情。其次，就是要把自己的思想观念改正过来，节约是一项美德，珍惜粮食是一项需要弘扬的精神。

我们需要树立一个好的目标，带着更多的人往前走，在节约粮食这条道路上越走越远，维护社会风气，建立属于自己的行为规范。饭桌上从光盘行动开始做起，思想上多去发扬这种精神，号召更多的人加入我们，和我们一起去做好光盘行动！

节约粮食光盘行动感想和体会篇七

亲爱的老师、同学：

现在，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。“光盘行动”，传承了中华民族的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食的传统美德。作为北大附中的一员，我们更应该倡导节约粮食的良好风气。这既是节约资源，也是对劳动者的尊重。因此，小学部少先大队部向广大老师、同学和家长发出“光盘行动”倡议：

- 1、在饭堂就餐时适量取餐，尽量不剩饭菜。
- 2、在饭店就餐时点菜要适量，实在吃不完应打包回家。
- 3、做节约粮食的宣传员，发动家人、亲朋好友都来参加“光盘行动”。

希望全体同学都能积极参与到活动中来，并通过小手牵大手，将节约的好习惯由校内延伸到校园外，让更多的人向浪费说不。

节约光荣，奢侈浪费可耻！请大家从我做起，从今天做起，不再浪费食物，今天不再剩饭！

此致

敬礼！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

节约粮食光盘行动感想和体会篇八

广大市民朋友们：

勤俭节约是中华民族的传统美德，珍惜粮食、尊重劳动成果是社会文明的重要体现。xx有着深厚的历史文化底蕴，历来以礼示人，以文化人，更应从点滴中彰显她的‘文明形象。为弘扬勤俭节约、艰苦奋斗的崇高精神，我们倡议在全市开展“小餐桌，大文明”文明餐桌行动。为此，发出倡议如下：

一、理性消费。全体市民要踊跃参与到文明餐桌行动中来，理性消费，按需点菜，厉行节约，反对浪费，做到不剩饭、不剩菜，吃不完就打包，积极营造温馨、文明的就餐环境，享受“文明用餐，节俭惜福”的绿色消费。

二、积极参与。餐饮企业要引导顾客吃多少点多少，不剩菜、不剩饭，剩菜打包，免费为顾客提供环保打包餐盒。做到行业规范、食品安全、童叟无欺、诚信经营、优质服务，自觉引领“文明消费、节约用餐”的良好风尚。

三、文明用餐。自觉遵守公共道德规范，倡导餐桌礼仪，维护用餐环境，不肆意喧哗，不在禁烟场所吸烟；讲究用餐卫生，不带宠物进餐厅；低碳环保，使用公筷公勺，杜绝使用一次性筷子；开车不喝酒，酒后不驾车。

四、科学饮食。科学搭配，注重营养，追求健康，不酗酒，不暴食，摒弃不良饮食陋习。播种的是一种习惯，收获的是一种品格。创建文明餐桌是我们共同的心愿，让我们行动起来，从我做起，从小事做起，与文明握手，向陋习告别，为文明城市创建加油鼓劲！

倡议人：

20xx年xx月xx日

节约粮食光盘行动感想和体会篇九

亲爱的同学们：

伴随着x月温暖的春风，xx学院“以光盘为荣，以剩宴为耻”主题教育月活动如火如荼的开展着，“节约粮食”又一次构成了校园的一道美丽的风景线。节约？浪费？这两者不得不引起我们的深思。

这一个个数据有没有让你的为之震撼，再回头看看平时的自己，你是否也曾经把还没吃完的饭菜倒掉，也许在你的心里浪费一点点粮食根本就算不上什么，可是当你看到那满满的泔水桶的时候，难道你真的一点也不觉得可惜吗？“舌尖上的浪费”要引起我们的警觉。

浪费是一种不尊重自然和他人劳动果实的可耻行为，在此，我们提出倡议：珍惜粮食，适量定餐，避免剩餐，减少浪费；吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜；利用手机等新媒体，参与话题#光盘行动#，微博拍照秀“光盘”；不偏食，不挑食，养成健康合理的就餐方式；积极监督身边的同事（学）和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

“厉行光盘，反对浪费”！跟我们一起行动起来：

- 1、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，不扔剩饭剩菜。
- 4、请关注“xx学院团总支学生”，转发微博并参与“光盘行动”微话题讨论，发表自己的意见或建议。

让我们一起响应光盘行动吧！

倡议人□xx

20xx年xx月xx日

节约粮食光盘行动感想和体会篇十

我国是农业大国，虽然近几年粮食均增产，但是我国人口已超过125亿，每年的净增长是1200万人，人均耕地面积12亩，是世界人均值的四分之一，全国40%的城市人口消耗的粮食依靠进口，在今年相当长的一段时间内我国粮食的供需仍将在紧张中度过，我国已成为世界上最大的粮食进口国。

现实绝对不容乐观，在我们扔掉粮食的时候，不仅扔掉了农民伯伯赋予汗水和心血的粒粒真情，更是灾区人民一份朴实而热切的渴望，是中国未来一份微小却珍贵的资源！

为进一步加强校园环境综合整治，落实立德树人根本任务，弘扬爱惜粮食、勤俭节约的传统美德。在此，我们向全体师生提出倡议：

1吃饭的时候，吃多少盛多少，不浪费饭。

2在餐厅吃饭时点菜要适量，不要乱点一气。

3吃饭尽量吃完，不浪费。

老师们，同学们，所有的食物都是上天赐予的最好的礼物，节约粮食，从你我做起。让我们一起自觉地节约粮食吧，让节约粮食成为我们的习惯，并且保持这样良好的习惯。