

珍惜粮食国旗下讲话稿(通用8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

珍惜粮食国旗下讲话稿篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是五（2）班的祁xx□今天我讲话的题目是《珍惜粮食，拒绝零食》。

我国古代的教育家孔子给人留下了一句名言：“民以食为天”。可见，“吃”在普通百姓心中多么重要。只是这些年来，随着人们生活水平的提高，许多同学对粮食越来越不在意，大家做得如何，午餐结束时到教室走一圈即可见一斑，餐盘里有几乎没动的蔬菜，每天剩余的饭菜能装半桶，真是不忍目睹！古人尚有“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”“一粥一饭，当思来之不易”的彻骨感受，同学们却用自己的行动表明：大家的思想认识远远不如古人！

而与此同时，我们也常常看到有许多同学吃完午饭就拿出自备的零食吃。检查卫生时，也常常发现有的同学把零食的包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。在学校的附近，还会看到同学在流动小摊处买现做的零食，这些零食中有许多不符合国家安全及卫生标准的食品，经常吃这类零食会得多种疾病。即使买了一些卫生安全的食品，但里面含的防腐剂、色素对人体的健康是没有益

处的。要知道，防腐剂主要作用是抑制微生物的生长和繁殖，以延长食品的保存时间。它是一把“双刃剑”，长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。许多天然食品具有本身的色泽，这些色泽能促进人的食欲，增加消化液的分泌，因而有利于消化和吸收，是食品的重要感官指标。但是，天然食品在加工保存过程中容易退色或变色，为了改善食品的色泽，人们常常在加工食品的过程中添加食用色素，以改善感官性质，但长时间食用色素也会使人中毒。

这些危害同学们未必不知道，但依然抵御不了诱惑。在此，我呼吁：让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，珍惜粮食，拒绝零食的诱惑，把精力放到学习上。同学们，行动起来吧，珍惜粮食，拒绝零食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，让我们的桌子上、地面上、垃圾桶里不再有剩余饭菜的影子，看不到它们悲伤的身影，哭泣的声音。拒绝零食，不把零食带入校园。为了我们这个快乐而又干净整洁的校园，让我们一起努力吧！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

珍惜粮食国旗下讲话稿篇二

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

今天我们演讲的题目是《珍惜粮食，从我做起》。

我们学过一句古诗词：除草的日子是中午，汗水把草滴进土里。谁知道，每一粒食物都是硬的。如今，人们的生活越来越富裕，餐桌上的菜肴也越来越多。每个人都过着舒适的生活，但是很容易忘记农民的辛苦，桌子上总会剩下很多食物。渐渐形成了铺张浪费的陋习。

要知道中国的粮食形势不容乐观。虽然中国粮食总产量居世界第一，但人均粮食只有几百公斤，低于世界平均水平，甚至低于一些发展中国家。我国有13亿多人口，养活这么多人的问题是我国最大的问题。就世界而言，食物并不丰富。每年，数亿人因贫困、自然灾害或战争而遭受饥饿。现代，世界上还有很多人在挨饿受冻，我们比他们幸福。可以说，珍惜食物就是珍惜生命，珍惜自然，珍惜我们的地球家园。中国是世界上人口最多的国家，也是最大的粮食消费国。人们以食物为重。“人是铁，饭是钢，人不吃一顿饭就慌。”。食物不仅是我们的生存基础，也是我们的命脉。如果有什么饭让我们吃不下，那不可能是正常的学习和工作了。

粮食是宝贵的，要珍惜粮食。这谁都会说，但在现实生活中，能真正体会粮食重要性的人却并不是很多。在校园里，时常能看到有些同学将馒头咬了一口就随手扔掉，水槽中经常会出现一堆堆白花花的米饭……在他们看来，倒掉一些剩饭剩菜没有什么值得大惊小怪的，一点剩下的饭菜也值不了几个钱。同学们，你可知道，这些倒掉的粮食，粒粒都是我们农民们用汗水换来的！看着这些倒掉的饭菜，真让人心疼，我们要知道，浪费粮食应该是可耻的行为之一。

每年的10月16日是世界粮食日，他的宗旨在于唤起全世界对发展粮食和农业生产的高度重视。今年是第39个世界粮食日，作为青少年，我们应该成为节约粮食的表率。节约每一粒粮食，是我们每个公民应尽的义务，我们作为学生更应养成勤俭节约的良好习惯，以节约粮食为荣、以浪费粮食为耻。

老师、同学们，珍惜粮食，从我做起，从现在做起！

珍惜粮食国旗下讲话稿篇三

各位老师，各位同学：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《珍惜粮食从我做起》

秋风在我们身边荡漾，今天我们又迎来了新一周的学习和生活。古人云：身披一缕，当思织女之劳；日食三餐，当念农夫之苦。自古以来，民以食为天。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德。自古就有“勤以修身，俭以养德”的古训。从学语时起我们就依稀懂得“锄禾”这首诗，明白“由俭入奢易，由奢入俭难”。当我们渐渐长大，我们更知道，中国是一个人口众多，人均资源相对匮乏的国家。我国人口已经超过了13亿，人均耕地面积不足1.5亩，是世界人均值的1/4，人均粮食占有量只有360公斤，目前耕地面积以每年30万亩的速度递减，并且递减速度仍然在不断加快，全国40%的城市人口消耗的粮食依靠进口，严峻的现实告诉我们，中国还是一个缺粮国家。

一滴水可以折射太阳的光辉，一粒米也可以折射出一个人、一个国家、一个民族对待节俭的态度。一粒米，从播种至收割，多少道程序，多少辛苦汗水……！

作为一名学生，我们应时刻恪守勤俭节约的美德，积极行动起来，从我做起，珍惜每一粒米，做到饭菜吃多少，打多少，不挑食，不偏食。养成节约的好习惯，为校园，为国家贡献自己的力量。

我的讲话完毕，谢谢大家！

珍惜粮食国旗下讲话稿篇四

老师、同学们：

大家早上好！

随着秋天的来临，天气也渐渐变凉了。秋冬季节，是各类病

症的多发季节。那么，在秋冬季节怎样做才能远离疾病，有一个健康的身体呢？今天我想为同学们介绍一些防病的小知识。

1. 冬季是感冒的多发期，同学们应注意预防感冒。大家要根据天气及时地添加衣物，增强体育锻炼来防止感冒。如果一旦患上了感冒，在治疗过程中一定要彻底，千万不要一见病情好转就停针停药，以免病情反复发作。

2. 冬日做锻炼前，一定要做好充分准备活动。因为这时气温低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。可采用慢跑、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等准备活动调动肌体各部分的机能活动，提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力。

3. 进入冬季很多人身上会发痒，有些人以为这是洗澡不够干净，就用热水冲洗，哪晓得越洗越痒。对付这个毛病，可以尽量穿纯棉、柔软的内衣，保持清洁和宽松；多吃些富含维生素a的食物，如瘦肉、菠菜和豆制品等，少吃刺激性大的食物。最后很重要的一点是，洗澡水温不宜过高，洗澡时间也不要过长；洗完澡后，最好抹些润肤露，这样能减少和预防皮肤瘙痒。

4. 冬季应加强营养。为了既保证平衡膳食又满足机体需要，一般情况下，从事脑力劳动的学生，每天吃1-2个鸡蛋比较合适。冬季同学们倾向于食用肉类食品，但膳食纤维的补充仍不容忽视。每日膳食粗细搭配，荤素搭配，不仅可以补足人体对膳食纤维的需求，而且可以预防各种疾病的发生。

5. 保持学习生活环境的空气流通。封闭的空间容易滋生各种病菌，所以我们要经常开窗，保持室内空气流通。

珍惜粮食国旗下讲话稿篇五

各位亲爱的老师、同学们：

大家上午好，今天我要演讲的主题是“珍惜粮食、从我做起”。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”李绅的这首《悯农》大家都再熟悉不过了，一粒粒粮食从播种到收割，再从收割到饭桌上要经历二十多道程序，这其中浸透了农民伯伯们多少辛勤的劳动和汗水。

今天，当我们站在操场上看到鲜艳的五星红旗冉冉升起时，当我们此时此刻唱起雄壮的国歌时，当我们胸前的红领巾迎风飘扬时，我们为祖国的繁荣富强感到无比自豪和骄傲。可是在祖国落后偏远的山区里仍有一些吃不饱穿不暖，没学上的孩子。他们生活很困难，靠挖野菜、吃白薯来填饱肚子，很少吃大米，更别说肉和牛奶。爱惜粮食和节约粮食就显得更为重要，但在我们的校园里仍有些浪费粮食的现象，比如说有些同学上学快迟到了就把没来得及吃完的早餐丢掉，在午餐的时候，也有同学趁值日生不注意时把整盘整盘的饭菜倒进桶里，吃水果或喝牛奶的时候没有食完就扔掉。这是多么令人心痛的浪费啊！同学们请对照我刚才所说的现象，回想一下，在班级里有发生过吗？如果没有，请为自己鼓掌！

勤俭节约是中华民族的传统美德，我们应该继承和发扬，我希望外小的每位同学把以后的每一天都当作世界粮食日，并传达给身边的每一个人。

让我们大家一起在宣告国旗下庄严宣告：做文明儒雅、阳光向上、勤俭节约的现代少年”。

谢谢大家！

珍惜粮食国旗下讲话稿篇六

尊敬的老师及亲爱的同学们：

你们好！

今天我演讲的题目是《珍惜粮食，珍惜生活》。

我国古代的教育家孔子给后人留下了一句名言；民以食为天。可见“食”在老百姓心中是多么重要。只是这些年来随着生活水平的提高，出现了许多不珍惜粮食的现象。学校里，学生就餐时馒头四处横飞，雪白的米饭洒满地面……不知是应把这里看作成没有硝烟的战场还是想象成没有寒冷的雪原。

还有，我们许多同学都有爱吃零食的习惯。课余饭后，小吃部里总是人流涌动，热闹非凡的场面蔚为壮观。家庭条件好的同学出手大方，抱着一大堆花花绿绿的零食令伙伴们眼馋。钱不多的也不甘落后，不怕打肿脸充胖子，宁可用掉生活费也要过过瘾。这样一来，一则影响学习，上课时老挂念着零食，又怎能搞好学习？二则容易养成好吃懒惰的习惯。

同学们，我们是未来的建设者，我们身上有沉甸甸的希望，人们把我们比作雏鹰，是希望我们能舒展理想的翅膀；人们把我们比作乳虎，是希望我们能睥睨四方。不能让“馋”压住我们稚嫩的羽翼，不能让“奢”迷失我们奋斗的方向。

朋友们，你还等什么？让我们从小事做起，从现在做起，珍惜每一粒粮食，每一寸光阴，用满腔热情去拥抱生活，用无悔青春书写我们灿烂的人生！

珍惜粮食国旗下讲话稿篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我在国旗下讲话的题目是：珍惜粮食，传承中华美德。

珍惜粮食是中华民族的传统美德，我国是一个拥有五千年历史的文明古国，而粮食又是人民生活的保障，国家发展的基础。我国虽是农业大国，但是人均粮食占有量长期处于较低水平，而我国人口仍在不断增长，土地资源有限，且耕地呈逐年下降趋势，粮食生产严格受到时间空间的限制，再加上天灾人祸。所以我国的粮食也是很有限的，需要我们去爱惜、去节约。

古代劳动人民对于粮食就非常重视，古人有“锄禾日当午，汗滴禾下土”的诗句来警醒我们珍惜粮食。而现在我们也要同样珍惜粮食。

珍惜粮食可以让更多人吃饱饭。我们学校的食堂每日为学生提供多种可口的菜肴，每天要消耗数百斤粮食和蔬菜，为学生提供充分的营养，但仍然有同学将部分粮食倒入泔水桶。每天看着整碗米饭倒掉，实在令人心疼。甚至还发生被浪费的食物堵塞下水道的情况。

珍惜粮食并不能因为谁家富有而去随意浪费，不关乎钱财而是关于道德修养，多节约一点粮食就可以多给贫困中的孩子带来多一点的希望，因此我们要树立“珍惜粮食光荣，浪费粮食可耻”的观念，养成勤俭节约的良好习惯。浪费现象就在我们身边，而珍惜粮食，做起来也是很简单：

吃饭时，吃多少，盛多少，不剩饭菜，不随意倾倒粮食。吃饭的时候也要集中注意力，认真吃饭，不挑食。无论是父母做的饭菜还是学校提供的饭菜，都要吃净。这样不仅可以使我们的身体获得全面的营养，还可以珍惜粮食，一举两得。

节约是一种美德，是一种修养，是一种素质更是一种智慧。节约资源健康生活，让我们从珍惜粮食做起！

谢谢大家！

珍惜粮食国旗下讲话稿篇八

尊敬的各位老师，各位同学：

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是《珍惜粮食，从我做起》。10月16日是“世界粮食日”，是呼吁我们每一个人都要节约粮食！

吃饭的时候，有些同学将所打的饭菜吃得干干净净，今天在这里，我们大声地表扬他们。可是，也有同学们有浪费粮食的现象，看见白白的米饭和剩菜被倒掉，真是让人心疼！“一粥一饭当思来之不易”，同学们，你们知道吗，我们中国还有很多人吃不饱饭，还有很多孩子读不起书，也还有很多孩子因家庭贫困而辍学，早早地担负起家庭的重担，外出打工。当你浪费一口粮食时，也许在他们的眼里浪费的就是一顿丰富的大餐。我看到有的同学很是挑食，说这饭菜是自己不喜欢吃的，吃了几口饭就倒掉了！我看到有的同学盛饭和汤的时候，走路慌张把饭汤洒在地上！我看到有的同学一边吃一边打闹??这些都是浪费粮食！我们要坚决抵制这些陋习。如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！因此珍惜粮食值得我们深思。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，是我们人类的宝贵的生命。

同学们，勤俭节约是中华民族的传统美德，现在全国都在提倡“光盘行动”，同学们，你想做个文明的学生吗？那就从文明就餐、珍惜粮食开始吧！其实节约粮食，做起来很简单：吃饭时，吃多少盛多少，不要剩饭菜；不挑食、不在吃饭的时候嬉戏打闹！让节约光荣，浪费可耻的观念在校园蔚然成风，从现在做起，从我做起，珍惜每一粒粮食，珍惜农民的血汗，珍惜人类的生命。

谢谢大家!