

最新零食与健康 拒绝零食关爱健康国旗下 的演讲稿(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

零食与健康篇一

敬爱的老师们，亲爱的少先队员们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的主题是：《拒绝零食关爱健康》。

零食，一个熟悉的字眼，想必大家都知道。零食的种类极多，花花绿绿，五花八门，丰富多采，同学们能不喜欢吗？然而，你们是否知道？几乎所有的零食为了吸引我们的眼球，都会添加许多色素，还有香精，防腐剂等一系列对身体有极大伤害的物质。不说别的，单是“苏丹红”，便是极好的例证，这种颜色美丽的工业色素会导致癌症，不知多少人现在已深受其害。面对小摊上，商店里那花花绿绿的糖果、辣条……你是不是经常驻足观望，垂涎欲滴？是不是经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾？殊不知，在你享受着这些美味的同时，许多包装袋破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄地潜入你的身体，危害着你的健康。

看看我们少先队员的行为：上学、放学路上，同学们“有滋有味”地啃着小摊上的炸鸡腿；拥挤的各小店门口，同学们津津有味地吃着小薯片、棒棒冰……随手丢下垃圾袋的现象屡见不鲜；学校内外地上果皮纸屑屡禁不止，地面上，楼梯口零食包装袋偶尔随风飘起。保护环境，勤俭节约；拒绝零

食，从我做起；告别零食，走向健康。

“病从口入”，为了维护自身的健康，我们必须时刻注意食品安全。为此，向全体队员提出几点：

一、不把零食带到学校，做到在校园内不吃零食。

二、彻底远离油炸食品及小摊小贩上的烧烤等不卫生的食品。

三、以讲卫生为荣，以不讲卫生为耻。见了废纸、垃圾请弯弯腰，你捡，我捡，他捡，都扔进垃圾箱里。

四、每位同学在抽屉里、书包里各放一个盛垃圾的塑料袋，放置日常垃圾，每天放学时清理一次，保持方便清洁。

五、学习伟人勤俭节约的精神，提倡节约零花钱。

六、合理支配自己的零花钱，让自己的零花钱用得有意义。

同学们，我们青少年正处于生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好的学习，我们呼吁，让我们一起行动起来，告别流动小摊，告别垃圾食品，这样，我们的校园会清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

零食与健康篇二

同学们：

面对校园外喷香的烧烤、油炸食品，面对小摊上花花绿绿的糖果、香辣丝……你是不是经常驻足观望，垂涎欲滴？是不是经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾？殊不知，在你享受着这些美味的同时，许多包装袋破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄地潜入你的身体，危害着你的健康。

可是看看我们少先队员的行为，放学后，堵塞的校园门口，同学们“有滋有味”地啃着小摊上的炸鸡腿，煎火腿；中午时分，拥挤的各小店门口，同学们津津有味地吃着小薯片，棒棒冰……随手丢下垃圾袋的现象屡见不鲜；学校内外地上果皮纸屑到处都是，楼梯口零食包装袋随风飘起。所以我们特向全体队员号召：保护环境，勤俭节约，拒绝零食。

“病从口入”，为了维护自身的健康，我们必须时刻注意食品安全。为此，大队部向全体队员提出如下倡议：

- 一、彻底杜绝零食。（如：食品一概不准带入学校。）
- 二、提倡尽量在家里吃早餐，不允许将吃早点产生的垃圾随便乱扔。
- 三、彻底远离油炸食品及小摊小贩上的烧烤等不卫生的'食品。
- 四、全校施行见了废纸、垃圾弯弯腰活动。地上的脏东西你捡一个，我捡一个，都扔进垃圾箱里，学校的垃圾就会越来越少，校园环境也会越来越好。
- 五、每位同学在抽屉里放一个盛垃圾的塑料袋，放置日常垃圾，每天放学时清理一次保持方便清洁。
- 六、学习伟人勤俭节约的精神，提倡节约零花钱。
- 七、合理支配自己的零花钱，让自己的零花钱用得有意义。
- 八、为了维护校园卫生和你的个人形象，要做到三禁：
 - (1) 禁止在校门口买零食
 - (2) 禁止带零食到学校里
 - (3) 禁止在校园里吃零食。

同学们，行动起来，和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

XXXX小学大队部

11月13日

零食与健康篇三

（贺）尊敬的老师，

（赵）亲爱的同学们：

（合）大家好！今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

（贺）亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

（赵）每天上学、放学的时候，在我们学校门口小商、小贩的零食摊前，总是挤满了我们学校的.学生：

（贺）有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；

（赵）有的同学驻足观望，垂涎欲滴，有的同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手……

（合）我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

（贺）同学们，你们知道吗？

（赵）常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

（贺）因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，“少年胃病”就多了；

（赵）因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了；

（贺）因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的“瘦黄瓜”也变多了。

（合）身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

（赵）同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

（贺）常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

（贺）有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

（合）我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

（赵）同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

（贺）如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

（合）同学们，让我们行动起来！和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮！

让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧！

我们的演讲到此结束。谢谢大家！

零食与健康篇四

各位同学：

杰出的无产阶级教育家徐特立曾经说过这样的一句话“一个人的身体，决不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。”

为了维护自身的健康,防止“病从口入”，进一步净化、美化我们的校园，引导树立“清洁卫生保护环境”的健康理念，养成“勤俭节约，合理用钱”的良好习惯，创造和谐文明的校园环境。学校已经多次强调禁止带零食进入校园，可还有同学把零食带进校园。吃零食这种不良习惯将严重影响学校环境!学校是学习的地方。整洁的校园，美丽的环境能使我们心情愉悦，使我们更加精神饱满地认真学习。保护环境，人人有责!因此，我们向全体同学们发出倡议:维护健康，拒绝零食。

活动口号：“维护健康，拒绝零食，净化校园，关爱健康，从我做起”

一、要彻底杜绝零食，如:方便面、糖、虾条、巧克力等小食品一概不准带入学校。

二、提倡健康饮水，不带饮料进校园，人人提倡喝矿泉水、白开水。

三、提倡文明用餐，不允许将吃早点产生的垃圾随便乱扔。

四、彻底远离油炸食品及小摊小贩上的烧烤等不卫生食品。

五、学习伟人勤俭节约的精神，提倡节约零花钱。

六、合理支配自己的零花钱，让自己的零花钱用得有意义。

七、每位同学在抽屉里放一个盛垃圾的塑料袋，放置产生的垃圾，每天放学时清理一次，保持方便清洁。

八、同学们见到地上废纸等垃圾都能主动弯腰拾起扔进垃圾筒里，学校的垃圾就会越来越少，校园环境也会越来越好。

同学们：让我们拒绝零食、保护环境、勤俭节约，用自己的双手创造出一个美丽清洁的校园。

在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，这些零食中有许多不符合国家安全及卫生标准的食品，同学们则经常在这里买零食，吃多了会得多种疾病。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。

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。食品防腐剂也是一把“双刃剑”，也有可能给人们的健康带来一定的麻烦。在我国，目前食品生产中使用的防腐剂绝大多数都是人工合成的，使用不当会有一些副作用。有些防腐剂甚至含有微量毒素，长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。国际上对其使用一直争议。因为国内一直有使用防腐剂中毒的报道。

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。但长时间食用色素会使人中

毒。

同学们最好不要食用零食，更不要将零食带到校园里。文明校园，从我做起。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！

零食与健康篇五

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

面对喷香的烧烤、油炸食品，面对花花绿绿的糖果、饮料你是不是经常驻足观望或者经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾？同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱-惑呢？

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱-惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话 拒绝零食，健康成长。

老师们，同学们，大家早上好！

今天我演讲的题目是：拒绝零食，健康成长。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，许多同学都应该认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。但是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了自己的身体健康，下面几点引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。并且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设。

老师、同学们：

大家好！

今天的课前演讲，我想先给大家讲个故事：有个女孩，在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子，以为那是一张对她十分重要的纸，便纷纷加入追赶的队伍，可那张纸仿佛要存心捉弄大家，飞起又落下，落下又飞起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的决心就越大。

终于，在众人的努力下，那张纸乖乖地就范了。那个追到纸的人，得意地将战利品递给女孩。女孩优雅地向大家道谢，然后拿着纸在众目睽睽之下走到一个垃圾筒跟前，将它塞了进去，回过身，她微笑着对大家说：好了，现在它终于去了它该去的地方。

当发生这一切的时候，在它们主人的身上其实是丢掉了一样东西，那就是文明——几千年来中华民族宝贵的精神财富。这财富世代相传，它应该在你的身边：她是路上相遇时的微笑；是同学有困难时的热情帮助；是平时与人相处时的亲切与关怀；是不小心撞到对方时一声“对不起”；是自觉将垃圾放进垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰、乱抛乱扔时的

主动制止；是走廊内的轻声慢步；是宿舍里暖融融的家的感觉。它是一种品质，一种修养，一种受人尊敬的并被大家广泛推崇的行为。

绿树红花，朗朗的读书声，暖人的话语，整洁的仪表，那是一幅美丽的画面。所以当有人离文明远去的时候，请你温馨地提醒他：你掉了一样东西。

谢谢大家！

各位老师、同学：

你们好，今天，我演讲的主题是“拒绝零食，不乱花钱” 开学一段时间了，在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，同学们则经常在这里买零食。可是同学们，你们知道经常吃零食给我们带来的严重后果吗？首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现！

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢？你是否曾经看到别人在吃零食时自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光？同学们，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

再则，经常买零食久而久之就会养成乱花钱的坏习惯。所谓孩子乱花钱的“乱”，是指常买不应该买的东西、消费不应该有的消费。较为轻微一些的乱花钱，是经常乱买零食、乱买没有多大用处的东西这种乱花钱的方式会导致孩子玩了不健康的玩具，吃了不卫生的垃圾食品。较为严重一些的乱花

钱，是乱买高档衣服和用品，乱进不应当进的消费场所孩子往往会因此渐渐地变坏。生活中有些孩子为了进这些消费场所，他们会想方设法采取不正当手段，向家长要钱、骗钱的事时常会发生。因此我们从小就要养成勤俭节约，不乱花钱的好习惯。为今后实现我们的人生理想而打下一个良好的基础。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，不乱花钱，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

各位老师、同学：

早上好！

在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，这些零食中有许多不符合国家安全及卫生标准的食品，同学们则经常在这里买零食，吃多了会得多种疾病。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。

食品防腐剂也是一把“双刃剑”，也有可能给人们的健康带来一定的麻烦。在我国，目前食品生产中使用的防腐剂绝大多数都是人工合成的，使用不当会有一些副作用。有些防腐剂甚至含有微量毒素，长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。国际上对其使用一直争议。因为国内一直有使用防腐剂中毒的报道。

许多天然食品具有本身的色泽，这些色泽能促进人的食欲，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。但长时间食用色素会使人中毒。

同学们最好不要食用零食，更不要将零食带到校园里。文明

校园，从我做起。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！