

远离垃圾食品 远离垃圾食品演讲稿(实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

远离垃圾食品篇一

亲爱的同学们：

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何关系，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。

远离垃圾食品篇二

同学们：

大家好！

我最后悔的一件事，就是那天我在去上学的路上买了垃圾食品，不幸就此开始。

那是一个春光明媚的早晨，我从家里出来走在上学的路上，兜里装着妈妈给的两元零花钱，心情也格外的好。走到一个小卖铺时，我一眼就看到了同学们经常吃的辣条，忍不住上前买了两包。我以为大家都在吃，我吃了这东西应该也没事。可是当我吃到嘴里时才知道它是那么的`辣，我心想：吃到嘴里辣，到胃里应该就没事了，我就又接着吃起来，一口气吃完了一包。这时感觉胃里有点难受，我也没太在意，又打开第二包，飞快的吃了下去。当我把这第二包吃完的时候，不幸的事情发生了。不仅胃很难受，而且浑身没力气，口也感觉很渴，很想喝水，还感觉很困，像个病人一样浑身都不舒服。我真后悔自己为什么没管住自己要去买那种垃圾食品吃。

上课的时候，我也打不起精神，什么都听不进去，大脑就像定格了一样，感觉身体的能量正在一点点被什么吸走，浑身没力气，还口干舌燥，怎么办呢？我趁下课的时候赶紧去外面买水喝，水一到手就“咕咚咕咚”喝了下去，喝完之后，虽然还是有些不舒服但总算感觉好一点了。

这件事我没敢告诉妈妈，但我每次想起这件事就感觉好后悔，后悔自己不听爸爸妈妈和老师的话，买了垃圾食品。这件事给我留下了深刻的印象，在以后的日子里，我常常提醒自己也提醒身边的同学：远离垃圾食品！

远离垃圾食品篇三

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的`题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。比方：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比方：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

远离垃圾食品篇四

老师们，同学们：

食品安全，是我们生命的健康之源。讲究食品卫生，安全消费食品更是我们大家的共同心愿。在我校大力开展食品安全宣传之际，为进一步增强同学们的食品安全意识，营造良好的校园食品安全环境，我们茹家庄小学少先队大队委员会向全校同学发出如下倡议：

一、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力，提高自我保护意识，预防和减少食源性疾病的发生。

二、从我做起，养成良好的饮食卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不喝

生水，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷、凉拌的食物。

三、增强自我保护意识。不买、不吃无厂名厂址、无生产日期、无保质期的“三无”食品和过期变质食品，不买街头巷尾无照无证的小商小贩出售的各类食品。

三、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，不暴饮暴食，建立合理的生活作息制度。多了解健康食品知识，防止急性肠胃炎和肠道传染病等疾病的传播，防止食物中毒和肠道传染病的发生；外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

四、养成良好的卫生习惯。不喝生水，不随便在校园内吃零食、不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境，争做环保小卫士。

同学们，民以食为天，食以安为先。为了我们的身体健康，让我们行动起来，关注食品安全，增强食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，杜绝疾病的发生，共建健康和谐的校园环境！

俗话说“民以食为天。”这话说得没错，但是食品安全也不能马虎，一不小心就会出人命的`。

就拿我们同学来说吧，最爱吃零食了，什么薯片呀，鸡翅膀呀、牛肉辣片呀……每天中午，我们的寝室的垃圾筒里就会有满满的包装袋。这些包装袋可好看了，这些东西的味道也很不错的。可听老师说这些东西吃下去对身体是不好的。这些食物都有防腐剂、色素等很多对身体有害的东西。这些东西是一点营养也没有的，就像垃圾一样没有用处，所以人们就叫它垃圾食品。你们想，这样的东西还能吃吗？商人们为了赚更多的钱就把食物的包装袋，味道呀弄得特别好，其实是为了吸引我们小朋友去买，可他们就根本不管我们的身体了，真是太可恶了。

小朋友们，为了我们自己的健康，别再吃那些外表好看而不中用的东西了。多吃卫生的、健康的东西，这样我们才能像祖国的花朵。小朋友们，让我们远离垃圾食品吧。

远离垃圾食品篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”我曾经看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学样的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的抢救才算保住生命。

我们都知道一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它含有较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面含有大量防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

同学们一定不要吃垃圾食品了，我们应该多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有一定营养和人体所需维生素的。也可以多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

谢谢大家！我的演讲完了！

是的，大家也知道垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，而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，饿了可以买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，可以买一些小面包，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，最后道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，谢谢大家！

远离垃圾食品篇六

尊敬的老师、同学们：

大家早上好！

在平时的生活中，我发现很多同学没有健康饮食的意识和食品安全的概念。有些同学下午一放学就“冲”进小超市挤成一团，争着抢着购买干脆面、辣子条、烤丸子、鱼豆腐、烤串串……有些同学不喜欢喝水，只喜欢喝带颜色的饮料，如：可口可乐、芬达、雪碧、冰红茶……还有的同学每天都让父母给自己买麦当劳、肯德基、汉堡王等“垃圾食品”。

他们只知道这些食物好吃又好看，却不知道它们含有很多致癌物质，对健康危害十分严重，各种饮料中都含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙。总之，垃圾食品就像毒品一样危害我们的健康。

同学们，听到这些，你们还敢吃垃圾食品吗？我们小学生，正处于生长发育的黄金时期，要多吃营养丰富的食品，如：新鲜的蔬菜、鱼肉、鸡蛋、水果和牛奶……决不能光图一时口快而危害健康。

为了大家的健康，我在此特向同学们发出如下倡议：

- 1、一定要养成饭前洗手和上厕所后洗手的好习惯，注意个人卫生，防止病从口入。
- 2、一定要杜绝一切垃圾食品，不吃过期食品，不吃油炸食品、不吃“三无”食品。
- 3、人人树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。

同学们！让我们行动起来吧！养成良好的`饮食习惯，合理安排饮食，用健康的身体迎接学习的挑战！

我的演讲结束了！谢谢大家！

远离垃圾食品篇七

同学们：

大家好！

我是郭柳依，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也知道垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，而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`，饿了可以买垃

圾食品吃。当然，如果是饿了，可以买一些小面包，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，最后道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，谢谢大家！

远离垃圾食品篇八

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。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，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，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，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！

远离垃圾食品篇九

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，而且一些有害物质也悄悄潜入你的身体。所以我们特向全体同学发出倡议：关爱健康，勤俭节约，远离流动摊点，拒绝不洁食品。

1、远离流动摊点，拒绝“三无食品和垃圾食品”。

2、积极宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、养成良好的卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不喝生水，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷、凉拌的食物。不随便在校园内吃零食、不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。

5、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

6、为了维护校园卫生和你的个人形象，要做到三禁：

(1) 禁止在校门口的流动小摊上买零食。

(2) 禁止带流动小摊上的食品到学校里。

(3) 禁止在校园里边走边吃零食。

同学们，我们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，从我做起，从现在做起，管住自己的嘴，告别流动小摊，告别“三无食品、垃圾食品”！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！

倡议人□xxx

时间□xx年xx月xx日

远离垃圾食品篇十

尊敬的教师、亲爱的同学们：

大家好！

我今日的题目是：“远离垃圾食品”我以往看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学样的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的抢救才算保住生命。

我们都明白一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它包含较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面包含很多防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

同学们必须不要吃垃圾食品了，我们应当多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有必须营养和人体所需维生素的。也能够

多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

多谢大家!我的完了!