

2023年大学生光盘行动演讲稿 大学光盘行动演讲稿(大全8篇)

爱岗敬业是对自己职责的尽责和勇于承担。以下是一些实现梦想的精彩故事，希望能给你一些积极的能量和信心。

大学生光盘行动演讲稿篇一

亲爱的同学们：

当前，餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”触目惊心，身边的浪费比比皆是，仅仅是我校食堂，每天都要倒掉几大桶饭菜。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，最少倒掉了约2亿人一年的口粮。与此同时，饥饿却仍是人类的头号杀手。全球平均每年有1千万人因饥饿丧生，每分钟就有1名儿童因饥饿而死亡。为了进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，我们青年学生要立即行动起来，一起来向“舌尖上的浪费”说“不”。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。每一口饭都蕴含着父母对身在大学的我们殷切的期望。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍视。全校师生要从点滴做起，从餐饮开始，将口号变为行动，将行动化为习惯。在校就餐时，根据自己食量确定饭菜数量，做到适度适量，吃饱为好。在家用餐时，吃多少盛多少，不挑食不偏食，不扔剩饭剩菜。外出吃饭点菜时，不比阔气，不讲排场，确有剩菜，尽量打包。逢年过节，走亲访友，合理安排膳食，不攀比浪费，不暴饮暴食。

我们不但要争当勤俭节约的行动表率，更要做“光盘行动”的宣传使者，积极倡导节约文化，广泛宣传节约理念，从自己的家庭做起，发动和监督自己的身边的同学朋友都参与到“光盘行动”中来，都来做一名“节约达人”。

小小餐桌，传承了中华民族的传统文化和尊重劳动、珍惜粮食的传统美德。文明就餐，不仅是个人良好素质的体现，更是一种勤俭美德的塑造。不剩饭，不浪费，吃多少，要多少，吃不了，兜着走！拒绝浪费，珍惜粮食！从我做起！

我们向全体在校师生发出号召：我要光盘，拒绝“剩宴”；我们向全体师生发起“光盘挑战”。同学们，我们期待大家一起加入“光盘一族”！

大学生光盘行动演讲稿篇二

大学光盘行动倡议书

亲爱的同学们：

伴随着三月温暖的春风，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。

近日，随着全国主流媒体对“舌尖上的浪费”的播报和大加挞伐，总书记就坚决杜绝公款浪费，厉行节约、反对浪费进行了重要批示。据调查，仅我国13亿人口在餐桌上浪费的粮食一年高达亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。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，可是当你看到那慢慢（满满）的漏水桶的时候，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！

大学生光盘行动演讲稿篇三

各位老师、各位同学：

或许，饥饿这个词对于我们已经有些遥远。吃饱饭，吃好饭已经成了司空见惯的事情，还有谁会在意粮食的由来，还有谁会在意随手丢弃的粮食。然而，现实情况令人堪忧：一方面，全世界人口与日俱增，粮食供应日益紧张，部分地区粮食短缺现象日益严重；另一方面，浪费粮食的行为屡见不鲜，农民的劳动成果得不到珍惜。

我们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，“吃”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，雪白的米饭撒满地面……不知是应把这里看作是没有硝烟的战场，还是应想象成没有寒冷的雪原。

有些人对于这些言论或许多少还有些嗤之以鼻，认为是危言

耸听，自己只是浪费一些粮食，为何要受到如斯沉重的指责。那么，让我们来算笔账吧。据测算，1公斤大米约有米粒40000个，我国13亿人口，若每人每天节约1粒大米，则全国每天可节约32500公斤大米，每年可节约1200万公斤大米，可养活35000人；若以平均亩产1000公斤计，等于每年开发无形良田12000亩！一米一粟当思来之不易，爱粮节粮须知人人有责。

袁隆平是中国的骄傲，也是世界的骄傲；袁隆平感动了中国，更感动了世界。我们应以袁隆平爷爷为榜样，利用科技手段，开发粮食新品种，增加粮食产量。同时，在建设节约型社会和社会主义新农村的征程中，我们更要关注农业，农村和农民，要倍加珍惜粮食的来之不易，因为，在每粒粮食中，都浸满了农民伯伯挥汗如雨的辛勤耕耘！

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。这是对劳动的尊重，也是一种社会责任。

大学生光盘行动演讲稿篇四

尊敬的教师，亲爱的同学们：

早上好！今天我们演讲的题目是《“光盘行动”我能行》！清代教育家朱柏庐在《朱子家训》中写道：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”告诫世人：吃每一碗粥、每一碗饭时，应该想想这粥饭里有多少人的付出，真的是来之不易；用每半根丝、每半缕线时，都要想想丝缕间要消耗多少物质能源，应该好好珍惜。养成节省节约的美德要从日常生活、穿衣吃饭做起，切莫把日常微小的事物看轻了，从而不知珍惜。

开学之初，我们每个班都上了“三爱三节”的主题班会，知

道了节水、节电、节粮的重要性。可是我们每个人把这些要求落实到行动上了吗？单说节粮，餐桌上擦起来的盘子，有几个是真正一粒饭不剩的呢？看水池旁的垃圾桶就知道了；给同学们加的水果、点心、牛奶，有多少真正变成了强壮身体的营养？看各班丢出来的垃圾袋就知道了。同学们，当大家以饭菜不合口味而抱怨，甚至把大量饭菜倒掉时，你知道餐厅教师为了这每一餐付出了多少努力和心血吗？我校师生人数超过了两千人，餐厅教师每天早上5：30就要上班为大家准备早餐，早餐后一直到大家吃上香喷喷的午餐，他们又在一刻不停地繁忙。而晚上等他们把餐具卫生洗刷清扫完，就七点半多了。当同学们上完一节晚自习，吃着香甜的水果时，他们才完毕餐厅一天的工作。每周为了定菜谱，餐厅教师也费尽脑筋，先要保证给同学们足够的营养，然后再研究所配的菜品和烹制方法，尽量做到每周不重样。为了照顾同学们的口味，他们不断捉摸新菜品。餐厅的厨师长石磊教师为同学们创新出面食萝卜丝饼，正在逐个年级推开，争取较短的时间让每位同学都能尝到。同学们，知道了这些，你还忍心浪费这些凝聚着他们的关爱与辛苦的饭菜吗？可能有的同学饭量小，可能有的同学加餐时间真的不饿，那就可以告诉教师，提早把多余的餐点退回餐厅，也可以防止浪费啊。在我们物质生活比较富裕的此时，同学们可能不知道，饥饿仍是人类的头号杀手。当我们在教室里认真听讲，在食堂享受学校可口饭菜的同时，世界上还有很多同龄人正处在饥饿的水深火热之中。数据说明，全世界每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，也就是说，当我们将剩饭剩菜倒入垃圾桶的那一个瞬间，可能就有一位同龄人因为吃不上饭而永远的分开这个世界。与此形成鲜明比照的是，据统计，中国每年浪费粮食的数目接近总产量的非常之一，相当于两亿人一年的口粮。

节约资源，减少环境污染，还能彰显美德，同学们，我们有什么理由不去坚决践行呢？

同学们，“光盘行动”表达的是我们每个开元学生的素质，它是我们义不容辞责任。希望大家就从如今做起，从节约粮

食做起，从生活细微处做起，做节省节约的传播者和理论者。同学们，请跟我们一起说：“光盘行动，我能行！”

我们刚刚跨过温饱线，步入幸福生活的边缘。在餐桌上讲排场，恣意挥霍的行为比比皆是。其实，在经济条件允许的情况下，适当改善一下生活，表达我们物质生活有所进步，完全是可以的，甚至是完全被赞同的。这是没有任何异议的。但为了面子，讲排场，搞攀比，就显得太过了。

另外，对宴席后剩余的饭菜态度，那么又是检验一个人的心理素质与道德水准的一面镜子。是节约，还是随意丢弃？许多人因为面子问题而选择了后者，是的，看似我们几个人也并没有浪费多少粮食，但是，据有关部门统计，我国每年浪费粮食约500亿公斤，价值约为20xx亿元，据央视报道，中国被倒掉的食物相当于2亿多人口一整年的`口粮。当然，对于饥饿，生于上世纪70年代以后的人几乎没有感受，但从这一组触目惊心的数据看来，施行“光盘”行动迫在眉睫。

打包——在很多人看来极其不雅，甚至有的人还说是丢脸，可是，不打包而丢弃在饭桌上的饭菜全部变成了垃圾而被倒掉，这难道不是一种浪费吗？这算不算丢脸呢？浪费，这完全可以是属于无知的犯罪，而不仅仅是丢脸，这是对食物的亵渎。粮食是生命的根底，今天吃饱了，明天同样得吃饱；我们不可以为了今天的温饱而放弃了明天的生活，所以说：节约无小事啊！

如今，越来越多的人开场频繁进出大的饭店，浪费的东西越来越多，越来越高档了。“光盘行动”的施行，使浪费现象变少了，这更加有利于持续开展，同时也促进社会主义的快速开展。“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”，作为一个中国公民，就一定要力挺国家政策，尽到自己应尽的责任与义条，牢记“光盘”原那么，认真施行与催促身边的人不要浪费。

一句话：浪费可耻，节约荣耀！让我们一起行动，做快乐的“光盘”一族，让安康与快乐同行，坚决杜绝“舌尖上的浪费”！尊敬的教师们，亲爱的同学们：

大家好！

北宋司马光说：“成由节省败由奢。”从古至今人们都非常重视节省品德的养成。如今，我们却有很多中学生以为，时代进步了，生活富裕了，节省节约过时了。因此生活中中学生乱花钱，浪费饭菜等现象随处可见。

也许有人认为，节约就是吝啬，就是，其实不然，节约并不意味着吝啬，更不代表。它实际上是对家庭幸福生活的精打细算，对社会义务的严格履行。马克思说过“节约无异于增产。只有当节约成为一种生活态度，成为一种生活方式，成为内心需要的时候，我们才离真正的节约型社会不远了。”这启示我们要让珍惜粮食，节约粮食成为我们的一种习惯。

珍惜粮食就是珍惜自己或别人的劳动成果，我们怎么能忍心践踏一个人的成果。让我们共同来节约粮食，来帮助世界各地需要的人。让世界各处都能留下每个人幸福的笑脸。共创和谐家园，减少因饥饿而带来的伤害。让我们一起加油吧！

大学生光盘行动演讲稿篇五

尊敬的各位领导，亲爱的同事们：

大家好！今天我演讲的题目是《光盘行动》。

所谓光盘，就是吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜，餐毕盘光，珍惜粮食，拒绝浪费！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们在享受“舌尖上的美味”的同时，也要厉行节约，狠刹“舌尖上的浪费”之风。农业学

家袁隆平说：“我们国家人口这么多，耕地又这样少，人均耕地这么少，好不容易国家投入很大，每年都增加科技投入，我们每年辛辛苦苦来钻研，提高产量，我们的水稻产量，每亩提高十斤五斤都是艰难的，提高了单产之后呢？又浪费了。”显而易见，我们的浪费建立在他人脑力和劳力的辛勤耕耘之上；我们到下的是自己碗中的剩饭，而流走的却是他人辛劳的汗水。

全球平均每年有1千万人因饥饿丧生，每6秒就有1名儿童因饥饿而死亡。中国每年浪费粮食约500亿公斤，约占总产量的十分之一，这是一个多么惊人的数字啊！如果我们人人都反对浪费，不忘勤俭节约的传统美德，那么我们可以救活多少饥饿的人口啊！

我们以“光盘”为荣，以“剩宴”为耻。“厉行节约、反对浪费”需要从我做起，从现在做起，让我们用文明演绎生活，用行动展示形象！我们要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者，做节约宣传员，向家人、亲戚和朋友宣传节约粮食，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念。

在家庭餐桌上，我们倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜、烧菜、做饭，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准，做到不扔剩饭剩菜，不可避免有剩余的，用于餐桌二次供应，争取吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。拒绝浪费，珍惜粮食。

在职工食堂，我们倡议按量取食，吃多少，盛多少，“吃光盘中餐，今天不剩饭”；提倡自带饭盒，剩菜剩饭要打包，环保又节约，低碳又健康。

在外就餐时，我们倡议点菜要适度适量，吃饱为好。实在吃不了，记得打包兜着走，减少奢侈浪费，不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

或许有的人说：“我吃饭花自己的钱，想要多少就要多少，吃不完也是我用钱买的。”是的，我们是花自己的钱，可我们浪费的却是社会的资源。我们要对我们生活的这个社会负责，所以我们要行动起来，做节约的大使，作浪费的杀手。

一粒米，不算多，一粒一粒积满箩。我们的节约，仅在观念一瞬间，节约的是粮食，拯救的却是他人的生命；我们节约一小步，却文明一大步。

有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘！让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少，吃不了，兜着走！加入光盘族，一起对“浪费”sayno!

让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出应有的贡献！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

大学生光盘行动演讲稿篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

北宋司马光说：“成由勤俭败由奢。”从古至今人们都十分重视节俭品德的养成。现在，我们却有很多中学生以为，时代进步了，生活富裕了，勤俭节约过时了。因而生活中中学生乱花钱，浪费饭菜等现象随处可见。

也许有人认为，节约就是吝啬，就是贫穷，其实不然，节约并不意味着吝啬，更不代表贫穷。它实际上是对家庭幸福生活的精打细算，对社会义务的严格履行。马克思说过“节约无异于增产。只有当节约成为一种生活态度，成为一种生活方式，成为内心需要的时候，我们才离真正的节约型社会不

远了。”这启示我们要让珍惜粮食，节约粮食成为我们的一种习惯。

珍惜粮食就是珍惜自己或别人的劳动成果，我们怎么能忍心践踏一个人的成果。让我们共同来节约粮食，来帮助世界各地需要的人。让世界各处都能留下每个人幸福的笑脸。共创和谐家园，减少因饥饿而带来的伤害。让我们一起加油吧！

光盘行动学生演讲稿3

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“小小一粒米，来之不易。”“一粥一饭，当思来之不易。”这是家喻户晓的名言。每一粒米里都包含着农民伯伯的汗水。可在生活中，浪费粮食的事情时有发生，就连我也不例外。

我认为，粮食那么多，浪费一点没关系的。可是，当我在电视上看见一个公益广告时，我的想法改变了。广告上讲的是——我国现在有二亿的贫困人口，我看见孩子们那可怜的眼神，我心中不忍浪费了。

我国现在有十三亿多人口，如果每人浪费一粒米，那么就要浪费十三亿粒米，那是一个多么巨大的天文数字呀！所以，我们要珍惜宝贵的粮食，珍惜农民伯伯的劳动成果。

有一次，我放学回家。奶奶已经做好了丰盛的晚饭，我当时饥饿的难受，看见有这么多好吃的，便狼吞虎咽的吃了起来。过了一会，我吃饱了，但是碗里还剩下许多。奶奶对我说：“快，把剩下的吃完，不要浪费粮食。”我不经意的回答：“现在粮食这么多，浪费一点没关系的。”可奶奶语重心长地对我说：“虽然现在粮食很多，但是还是不能浪费，

像我们小时候，粮食很贵，我们天天都饿肚子，只有过年才能吃顿饱饭，你们现在有这么多的粮食，真是身在福中不知福。”听了奶奶的话，我羞愧难当，马上就把剩下的饭菜全吃光了。

最后，我再一次声明，我们要珍惜粮食，杜绝浪费。珍惜农民们辛勤耕作换来的粮食，我们要尊重他们的劳动！只有这样才能给我们的后代做好榜样！让我们从我做起，从身边的小事做起，一起努力，一起珍惜粮食吧！

大学生光盘行动演讲稿篇七

我们刚刚跨过温饱线，步入幸福生活的边缘。在餐桌上讲排场，恣意挥霍的行为比比皆是。其实，在经济条件允许的情况下，适当改善一下生活，体现我们物质生活有所提高，完全是可以的，甚至是完全被赞同的。这是没有任何异议的。但为了所谓的面子，讲排场，搞攀比，就显得太过了。

另外，对宴席后剩余的饭菜态度，则又是检验一个人的心理素质与道德水准的一面镜子。是节约，还是随意丢弃？许多人因为面子问题而选择了后者，是的，看似我们几个人也并没有浪费多少粮食，但是，据有关部门统计，我国每年浪费粮食约500亿公斤，价值约为亿元，据央视报道，中国被倒掉的食物相当于2亿多人口一整年的口粮。当然，对于饥饿，生于上世纪70年代以后的人几乎没有感受，但从这一组触目惊心的数据看来，实施“光盘”行动迫在眉睫。

打包——在很多人看来极其不雅，甚至有的人还说是丢脸，可是，不打包而丢弃在饭桌上的饭菜全部变成了垃圾而被倒掉，这难道不是一种浪费吗？这算不算丢脸呢？浪费，这完全可以是属于无知的犯罪，而不仅仅是丢脸，这是对食物的亵渎。粮食是生命的基础，今天吃饱了，明天同样得吃饱；我们不能为了今天的温饱而放弃了明天的生活，所以说：节约无小事啊！

如今，越来越多的人开始频繁进出大的饭店，浪费的东西越来越多，越来越高档了。“光盘行动”的实施，使浪费现象变少了，这更加有利于可持续发展，同时也促进社会主义的快速发展。“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”，作为一个中国公民，就一定要力挺国家政策，尽到自己应尽的责任与义务，牢记“光盘”原则，认真实施与督促身边的人不要浪费。

一句话：浪费可耻，节约光荣！让我们一起行动，做快乐的“光盘”一族，让健康与快乐同行，坚决杜绝“舌尖上的浪费”！

1. 高中课前五分钟演讲稿
2. 青春五分钟演讲稿
3. 学雷锋演讲稿五分钟
4. 五分钟励志演讲稿
5. 经典五分钟励志演讲稿
6. 五分钟安全演讲稿
7. 校长开学典礼演讲稿五分钟
8. 企业演讲稿五分钟
9. 有趣英文课前五分钟演讲稿

大学生光盘行动演讲稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

“今天你光盘了吗！”怎么样，是不是很熟悉呀！对，这是光盘行动！

什么叫光盘呢？所谓光盘，就是吃“光”你“盘”子里的食物。这听起来十分简单，有人会问：“不就是吃光盘子里的食物吗，这有什么难的。”但是，在这个时代里，人们浪费已成为一种习惯。想让人们不浪费，其实要看每个人。

有一句诗说的好：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一粒粮食都来之不易，只有吃光盘里的食物，才对得起辛勤耕作的农民。拒绝浪费，从我做起，晒出自己吃光的盘子，一起向浪费说不，争做节约达人，向舌尖上的浪费说不！”瞧，这句话说得多对。

外出就餐时，你有没有剩过饭菜或打包？相信绝大部分人都会对类似的问题不屑一顾，因为在他们看来，打包是种丢脸的行为，这早已是远离饥饿与食不果腹的年代，已不必再去对所谓的剩菜剩饭斤斤计较。而正在发起的“光盘行动”，显然是在试图提醒与告诫我们：饥饿感距离我们仍并不遥远，要知道，为大家准备早餐，早餐后一直到大家吃上香喷喷的午餐，他们又在一刻不停地忙碌。而晚上等他们把餐具卫生洗刷打扫完，就七点半多了。当同学们上完一节晚自习，吃着香甜的水果时，他们才结束餐厅一天的工作。每周为了定菜谱，餐厅老师也费尽脑筋，先要保证给同学们足够的营养，然后再研究所配的菜品和烹制方法，尽量做到每周不重样。为了照顾同学们的口味，他们不断捉摸新菜品。餐厅的厨师长石磊老师为同学们创新出面食萝卜丝饼，正在逐个年级推开，争取较短的时间让每位同学都能尝到。同学们，知道了这些，你还忍心浪费这些凝聚着他们的关爱与辛苦的饭菜吗？可能有的同学饭量小，可能有的同学加餐时间真的不饿，那就可以告诉老师，提前把多余的餐点退回餐厅，也可以避免浪费啊。

在我们物质生活比较富裕的此时，同学们可能不知道，饥饿仍是人类的头号杀手。当我们在教室里认真听讲，在食堂享受学校可口饭菜的同时，世界上还有很多同龄人正处在饥饿的水深火热之中。数据表明，全世界每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，也就是说，当我们将剩饭剩菜倒入垃圾桶的那一个瞬间，可能就有一位同龄人因为吃不上饭而永远的离开这个世界。与此形成鲜明对比的是，据统计，中国每年浪费粮食的数目接近总产量的十分之一，相当于两亿人一年的口粮。

同学们，“光盘行动”体现的是我们每个开元学生的素质，它是我们义不容辞责任。希望大家就从现在做起，从节约粮食做起，从生活细微处做起，做勤俭节约的传播者和实践者。同学们，请跟我们一起说：“光盘行动，我能行！”

我们期待着看老师们和同学们在“光盘行动”中的完美表现！