

2023年关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级(大全13篇)

发言稿是公开演讲时所使用的文字稿件，用于阐述演讲内容和传达演讲者的意图。爱党的实践案例，让我们共同学习借鉴。

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇一

亲爱的老师，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》。

俗话说得好，有个好成绩不如有个好身体，即使你学习成绩再好都不如一个健康的身体，当你抱有很大理想的时候你肯定会先想要把学习提上去，你从来不会想想自己的身体不受任何伤害。不是不让你完成你的理想，而是你要让你自己在完成理想的过程中，也要保护好自己的身体。

首先要保护好自己的身体就要从饮食上开始调整，我们要拒绝三无产品，也要拒绝超市里的零食，为什么要拒绝三无产品想必大家都知道吧！三无产品也就是指路边上小摊卖的香肠啊，烧烤等，既然它们出于路边，但是同学们想想，路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上面。肉眼只能看到它的1%细菌吃路边摊不就相当于吃细菌嘛吗？让它们来危害你的身体，至于超市里的零食，有的同学可能觉得它们都有包装很干净，也不是什么三无产品当然可以吃。

可是事实恰恰相反，它们跟三无产品一样，说出来你们可能不信，我也不愿意相信，可它就是具有这一项，如商家有可能把过期的食品用新装的日期。

我邻居特别宠爱他女儿，他女儿要什么他就给什么，从来不看是否健康他女儿我也长得也特别漂亮。如果站在一群人当中，那么她就是亮点。尽管如此漂亮但由于太过宠爱孩子，让她患上了白血病，如此漂亮的女孩却患上了白血病，一种很难治的病。现在他们后悔了，可是为时已晚，世界上没有后悔药，是他们一次一次的纵放才有的今天。

所以千万不要让自己后悔远离垃圾食品，让自己身体更健康。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇二

亲爱的同学们：

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面对小摊上花花绿绿糖果、辣片……。你是不是经常驻足观望，垂涎三尺？你是不是经常掏出口袋里的钱买一些解馋呢？在校门口，我经常发现有些同

学津津有味地吃着油炸臭豆腐；我还亲眼看见有些同学吃方便面、面包随手丢的垃圾屡见不鲜，学校地上纸屑“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬，严重影响了校园环境。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏环境卫生，而且也给你的身体带来危害：常吃冷冻甜点可导致肥胖，对肠胃有影响；常吃油炸食品、方便面可在人体内形成致癌物质；常吃饼干、喝饮料可损害肝脏，导致血压升高，使肾脏负担过重；常吃膨化食品会严重危害智力发育和神经系统的健康……所以我们要做到以下几点：

- 1、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。
- 2、远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。
- 3、见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。
- 4、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

同学们：我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好地学习，让我们一起行动起来，远离垃圾食品，这样我们的校园更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

薯片、汉堡、炸鸡、爆米花……这些都是我们眼中的垃圾食品，今天我们的主题就是抵制垃圾食品，我们的抵制行动，不能空喊口号，更要行动起来，但是在动手实践之前，我想问大家三个问题，你真的了解垃圾食品吗？你真的知道他们有什么危害吗？我们应该如何抵制呢？带着我们三个问题，让我们开始抵制垃圾食品旅程吧。

垃圾食品这个词实在是引起公众的厌恶，但实际上到目前为止没有任何一个机构组织明确定义了垃圾食品。在生活中，我们一般认为，垃圾食品是使人体摄入过多油脂盐分糖分的食品。举个例子，对高血糖患者来说，高糖食品及饮品都是垃圾食品，但对于低血糖患者来说，适量的糖分是有必要的。这时，高糖食品及饮品就不应该被认定为垃圾食品，其实这些我们日常接触的食品都有两面性，我们要根据使用者的健康状况而定——他们是不是垃圾食品。

另外，从来没有所谓的十大垃圾食品，世卫组织从来都没有宣布过十大垃圾食品，这一点已经由世卫组织食安部主任彼得·本·恩巴瑞克澄清。另外他还强调，不要把加工食品、快餐当成是垃圾食品。这是错误的行为。人吃的是否健康，关键在于食物搭配是否合理，食物的摄入是否适量。没有垃圾食品只有垃圾吃法。科学的方法很重要，垃圾食品是我们自己错误的垃圾吃法的产物，世上根本没有绝对的垃圾食品，只有绝对会对身体造成危害的垃圾吃法。

那么垃圾食品到底有什么危害呢？首先他们的营养价值不高，不能应对人体的需求，以马铃薯和其制品对于大多数人来说是垃圾食品的薯片，做对比为例，马铃薯有丰富的钙、磷、铁等无机盐。薯片中却寥寥无几，马铃薯中的维生素c是苹果的四倍，B族维生素也是后者的四倍。它更是富含膳食纤维，能量也很低。但薯片中的含油量达到了30%左右。产生的丙烯酰胺对老人儿童不利。维生素也在高温中被破坏，热量更是高。其他食品虽然没有这么严重，但同样没有多少营养价值。而他们的高热量更是容易让人们发胖。骤然而减弱人体对慢性病的预防效果增加人的心脑血管疾病甚至癌症的风险，特别是高脂高盐高糖食品更是如此。除此之外，有研究显示此类食品的危害可以下传三代。也就是说，你现在的一口会影响到重孙辈。垃圾食品的危害，不仅是在危害我们自己，更是危害我们的子孙后代。正因为如此我们就更应该抵制垃圾食品，让垃圾食品远离我们的生活。

那么我们应该如何拒绝、抵制垃圾食品呢？首先我们就要从自身做起。方法是因人而异的。下面，我为大家推荐两种方法：首先我们可以强制戒掉。我们要理解垃圾食品对我们的生活家人带来的危害。下定决心戒掉垃圾食品。这是一个比较快速的方法。另外我们也可以循序渐进。每次吃垃圾食品的时候，我们都比上次减少一点点。比如说薯片，今天我吃了两片，下次我就吃一片。这也不失是一个有效的办法。那么除了我们自己，我们还要劝阻身边的家人同学朋友不要使用垃圾食品，养成良好的饮食习惯，不要暴饮暴食。让垃圾食品与我们距离远一点，再远一点。相信大家一定能成功拒绝并抵制垃圾食品。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们应该抵制垃圾食品。相信在远离垃圾食品之后，健康的生活一定会伴我们同行。让我们坚决抵制垃圾食品。为美好的生活而努力。

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇四

亲爱的同学们：

大家好！

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什么关系，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。

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇五

亲爱的教师，同学们：

大家好！

垃圾食品这个词实在是引起公众的厌恶，但实际上到目前为止没有任何一个机构组织明确定义了垃圾食品。在生活中，我们一般认为，垃圾食品是使人体摄入过多油脂盐分糖分的食品。举个例子，对高血糖患者来说，高糖食品及饮品都是垃圾食品，但对于低血糖患者来说，适量的糖分是有必要的。这时，高糖食品及饮品就不应当被认定为垃圾食品，其实这些我们日常接触的食品都有两面性，我们要根据使用者的健康状况而定——他们是不是垃圾食品。

另外，从来没有所谓的十大垃圾食品，世卫组织从来都没有宣布过十大垃圾食品，这一点已经由世卫组织食安部主任彼得·本·恩巴瑞克澄清。另外他还强调，不要把加工食品、快餐当成是垃圾食品。这是错误的行为。人吃的是否健康，关键在于食物搭配是否合理，食物的摄入是否适量。没有垃圾食品仅有垃圾吃法。科学的方法很重要，垃圾食品是我们自我错误的垃圾吃法的产物，世上根本没有绝对的垃圾食品，仅有绝对会对身体造成危害的垃圾吃法。

那么垃圾食品到底有什么危害呢？首先他们的营养价值不高，不能应对人体的需求，以马铃薯和其制品对于大多数人来说是垃圾食品的薯片，做比较为例，马铃薯有丰富的钙、磷、铁等无机盐。薯片中却寥寥无几，马铃薯中的维生素c是苹果

的四倍，b族维生素也是后者的四倍。它更是富含膳食纤维，能量也很低。但薯片中的含油量到达了30%左右。产生的丙烯酰胺对老人儿童不利。维生素也在高温中被破坏，热量更是高。其他食品虽然没有这么严重，但同样没有多少营养价值。而他们的高热量更是容易让人们发胖。骤然而减弱人体对慢性病的预防效果增加人的心脑血管疾病甚至癌症的风险，异常是高脂高盐高糖食品更是如此。除此之外，有研究显示此类食品的危害能够下传三代。也就是说，你此刻的一口会影响到重孙辈。垃圾食品的危害，不仅仅是在危害我们自我，更是危害我们的子孙后代。正因为如此我们就更应当抵制垃圾食品，让垃圾食品远离我们的生活。

那么我们应当如何拒绝、抵制垃圾食品呢？首先我们就要从自身做起。方法是因人而异的。下头，我为大家推荐两种方法：首先我们能够强制戒掉。我们要理解垃圾食品对我们的生活家人带来的危害。下定决心戒掉垃圾食品。这是一个比较快速的方法。另外我们也能够循序渐进。每次吃垃圾食品的时候，我们都比上次减少一点点。比如说薯片，今日我吃了两片，下次我就吃一片。这也不失是一个有效的办法。那么除了我们自我，我们还要劝阻身边的家人同学朋友不要使用垃圾食品，养成良好的饮食习惯，不要暴饮暴食。让垃圾食品与我们距离远一点，再远一点。相信大家必须能成功拒绝并抵制垃圾食品。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们应当抵制垃圾食品。相信在远离垃圾食品之后，健康的生活必须会伴我们同行。让我们坚决抵制垃圾食品。为完美的生活而努力。

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇六

尊敬的教师、亲爱的同学们同学们：

大家上午好！

今日，我的演讲题目是“关爱生命，远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托教师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托教师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的能够令人呕吐，更别说吃了。

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇七

亲爱的教师，尊敬的同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》。大家都明白垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，包含较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食物在油炸过

程中，往往产生很多的致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。我们能够用显微镜来观察垃圾食品里边有很多的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上头写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上头写着没有过期，可是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位教师同学们，我的演讲到此结束，多谢大家！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇八

大家好！

今日我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，必须装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是垃圾食品！

你必须会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下头请大家跟我一齐回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着

爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咋嚓咋嚓、香喷喷地啃方便面呢？！请看世界卫生组织公布的`垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎样样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只明白这些食品美味可口，却不明白许多食品包含致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐包含磷酸和碳酸，会带走人体内很多的钙……所以垃圾食品象x品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下头请事实说话据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的’色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自我的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让教师和家长为我们担心，我再一次呼吁让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

多谢大家！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇九

同学们：

大家好！今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇十

同学们：

大家好！今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自我的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自我的嘴。只要能管住自我，就是给自我的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇十一

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

我是五年级二班的黄。今天我们演讲的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食物”。

民以食为天，食以安为本。南京某大学的女大学生贾妮患有舌癌。医生给她做了手术，切掉了她的半条舌头，然后用她左手腕的皮肤帮她重建了一条“新舌头”。

专家分析：吃烧烤和油炸食品的生活习惯可能是她患癌的主要原因。各类零食大多属于油炸食品，有的色素超标，有的可能是地沟油做的，有的甚至含有致癌物质。长期吃这些垃圾食品会对人体造成很大的伤害。

中小學生正处于生长发育的特殊时期。吃不干净的食物容易引起肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用色素超标的食物，容易引起情绪不稳定、注意力不集中、自制力差、行为怪癖等症状，从而影响学习。为此，向所有学生发出了以下倡议：

- 1、为了自身健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不接触不洁食品和“垃圾”食品。
- 2、积极宣传，人人做“拒绝不洁食品”的宣传员，教育身边每一个爱买零食的人，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的校园。
- 3、合理利用零花钱，让它为我们的学习服务。
- 4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各种碳酸饮料，不买冰棍、冰沙、奶茶等饮料。
- 5、养成良好的卫生习惯，防止疾病从口入。经常洗手，剪指甲，洗澡理发，换衣服。不吃腐烂的食物，少吃生冷的食物。不乱扔纸屑、包装袋、包装纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。
- 6、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量，多了解健康食品，建立合理的生活作息制度。外出就餐，要选择正规的饭

店和卫生清洁、餐具消毒、环境整洁有序的餐厅。

不做恶，也不做善。亲爱的同学们，让我们从现在开始郑重承诺：拒绝吃不干净的食物，让健康陪伴我们所有人。

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇十二

亲爱的老师，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》

俗话说得好，有个好成绩不如有个好身体，即使你学习成绩再好都不如一个健康的身体，当你抱有很大理想的时候你肯定会先想要把学习提上去，你从来不会想想自己的身体不受任何伤害。不是不让你完成你的理想，而是你要让你在完成理想的过程中，也要保护好自己的身体。

首先要保护好自己的身体就要从饮食上开始调整，我们要拒绝三无产品，也要拒绝超市里的零食，为什么要拒绝三无产品想必大家都知道吧！三无产品也就是指路边上小摊卖的香肠啊，烧烤等，既然它们出于路边，但是同学们想想，路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上面。肉眼只能看到它的1%细菌吃路边摊不就相当于吃细菌嘛吗？让它们来危害你的身体，至于超市里的零食，有的同学可能觉得它们都有包装很干净，也不是什么三无产品当然可以吃。可是事实恰恰相反，它们跟三无产品一样，说出来你们可能不信，我也不愿意相信，可它就是具有这一项，如商家有可能把过期的食品用新装的日期。

我邻居特别宠爱他女儿，他女儿要什么他就给什么，从来不看是否健康他女儿我也长得也特别漂亮。如果站在一群人当中，那么她就是亮点。尽管如此漂亮但由于太过宠爱孩子，

让她患上了白血病，如此漂亮的女孩却患上了白血病，一种很难治的病。现在他们后悔了，可是为时已晚，世界上没有后悔药，是他们一次一次的纵放才有的今天。

所以千万不要让自己后悔远离垃圾食品，让自己身体更健康。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

关注身体健康远离垃圾食品演讲稿六年级篇十三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六年级的xx□我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。