

2023年光盘行动的演讲稿(精选12篇)

和谐社会中，社会各个阶层之间的关系和谐和稳定。欢迎参观一些具有创新特色的幼儿教育机构。

光盘行动的演讲稿篇一

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种类和烹制方法，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。希望大家就从现在开始做起，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！

关于演讲稿可以起到整理演讲者的思路、提示演讲的内容、限定演讲的速度的作用。在日常生活和工作中，演讲稿的使用越来越广泛，那么一般演讲稿是怎么写的呢？以下是.....

光盘行动的演讲稿篇二

我们刚刚跨过九安医疗，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，在经济政策条件允许的情况下，适当改善一下生活，体现我们生存能力物质生存环境有所提高，完全是可以的，甚至是完全被全盘否定的。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脸面可以选择了后者，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，中国被倒掉的食材相当于2亿多人口数量一整年的口粮。当然，对于饥饿，生于上世纪70年代以后的人虽说没有感受，但从这一组几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，甚至有的菲律宾人还说是丢脸，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，这难道不是纯粹浪费吗？这算不算丢脸呢？浪费，这完全完全可以是特指无知的犯罪，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，越来越多的大的人则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，使浪费现象急剧下降了，这更加有利于可持续发展，同时也促进自由民主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，就较大要力挺国家政策，尽到自己应尽的责任与义条，牢记“光盘”原则，认真实施素不相识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”！

光盘行动的演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《勤俭节约，光盘行动，从我做起》。

成于勤俭，败于奢侈，这是我们的古贤很早就提出来的醒世箴言。有关数据显示，饥饿是人类的头号杀手，每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，平均每年夺去1000万人的生命；我国仍有1亿多贫困人口。与此形成鲜明对比的是另一组数据：中国社科院统计，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。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的食物或口粮。如果每天浪费的粮食回收5%，就可以多救活四百万饥民，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约是我的行动，也是我的习惯！

随着社会各界对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到许多民众、餐饮业经营者、公益组织的热烈响应。为此，今天，我们号召全体同学积极加入到“光盘行动”中来。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜、

煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的

最后一棵菜。

我们倡议，以“光盘”为荣，“剩宴”为耻。就餐点菜时，适度适量，

吃饱为好。实在吃不了，剩菜剩饭要打包，减少奢侈浪费，不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

我们倡议，同学们既要当“光盘行动”的实践者，也要当“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，用省下来的钱多做好事，多做公益。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人、亲戚、朋友宣传节约粮食。一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯开始，从细微处做起，从节约粮食做起；争做节约粮食的传播者、实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来，让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境做出应有的贡献！

谢谢大家！

光盘行动的演讲稿篇四

老师们，同学们：

上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《光盘行动，从我做起》。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德。最新统计数据显示：中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。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的口粮。

20xx年年底，随着全国主流媒体对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到许多民众的热烈响应。所谓“光盘行动”，指就餐时倡导人们不浪费粮食，吃光盘子里的东西，在外就餐时吃不完的饭菜打包带走。

同时，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更是一种责任，一种品质。因此，大家不但要争当勤俭节约的行动表率，更要结合光盘活动的开展，积极倡导节约文化，广泛宣传，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，用我们的身体力行感召、影响和带动家人、同学、朋友及身边的每一个人加入节约行列，营造“节约光荣、浪费可耻”、“节约资源、人人有责”的良好氛围，助推“勤俭节约”成为时代徽标、“俭约生活”成为社会时尚。

老师们，同学们，我们既要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，共同增强节约意识，杜绝铺张浪费，从生活习惯开始，从细微处做起，从节约粮食做起，让我们节约的每一粒米，每一滴水，每一度电，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，为建设节约型校园、节约型社会发挥自己的正能量！

谢谢大家！

“光盘行动”倡议书

关于学校光盘行动倡议书范文

小学光盘行动倡议书

光盘行动初中政治论文

光盘行动倡议书范本

光盘行动的演讲稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

民以食为天。粮食是人类赖以生存的重要物质基础，是人类得以发展的先决条件。古往今来，每一个国家都很重视粮食生产，把解决百姓的吃饭问题当作第一要务。虽然近些年粮食产量连续丰收，粮食安全保障能力稳步提升，但是人多地少的矛盾日益突出。然而，随着人们生活水平的提高，吃饱饭、吃好饭已经成为司空见惯的事情，浪费粮食的行为也是屡见不鲜。

要求厉行节约、反对浪费，得到广大党员干部群众的'积极响应。一时间，“光盘行动”席卷全国，适量点餐合理消费，餐后“打包”成为常态，节俭理念渐入人心。一日三餐，顿顿“光盘”，节约下来的粮食数量将十分可观，节约粮食、远离浪费的倡议也让社会风气为之一振。

“一粥一饭当思来之不易”，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”从播种、锄草、浇水、施肥到收获，每一粒粮食饱含着农民数月“面朝黄土背朝天”的辛劳。只有爱惜粮食，才能体现对自然馈赠的敬畏和对耕耘者的尊重。

爱粮节粮，应该成为每个人的习惯。随手的节约，积累起来就是不小的数量。餐馆就餐，不要好面子过量点餐，剩菜可以打包；吃自助餐，按需取用、少量多次；多吃粗粮，既平衡膳食、有益健康，又减少加工过程中的损失，都是我们的举手之劳。

勤俭节约是中华民族优良传统。作为炎黄子孙，每个人都应该从节约粮食开始，弘扬勤俭节约精神。节约粮食，要有持之以恒的精神，今天的国人能吃得饱饭，但不能因此就不

尊重农民的辛勤劳动。在当前“脱贫攻坚”关键时期，懂得节约粮食至关重要。杜绝“舌尖上的浪费”，“崇尚节约，惜粮如金”，“宁流千滴汗、不坏一粒粮”，做节粮爱粮的传播者、实践者和示范者。

我的演讲完毕，谢谢大家！

光盘行动的演讲稿篇六

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

餐桌文明是社会文明的重要体现，小餐桌，大文明，承载的不仅仅是人类的生生不息，更传承了中华民族的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德。为建立节约型社会、倡导文明消费新风，呼吁全体市民，节俭用餐、安全用餐、卫生用餐和文明用餐，并结合目前开展的“文明餐桌光盘行动”，期望大家立即行动起来，人人做到文明用餐，为建设“幸福德州”做出应有的贡献。

一、遵守餐桌礼仪，文明用餐，礼让他人，遵守用餐秩序，爱护用餐环境，谈吐文雅，不吵闹、不喧哗。

二、以“光盘”为荣，理性消费，科学适量，按需点餐，节俭用餐，剩菜打包，不求奢华，不讲排场，牢记节约粮食光荣，拒绝剩宴。

三、讲究科学饮食，注重营养，追求健康，不酗酒，不暴食，摒弃不良饮食陋习。

四、遵守行业规范，不使用一次性餐具，真诚服务顾客，坚守食品安全，务求用具卫生，尊重消费者权益，诚信经营，童叟无欺。

五、推广餐桌文明礼仪，倡导节约用餐行为，提升行业服务品位，营造文明节约的良好社会风气。

让我们每一位市民朋友都行动起来，从我做起，从此刻做起，做到“合理饮食、文明用餐、科学打包、避免浪费”。让我们身体力行，与文明握手、向陋习告别，吃出文明的修养，吃出安全、理性、健康的生活方式！

光盘行动的演讲稿篇七

亲爱的同学们：

勤俭节约是中华民族的传统美德，然而随着科学技术的迅猛发展和物质生活水平的不断提高，浪费粮食的现象越来越严重。20xx年全球仍有53个国家的18亿人面临重度饥饿的困境。节约粮食不仅是一种美德，更是一种善举。为此，我发起了“光盘行动”倡议，从如下几个方面做起：

1、适量做饭，吃多少煮多少。

2、出去吃饭时，要根据人数合理点菜，吃不完的可以打包带走。

3、争做“光盘行动”的行动者，并带动身边的人。见到有浪费食物的行为，及时制止。为什么会这样呢？全都是因为我们自己，因为我们人类肆无忌惮的浪费，毫无保留的浪费，我们的所作所为无不滋长了浪费这一可怕家族的势力。

据不完全统计：我国每年因缺水造成的经济损失达100多亿元，因水污染而造成的经济损失更是多达400多亿元。

多么可怕的数字啊！这还仅仅是中国，世界如此之广大，浪费资源造成的损失何止这些。

光盘行动的演讲稿篇八

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好！

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”厉行节约反对浪费自古以来就是中华民族的优良传统，也是当代大学生所必备的一种素质，一种美德，一种生活态度。

但是经过实地观察，我们发现我院各食堂都有不同程度的剩饭剩菜出现，不仅造成了很大浪费，也影响了学院形象。鉴于此，为进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，学院向全校师生发出倡议：

- 1、注意文明就餐，倡导健康饮食。用餐时注意自觉排队、主动礼让；爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具；饮食注重营养分配，合理选择。
- 2、按需选餐，按量购买。树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，珍惜粮食，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。
- 3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

希望全院师生员工积极支持和响应“光盘行动”，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境做出自己的贡献！

光盘行动的演讲稿篇九

亲爱的同学们：

勤俭节约是中华民族的传统美德，然而随着科学技术的迅猛发展和物质生活水平的'不断提高，浪费粮食的现象越来越严重。节约粮食不仅是一种美德，更是一种善举。为此，我发起了“光盘行动”倡议，从如下几个方面做起：

- 1、适量做饭，吃多少煮多少。
- 2、出去吃饭时，要根据人数合理点菜，吃不完的可以打包带走。
- 3、争做“光盘行动”的行动者，并带动身边的人。见到有浪费食物的行为，及时制止。
- 4、制作“珍惜粮食”的标签，粘贴在宣传栏、食堂等，提高同学们的节约意识。

一粥一饭来之不易，古诗有云：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，同学们让我们从现在开始行动起来吧！对浪费说“不”！

光盘行动的演讲稿篇十

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

“文明就餐光盘行动”是一种大众自发认识到节约粮食，倡导节约粮食资源的一种方式。它首先是由国土资源报社的副社长徐志军先生提出来的，进而由北京市一家民间公益组织推行的活动，经过媒体传播行成的一种社会群体的“文明就餐

光盘行动”。

“文明就餐光盘行动”的出现，是一个符合当前社会的现象。在21世纪的年代里，已经不再是30多年前的那种食不果腹，到处饥饿的社会了。人们不再为了一点粮食而去感到可惜，越来越多的浪费粮食的现象蔚然成风。人们在饭店里有时为了一时气派，不惜花钱买许多吃不了的东西，只是为了排面上的奢华，他们只以为自己的赚的钱，想怎么花就怎么花，他们并没有意识到节约粮食的重要性。其实，尊重粮食也是我们中华民族一大传统美德。

根据可靠数据，每年消费者仅餐饮方面浪费蛋白质和脂肪800万吨和300万吨，最少倒掉了约2亿人的口粮。“全世界饥饿人口超过10亿。全球平均每年，因饥饿死亡的人数达1000万，每6秒钟就有1名儿童因饥饿而死亡！

如果我们每天的食物减少浪费5%，就可救活超过400万的饥民！”这是“光盘行动”宣传单上的话。相信无论任何人看到这样的惊人的数字，都会感到惊恐，都会哑口无言的。所以我们每个人都应该做到“光盘行动”的要求，都要有自觉的节约资源意识。

每个人都有节约资源，节约粮食的义务。世界是属于全人类的，人类就必须保护不必要浪费的资源。资源是有限的，而我们的生活是长远的。我们不能只为了当前的生活的舒适，而去浪费粮食，要知道，谁也无法预测自然灾害会在什么时候发生，我们要养成节约粮食的良好习惯。日常生活中，我们能吃多少就做多少，点多少，吃不完的能打包就打包，不要因为麻烦就倒进垃圾桶里。

如果我们都能做到不浪费一点粮食，那么我们就等于会拯救很多将会饿死的人。我们不只是为了我们自己活着，更是为了我们的后代活着。

我们的行为将会影响我们的下一代。尤其，已经作为父母的人，孩子还是在学习事物的过程，父母自然要做一个好榜样。如果带自己的孩子去饭店点一堆东西，只是为了让孩子吃的开心，然后浪费一堆食物，那么这种行为将会在孩子的脑海里留下深深地印象，自然以后就自然而然的也做了跟家长同样的事情。但是，如果反之，我们每次，每天都会教育孩子节约粮食的好习惯，那么我们国家的未来，将会更加节约，更加富有。

我们更要监督用公款海吃海喝的行为，这是很厉害的一种浪费行为，国家更要进一步落实这样的政策。我们是现代文明人，就要加强自己的道德修养，行为修养，文明修养。我们做的每一件事，都要考虑后果。“光盘行动”的出现就是证明现在浪费行为已经很严重，所以每个人务必节制自己不好的浪费行为，为自己，为后人，为国家，为世界做出自己力所能及的事。要明白，保护好我们地球的资源，没有一点坏处。

“从我做起，今天不剩饭！”这是光盘行动的口号。正如，海子说的“从明天起，关心粮食和蔬菜”。是啊！就让我们每个人都成为“光盘”一族吧！世界是我们的，我们属于世界，关心我们身边宝贵的粮食吧，它是我们人类的珍宝！

光盘行动的演讲稿篇十一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

这些都是在浪费粮食！也许你并不想想自己在浪费，也许你认为浪费这一点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，所有人都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记我区仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学剪裁合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃到多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的接下来一棵菜。

我们倡议，同学们既要“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。

“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！

“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，十分积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思倍加，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是马克思主义的主人，每个人都要从现在掌勺，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

光盘行动的演讲稿篇十二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动，从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把没来得及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要做“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！