# 中学生珍惜粮食演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-18

*中学生珍惜粮食演讲稿（精选23篇）中学生珍惜粮食演讲稿 篇1　　尊敬的：　　同学们，大家好!今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”　　“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播*

中学生珍惜粮食演讲稿（精选23篇）

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇1**

　　尊敬的：

　　同学们，大家好!今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”

　　“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀!可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

　　今天，当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起，当我们唱起雄壮的国歌，我们心中充满了自豪和幸福。我们的祖国现在是多么的繁荣富强啊!但是在祖国的大好河山中，有一些遥远的地方，那里就是贫困山区。在贫困山区里，人们吃不饱、穿不暖，小孩子们还没有地方上学。人们天天吃野菜、白薯、山里的蘑菇，连大米都不多，更别说肉了。要是两三星期能吃一次肉呀，就是谢天谢地了。

　　唉，多么可怜呀，再看看我们，每天大鱼大肉，蔬菜水果，应有尽有，却生在福中不知福，还到处浪费。也许他(她)家里很有钱，也许他们家里有的是粮食。珍惜粮食，节约粮食是我们中国民族的传统美德，我们不能丢掉我们的根。如果贫困山区的孩子们看见同学们这样做一定会很心痛，并会指责同学们。在饭馆，有的人为了炫耀自己多么大方、多么有钱，便点了一桌子的饭菜，吃不完的，就要被店里的老板倒去。其实剩菜可以打包回去吃，这样也是一种节约。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时能吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。

　　同学们，让我们行动起来，珍惜我们的营养早餐，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

　　谢谢大家!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇2**

　　尊敬的：

　　秋风飒爽，送给我们一个丰收的季节;稻海茫茫，让我们享受一种丰收的喜悦。沐浴在这金黄色的阳光下，让我不禁想起了小时候背的那首“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句。

　　提起这些，或许有人会说：我们早已远离了食不果腹的年代，我们现在关注的已经不再是吃饱饭，而是吃好饭了。的确，生在新时代的我们，长在新时代的我们，过着是父母提供的不愁吃不愁穿的日子。但是，我们也渐渐淡忘了粮食的由来，珍惜粮食的重要性。我们在吃饭的时候，往往都会选择自己喜欢的多吃，不喜欢的大多都进了垃圾桶。还记得我们背过的《弟子规》中有：“对饮食，勿拣择;食适可，勿过则。”前辈们留下的名言警句无时无刻不在提醒我们要，珍惜每一粒粮食，不要浪费。

　　我国是一个人口大国，吃饭问题始终是全国的头等大事，在我们的国徽上，就是由两支颗粒饱满的麦穗构成的!“粮食安全”始终是我国最大的安全，前人说过“手里有粮，心里不慌”。同学们，不要以为我们能够吃饱饭了，全世界的人也都不再忍饥挨饿了。其实，我国就尚有20xx万贫困人口还没有解决温饱问题;在这个地球上，每天还有8亿多人在挨饿，5亿儿童食品不足，智力体力得不到充分发育，每年饿死的人至少有20xx万!

　　看到这组数据，我们怎么能够浪费粮食，倘若我们把这些节省下来的粮食送给那些正在挨饿的人，他们一定会看作是无价之宝，倍加珍惜的。

　　作为一名在校生，我想我们就从身边做起吧!珍惜口边粮食，减少人为浪费。以节约为荣，以浪费为耻。用我们的实际行动，践行我们新生代的风采吧!

　　谢谢大家!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇3**

　　同学们，大家好!今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀!可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

　　今天，当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起，当我们唱起雄壮的国歌，我们心中充满了自豪和幸福。我们的祖国现在是多么的繁荣富强啊!但是在祖国的大好河山中，有一些遥远的地方，那里就是贫困山区。在贫困山区里，人们吃不饱、穿不暖，小孩子们还没有地方上学。人们天天吃野菜、白薯、山里的蘑菇，连大米都不多，更别说肉了。要是两三星期能吃一次肉呀，就是谢天谢地了。

　　唉，多么可怜呀，再看看我们，每天大鱼大肉，蔬菜水果，应有尽有，却生在福中不知福，还到处浪费。也许他(她)家里很有钱，也许他们家里有的是粮食。珍惜粮食，节约粮食是我们中国民族的传统美德，我们不能丢掉我们的根。如果贫困山区的孩子们看见同学们这样做一定会很心痛，并会指责同学们。在饭馆，有的人为了炫耀自己多么大方、多么有钱，便点了一桌子的饭菜，吃不完的，就要被店里的老板倒去。其实剩菜可以打包回去吃，这样也是一种节约。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时能吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。

　　同学们，让我们行动起来，珍惜我们的营养早餐，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

　　谢谢大家!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇4**

　　大家早上好!今天我讲话的主题是“珍惜粮食”我国古代的教育家孔子给人留下了一句名言：“民以食为天”。可见，“吃”在老百姓心中多么重要。只是这些年来，随着人们生活水平的提高，许多同学对粮食好像也越来越不在意。不信，请到食堂去看一看，就餐时馒头四处乱扔，雪白的米饭撒满地面，剩余的饭菜能到满满一垃圾桶。真是不忍目睹，那可都是劳动人民辛辛苦苦劳作一年的成果呀!“一粥一饭，当思来之不易”，难道我们的思想觉悟还不如古人吗?随着人们生活水平的提高，生活中的浪费粮食的现象越来越严重。据有关部门估计，全国每年浪费的粮食，足够五千万人吃一年，多么惊人的浪费啊!古人尚有“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的彻骨感受，我们就更应该从中领悟粮食的珍贵。你可知道，一粒粒粮食从播种到收割，再加工成成品粮，至少要经过20道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动，每一粒粮食都浸透了农民伯伯多少心血和汗水啊!土地资源有限，粮食作物有限，人口在增长，粮食越来越宝贵，它是人类生存生活生命之源泉，我们要爱惜粮食，把节约粮食看作生活中的大事，使勤俭节约成为每一个同学的良好品德。让食堂里的桌子上、地面上、垃圾桶里不再有剩余饭菜的影子，看不到它们悲伤的身影，哭泣的声音。同学们，你们是未来的建筑者，你们身上有沉甸甸的责任。人们把你们比作雏鹰，是希望你们能舒展理想的翅膀，在祖国的大地上飞翔，建设美好的家园，千万不能让“馋”压住你们稚嫩的羽翼，不能让“奢”迷住你们奋斗的方向。

　　同学们，行动起来，珍惜粮食，从我做起，从现在做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

　　我的讲话结束，谢谢大家。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇5**

　　秋风飒爽，送给我们一个丰收的季节;稻海茫茫，让我们享受一种丰收的喜悦。沐浴在这金黄色的阳光下，让我不禁想起了小时候背的那首“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句。

　　提起这些，或许有人会说：我们早已远离了食不果腹的年代，我们现在关注的已经不再是吃饱饭，而是吃好饭了。的确，生在新时代的我们，长在新时代的`我们，过着是父母提供的不愁吃不愁穿的日子。但是，我们也渐渐淡忘了粮食的由来，珍惜粮食的重要性。我们在吃饭的时候，往往都会选择自己喜欢的多吃，不喜欢的大多都进了垃圾桶。还记得我们背过的《弟子规》中有：“对饮食，勿拣择;食适可，勿过则。”前辈们留下的名言警句无时无刻不在提醒我们要，珍惜每一粒粮食，不要浪费。

　　我国是一个人口大国，吃饭问题始终是全国的头等大事，在我们的国徽上，就是由两支颗粒饱满的麦穗构成的!“粮食安全”始终是我国最大的安全，前人说过“手里有粮，心里不慌”。同学们，不要以为我们能够吃饱饭了，全世界的人也都不再忍饥挨饿了。其实，我国就尚有20xx万贫困人口还没有解决温饱问题;在这个地球上，每天还有8亿多人在挨饿，5亿儿童食品不足，智力体力得不到充分发育，每年饿死的人至少有20xx万!

　　看到这组数据，我们怎么能够浪费粮食，倘若我们把这些节省下来的粮食送给那些正在挨饿的人，他们一定会看作是无价之宝，倍加珍惜的。

　　作为一名在校生，我想我们就从身边做起吧!珍惜口边粮食，减少人为浪费。以节约为荣，以浪费为耻。用我们的实际行动，践行我们新生代的风采吧!

　　谢谢大家!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇6**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　粮食，像一把大伞，支撑着我们的生命，但我们却不懂得怎样去珍惜它。

　　作为地球的公民，我们有权利节约粮食，也有责任节约粮食。没了粮食，我们将无法生存，动植物也会随之灭绝，大气层会消失，地球也将会和其他星球一样成为一个枯竭的星球。就在上一周，我们学校就浪费了一桶白米饭，那些食物可让两个人吃上一个礼拜，真是太可惜了！

　　我记得曾经有人打过这样一个比方，说全中国13亿人口的嘴加在一起，比世界上的广场还要大。这真是一张大嘴！光是每年新增加的一千五百万人就要吃50亿公斤的粮食！所以，节约粮食，对我们的国家来说有特别重大的意义。

　　浪费粮食是可耻的，从某种意义上说简直是“犯罪”。凡事贵在坚持，爱惜粮食要从点滴做起，尤其需要坚持。一天、两天可以，一年、两年呢？更长的时间呢？那么要让节约粮食化为自觉，成为习惯，我们就要从小做起，从现在做起。

　　你还愣着干什么，快快行动呀，别让我们的粮食“弟弟”从我们身边溜走了。

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇7**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我是来自XX班的，这次我演讲的主题是节约粮食。在我们的日常生活中，吃饭是必不可少的一项任务，少吃一顿饭在接下来的生活中就可能精力不足。粮食的重要性由此可以看出，我们也从小被老师和父母教导着不要浪费粮食。我也是学校的学生，比起老师，我更加能确切的看到同学们的日常生活。因此，我也知道，我们每个人几乎都会浪费粮食，浪费碗里的饭菜，学校食堂那个用来倒剩饭剩菜的桶里，每一顿都是满满的一桶。见到这样的场景，我的内心非常的复杂，我对历史稍微有一点了解，我知道古代的时候，有多少人被活活饿死，有多少人为了一斗米折腰。就算是现在，每天为了粮食而发愁的人还是有很多，世界上还有着很多地方的人过着每天都吃不饱饭是生活，然而我们却每天都在浪费着粮食，这样一对比，我们浪费粮食的行为显得有多么的可恶，而且这些粮食都不是白来的啊!是那些农民伯伯一点一点种植出来的。

　　我们现在对这些粮食不在意，是因为这些粮食都不是我们亲手得到的，所以我们无法体会到那份辛苦。现在我们每天能吃这些饭菜，靠的是父母的努力工作，就算我们不能体会农民伯伯的辛苦，那我们就体谅下父母的辛苦吧，爸爸妈妈每年辛辛苦苦的供我们上学也是非常不容易的.。

　　我的每天浪费粮食固然都是有原因的，有的人是饭量小，有的人是碗里有自己不喜欢的食物。我也不可能要求你们吃饱了还要强撑着去吃饭，也不可能要求你们去吃那些不喜欢的饭菜，我没有去要求你们这样那样的立场，而且被人要求着干这干那想必你们心里也不乐意。我只是希望你们能够提高节约粮食这方面的意识，如果饭量小，那我们吃饭的时候就少打一点饭，如果有不喜欢吃的菜就和食堂打饭的阿姨提前说好不要那个菜。这种程度的话相信大家都可以做到的。

　　浪费粮食是一个不好的习惯，现在我们还小，现在就养成了这个习惯的话长大就很难改正了，就是我们每天只浪费了一点点的粮食，日积月累下来，浪费粮食的量也是非常大的。希望大家能够重视起浪费粮食这回事，多提高自己的节约意识，节约粮食，从我做起。

　　谢谢大家。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇8**

　　我小的时候吃饭总是不能把碗里的米粒吃干净，每一次妈妈洗碗的时候斗魂说我的碗里剩下的米饭都可以养活一只鸡了，那时候我还不知道米饭的来之不易。

　　后来我渐渐长大进入了学校上学，我的学校离家很远于是我不能回家吃午饭，我只能在学校的食堂和我的同学们一起解决自己的午餐。记得第一次去食堂吃饭的时候我的老师坐在我们旁边的一个桌子吃饭，他端起饭碗站起来让我们安静。他要在食堂里给我们上一堂课。

　　小小年纪的我们只知道上课是在教室里，还不知道可以在食堂里上课。于是我们都放下饭碗安静地听我的老师讲课。老师说：“在这个世界上还有很多人不能像我们一样安心坐在食堂里吃饭，他们没有家甚至没有衣服穿没有白米饭吃。我们坐在这里的机会是来之不易的，我们吃的每一粒米都是农民伯伯辛苦种出来的。他们头顶烈日用汗水浇灌着禾苗，我们才有今天吃的香喷喷的米饭。所以我们一定不能浪粮食，我们一定要珍惜每一粒米。因为每一粒米都是那么的\'来之不易。”

　　在听完老师的一席话之后小小的我们都沉默了。那是我第一次意识到了粮食的可贵和来之不易。我永远都会记得老师在饭桌上给我们讲课的故事，那个故事是让我多年来一直把节约粮食铭记在心的一个故事。我会一直以这个故事勉励我自己厉行节约。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇9**

　　尊敬的各位老师，各位同学：

　　早上好!

　　秋天是收获的季节，那浓浓的秋意，让我不禁想起一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

　　同学们，在家，在学校食堂餐桌上，你是否将吃了几口的饭菜倒掉?是否将啃了两口的馒头扔在地上?是否将喝了不倒一半的牛奶倒掉?当你这样做时，你是否感到可惜。表面上，浪费的只是那一丁点微不足道的粮食，实际上，我们愧对了亿万农民辛勤的汗水，作为时代骄子的我们，我们丧失的是中华民族的传统美德啊!

　　“一粥一饭当思来之不易”，同学们，你们知道吗?饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去一千万人的生命。因此节约粮食值得我们深思。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，是我们人类的可贵的生命。

　　同学们，节约是美德，珍惜是品质。让节约光荣，浪费可耻的观念在校园蔚然成风，从现在做起，从我做起，珍惜每一粒粮食，珍惜农民伯伯的血汗，珍惜我们人类的生命。

　　谢谢大家!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇10**

　　伴随着三月和煦的春风，淮阴师范学院“文明守纪勤俭自强”主题教育月活动如火如荼的开展着，“勤俭”又一次构成了校园的一道美丽的风景线。勤俭?浪费?这两者不能不让我们去深思。

　　在学院食堂中，您是否有过将只吃了几口的馒头扔到餐桌上?是否将饭菜吃几口就倒掉?……学生会伙管会同学调查中发现，平均5位同学就有1位要倒掉小半碗饭菜，倒掉1/3碗饭菜的同学更多。不一会儿，泔水桶就装满了。看着满桶满桶的剩菜剩饭，实在令人感到可惜。

　　“请节约粮食”等大标语、警示牌在食堂中虽然挂在了醒目的`位置，但粮食也难逃被浪费的厄运，然而，当我们随手扔掉一块馒头的时候，我们是否想到世界上还有许多父母也许正在为全家人的一餐饭食而辛苦奔波?

　　粮食真的是这么充足吗?事实上，在发展中国家，每5人中就有1个长期营养不良，有20%的发展中国家人口粮食无保障，饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去10000000人的生命，由于直接或间接的营养不良，全球每4秒钟大约有1人死亡!

　　社会粮食状况令人心痛，这么多的人因饥饿正在死亡的边缘徘徊，从根本上扭转消费观念、节约粮食值得我们当今大学生深思。

　　“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。同学们，为了让贫苦家庭早日远离饥饿，让我们继续发扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良作风，以勤俭为荣，以浪费为耻，自觉抵制奢靡腐败之风，从细微处做起，用实际行动做建设“节约型校园”的带头人，为建设文明、和谐的校园作出应有的贡献!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇11**

　　当我看见这个题目，我就会想起这首古诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”当我读起这首诗变会想起一件事。虽然这是一件小事，就让我看出这个大哥哥的行为品质太不好了。所以大家千万不要向这个哥哥学习。

　　事情是这样的，那天，我和爸爸妈妈去吉野家餐厅吃饭，到了餐厅我们全家每人点了一份套餐，我们吃了一会儿，有一个大哥哥也来这里吃饭，坐在我们旁边，不一会儿他就很快的吃完了。我转过头一看就惊呆了……就连我们小孩子都很懂得要珍惜粮食不能浪费。我现在已经10岁了，没有看到任何人像他这样浪费粮食的。我非常想提醒他，可是被妈妈拦住了。我心里想：“为什么呀，他要这么浪费哪?本来吉野家餐厅的饭量就不是很多，可是他就把牛肉吃了，米饭剩下一大半，沙拉就没怎么吃，半个卤蛋一口没吃仍在碗的外边，嗨!”

　　之后，我爸爸对我说：“他好浪费呀!对这样的人就欠饿他三天三夜，看他还吃不吃。”爸爸很愤怒的说着。妈妈微笑地对我说：“孩子，你可不要浪费呀!你看到别人的错，就证明你也懂事了。”我便回答：“我从小就知道吧饭吃得干干净净的，一点都不浪费。爸爸妈妈我懂得。”

　　在爸爸妈妈小的时候可以吃得鸡蛋就算是富有的了，可是这个大哥哥却这样浪费，真不知道他是怎么想的。虽然我们国家现在发展的很好了也不能这么浪费呀!你不吃不要买了，何必要这么浪费呢?

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇12**

　　“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗我们都会背诵，也都理解诗的意思，但能在现实生活真正体现它的又有几个人呢?

　　每天在学校用餐，你是否看到那一桶桶被浪费的饭菜在“哭泣”?你是否了解这是多少农民伯伯辛勤的汗水换来的?你是否知道还有很多人在为家人的温饱而奔波劳累?你是否知道还有很多人在温饱线上苦苦挣扎?……

　　我国虽然地大物博，但我国人口众多，因而每个人的平均量就很低，这就要求我们养成勤俭节约的好习惯，节约每一粒米，节约每一滴水，节约每一张纸……只要是能够节约的，我们都不应该去浪费。有些同学虽然嘴上说着节约，但行动却恰恰相反：馒头吃了几口，扔了;饭菜吃了几口，倒了;一张纸写了几个字，撕了……难道他们丢掉仅仅是馒头、饭菜、纸张吗?不!他们丢掉的是中华民族传统的美德，是做人的最基本品质。

　　在伦敦、巴黎这些大城市，人们都把在饭店吃剩的饭菜打包后带回家中再吃，我先前对这种现象感到奇怪，但后来我就明白了，这些大城市的人们之所以如此“小气”，是因为他们深知浪费粮食就是浪费自己的金钱，同时，他们也都知道劳动的辛苦。然而，在我们中国，并不是为个人都知道粮食的得来不易，在我们这个小城镇的饭店里，很多顾客不知是摆阔还是炫耀，吃不了这么多却偏偏点这么多，吃不完就扔了。在他们看来，这或许很潇洒，但是他们不一定知道，那些被倒掉饭菜就是辛勤劳动的农民的汗水。

　　我们敬爱的周总理一生主张勤俭节约，从不浪费一饭一菜，周总理吃饭时，总把碗里的饭吃的一粒不剩，散落在桌上的饭粒也把它夹起凡在嘴里，一个国家总理尚且这般节约，我们又有什么理由浪费呢?

　　我们的在“八荣八耻”中也提到“以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻”，国家领导人尚且能做到，我们又怎会做不到呢?

　　同学们，请养成勤俭节约的习惯吧!这样，我们在今后的成长道路上就会多一份成功的可能性。但愿所有的同学都能领会“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”这句话的真正含义。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇13**

　　亲爱的同学们：

　　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。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”

　　可是，在学校食堂，我们经常可以看到这样的情形：许多同学将只吃了两口的馒头、整碗的饭菜倒掉。不一会儿，泔水桶就倒满了。看着满桶满桶的剩菜剩饭，真是令人感到可惜！

　　当你捧着喷香的米饭、吃着雪白的馒头、端起美味的面条时，你是否想到这是农民伯伯顶着烈日辛勤耕耘换来的？当你埋怨饭菜不可口、随意倾倒吃剩的饭菜时，你是否想到还有很多偏远山区的孩子因为贫穷而吃不饱饭，上不起学？

　　希望同学们自觉履行倡议，从我做起，从现在开始，文明就餐，节约粮食，养成良好的社会公德。

　　同学们，我们一定行！

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇14**

　　亲爱的老师和同学们：

　　早上好!

　　我是一名一年级数学老师。今天我们演讲的.题目是《节约粮食，从我做起》。本月16日是世界粮食日。为什么要设立这样的节日?显然，这是对我们每个人节约食物的呼吁!

　　说到省吃俭用，我会想起《悯农》这首诗吗?

　　“除草的日子到了中午，汗水把草滴到了土里。谁知道中餐硬?”这首诗好像大家都很熟悉，说明农民叔叔们务农辛苦!教育我们大家节约粮食，但我们真的节约粮食了吗?

　　谢先生中午值班的时候，经常看到一些同学把饭吃的干干净净的。今天，我要对着麦克风大声表扬他们。但是，我也看到学生们浪费食物，看到白米和剩饭被倒掉，真的让人心疼!“一粥一饭来之不易”，同学们，知道吗?饥荒已经成为地球上头号杀手，平均每年夺走1000万人的生命。所以，省吃俭用值得深思。我们浪费了一粒米，扔掉了一个馒头。其实我们扔掉的是中华民族勤俭节约的传统美德，是我们人类宝贵的生命。

　　孩子，节约是美德，珍惜是品质。现在全国都在倡导“光盘行动”，所以现在，让存荣废耻的观念成为校园的普遍做法。从现在开始，从我做起，珍惜每一粒粮食，珍惜农民伯伯的血汗，珍惜我们人类的生命。谢谢大家!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇15**

　　亲爱的同学们：

　　现在生活水平提高了，还有必要从一粒米上节约吗？有的同学可能会有这样的疑问，的确，节约一粒米没有什么实际意义，但它却反映了一个人的道德素质。我们浪费一粒米，仍掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德。

　　珍惜粮食就是在珍惜农民的劳动成果，珍惜父母的劳动成果。浪费粮食就是在践踏他们辛勤的劳动成果，在此，我在此向同学们郑重地提出倡议：

　　1、珍惜粮食，适量定餐，避免剩餐，减少浪费。

　　2、不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

　　3、吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。

　　4、看到浪费现象勇敢地起来制止，尽力减少浪费。

　　5、做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传浪费的可怕后果。

　　6、盛饭要适量，吃多少盛多少，把碗里的饭吃干净，做到不随便剩饭剩菜。

　　7、不偏食，不挑食。

　　8、到饭店吃饭时，点饭点菜不浪费，若有剩余的要带回家。

　　9、积极监督身边的亲人和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

　　同学们，节约粮食其细微之处可以看出一个人的内在，小中见大。古语有云：“一屋不扫，何以扫天下”，任何事情都是如此。粮食来之不易，行动起来吧！珍惜粮食，就从现在做起，从我做起！用实际行动做建设“节约型家园”的带头人，为建设文明、和谐的家园做出应有的贡献。

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇16**

　　各位在座的老师、同学们：

　　大家好！

　　同学们，你们知道你们每天的“盘中餐”是哪里来的吗？米饭是由大米制成的，而大米则来源于水稻。而水稻的种植、生长、加工过程极为复杂而艰辛的，让我们一起来了解一下整个过程吧！

　　播种。农民伯伯要在稻田（泡在水的土地）里撒下种子，播种时要提防水中的生物误伤（如蛇、水蛭等），并要每天关注育苗田里的水温、水质，确保秧苗的茁壮成长。

　　分苗。当秧苗长出有十余厘米时，需把它拔出、分散重新栽种到更大面积的秧田中，并讲究行距间隔的分开，使其有充足的生长空间，不能太窄，也不能太宽。不能使用农业机械化的稻田，需要人工弯着腰，用手一根接一根的把秧苗插到稻田里，这种劳作方式延续了千百年，就是常见的插秧场景。

　　锄草。秧苗长到一定的高度，需要把其他杂草拔除。在烈日的照晒，秧田好似一个大蒸笼，农民伯伯弯着腰，一根一根的把杂草拔除，汗水顺着胳膊、脸颊一滴一滴的滴入田中，正是“汗滴禾下土”，每一颗稻穗都是一滴一滴汗水培育出来的。

　　收割。收割是最农忙的时节，要赶在好天气，及时的把成熟的麦穗收割起来，收割时还要小心稻谷麦芒割伤，收割下的谷子还要打谷、碾壳把米粒和谷壳分开，才是能食用的米粒。

　　同学们，以上就是我们天天餐桌上最普通米饭的原材料———米粒的整个生产过程，中间农民伯伯要撒下多少辛勤的汗水。可是另一方面，据统计，全球每年在粮食的浪费上面就价值2亿多美元，是个多么庞大的数量呀，中国的耕地只占全球的7%，却有23%的人口需要养活，农民伯伯一年的收获，难道我们就忍心这样把它倒进垃圾桶？中华文化历来就有勤为俭的传统美德，就是指不要铺张浪费，如果你体验了这种粮食种植的艰辛过程，更要从每天的餐桌做起，珍惜每一粒来之不易的粮食。

　　“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，让我们一起从自己做起，勤俭节约，爱惜粮食，尊重别人的劳动就是尊重自己，传承中华勤俭好美德，做中华好市民，谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇17**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　“小小一粒米，来之不容易。”“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！

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇18**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　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。

　　随着世界人口的急剧增长，粮食产量也在不断消耗。经济发展迅速，种田的农民少之又少，现在大多数都在用转基因技术培育新品种粮食。人们的生活富裕了，浪费粮食的现象愈来愈严重。每天，每家每户桌上都有一大堆食物，可是，这么多吃得完吗？不过多久，就被倒入垃圾桶了。请朋友吃饭，为维护面子，要去大饭店。点一桌子菜，显得自己大方富有。到最后，又能吃得了多少。每人每天浪费的粮食不知道可供多少山区里的孩子吃上多久。虽然人们生活富裕了，但有些偏远山区里的家庭还要面临着资源短缺，饥饿的问题。如果我们能为这些人做一些力所能及的事，为什么又要逃避呢？我们把这些浪费的食物给节约下来，那么那些山区里的人就不会被饿死了。何不救救那些人呢？

　　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！

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇19**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　你们知道吗？你们平日吃的每一碗粥，都来之不易，是农民伯伯用汗水换来的。

　　一入秋，农民就将土地深耕，整平，耙细，并施足底肥，做好播种前的准备。

　　然后从仓库储存的众多麦粒儿姐妹中选出颗粒饱满、抗病力强、产量高的优良种子，均匀地拌上农药，等到“秋分”前后再精心地播种到地里。不久，田里长出了一棵棵绿油油的麦苗姐妹们。农民伯伯看着满地的绿色，脸上的皱纹舒张开了。我们也高兴地使劲往上伸展着自己的身子。

　　入冬前后，农民伯伯怕我们挨冻，给我们浇一次水，以便保持地温、杀死害虫，使我们顺利过冬。

　　春天来了，天气转暖，我们伸展开自己的身子，争先恐后的想要长高自己的个子。农民伯伯急我们所急，及时为我们松土、追肥、浇水，使我们迅速返青、生长。看到农民伯伯这样精心照料我们，我们心存感激，努力配合他们，每个人都起身、返青、拔节、孕穗、抽穗、开花并灌了满满的浆。

　　夏天来了，姐妹们个个颗粒逐渐饱满、成熟，由绿色变成了金黄色，田野里像铺上了一床床金色的地毯。农民伯伯们咧着嘴，顶着烈日，开始了紧张的收割、脱粒工作。这时天气善变多雨，所以农民伯伯就得争分夺秒地“抢收”我们。他们不分昼夜的将麦粒晒干，除去杂质后储存进粮仓。脸上露出了满意的笑容，心里甜甜的想着饭桌上那白白的大馒头。

　　同学们，别看我是一粒小小的麦子，可是却包含着多少人辛勤的汗水啊！所以说，爱惜粮食就是珍惜资源。从现在做起，从自我做起，希望每一个同学都珍惜我们吧，也是珍惜农民伯伯的劳动成果啊！

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇20**

　　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!

　　同学们，对照老师刚才所提到的现象，请仔细回想一下，在你们班级、你自己的身上发生过吗?

　　这些都是在浪费粮食!也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了!让我们一起来算笔帐：如果一个人一天节约一粒米，全国13亿人口可节约2186万斤，这么多米可以救济4000多灾民吃10年，可以给我们全校学生吃60多年的时间。现在，同学们还觉得节约粮食没有必要吗?

　　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!

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇21**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家早上好。

　　大家都会熟背“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这首诗，可有多少人真正去想过，我们所吃的饭菜经过了多少辛苦的劳动，流下了多少人辛勤的汗水？

　　随着时代的发展，没饭吃、吃不饱饭的事已成了遥远的故事，那是爷爷和父亲的故事了。对我们而言，吃饭早已不再是一个问题。然而我们的生活水平是提高了，但生活中的浪费现象却也增加了：宾馆、饭店里，许多高档饭菜被倒进下水道；垃圾桶、废品袋中，躺着整个的面包、整盒的饼干……也许有同学觉得这些与己无关，那么，躺在学校食堂地面或桌面上的白米饭又是谁的“杰作”，吃了几口的馒头又是谁扔的？

　　听听，那些正饱受着饥饿之苦的难民们的痛苦；看看，那些为了儿女们面朝黄土背朝天，挥锄头洒汗水的农民父母们；想想，不知生活艰辛的我们随意乱倒饭菜能问心无愧吗？

　　“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。从自身小事做起，用实际行动来创建“节约型校园”！

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇22**

　　尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

　　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。

　　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，为何要受到如此沉重的指责。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。

　　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。

　　谢谢。

**中学生珍惜粮食演讲稿 篇23**

　　尊敬的：

　　大家好！

　　“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

　　今天，当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起，当我们唱起雄壮的国歌，我们心中充满了自豪和幸福。我们的祖国现在是多么的繁荣富强啊！但是在祖国的大好河山中，有一些遥远的地方，那里就是贫困山区。在贫困山区里，人们吃不饱、穿不暖，小孩子们还没有地方上学。人们天天吃野菜、白薯、山里的蘑菇，连大米都不多，更别说肉了。要是两三星期能吃一次肉呀，就是谢天谢地了。

　　唉，多么可怜呀，再看看我们，每天大鱼大肉，蔬菜水果，应有尽有，却生在福中不知福，还到处浪费。也许他（她）家里很有钱，也许他们家里有的是粮食。珍惜粮食，节约粮食是我们中国民族的传统美德，我们不能丢掉我们的根。如果贫困山区的孩子们看见同学们这样做一定会很心痛，并会指责同学们。在饭馆，有的人为了炫耀自己多么大方、多么有钱，便点了一桌子的饭菜，吃不完的，就要被店里的老板倒去。其实剩菜可以打包回去吃，这样也是一种节约。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时能吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。

　　同学们，让我们行动起来，珍惜我们的营养早餐，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

　　谢谢大家！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找