# 最新远离垃圾食品演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-26

*最新远离垃圾食品演讲稿范文（通用31篇）最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇1　　尊敬的老师，亲爱的同学：　　大家好！　　我是六六中队的，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。　　首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没*

最新远离垃圾食品演讲稿范文（通用31篇）

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇1**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家好！

　　我是六六中队的，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

　　首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。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。

　　垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

　　我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

　　我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癫这类疾病。

　　在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

　　亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

　　每天上学、放学的时候，在我们学校门口小商、小贩的零食摊前，总是挤满了我们学校的学生：

　　有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；有的.同学驻足观望，垂涎欲滴，有的。同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手……我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

　　同学们，你们知道吗？

　　常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

　　因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，\"少年胃病\"就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的\"瘦黄瓜\"也变多了。

　　身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

　　同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

　　常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

　　有的同学吃过零食后把包装纸果皮随处乱扔，美丽整洁的塑胶操场不一会儿就变成了\"大花脸\"；有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

　　我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

　　同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

　　如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

　　同学们，让我们行动起来！和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮！让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家好！我是六六中队的董桓语，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

　　首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。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。

　　垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、远离垃圾食品演讲稿高血压等疾病。

　　我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

　　我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癫这类疾病。

　　在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇4**

　　各位同学：

　　大家好！

　　我是，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

　　大家都知道，所谓的垃圾食品，就是在街头小摊儿小卖部卖的三无食品，他们是很不健康的，可是为什么还有人买来吃呢？

　　曾经在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就可以吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，但仅仅为这些就不顾自己健康而买垃圾食品来吃吗？

　　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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇5**

　　亲爱的同学们：

　　我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”。

　　在生活中，我们会无意接触到许多不好的东西，其中最大的敌人就是“垃圾食品”。

　　垃圾视屏，顾名思义，就像是同垃圾做成的吃的给你吃，闻起来香气扑鼻，可你却不知道他背后的真相。

　　我曾经跟着我跟的妈妈去过一个；垃圾食品制造厂，里面脏极了，一股浓浓的腐臭味儿扑鼻而来，我只好将车窗关上，妈妈将车停在他们制作垃圾食品作坊前方。我看见有很多苍蝇到处乱飞，像没了头似得乱飞，还有许多地上放着代加工的原料，这是要卖给顾客吃的，但却在人的脚下踩来踩去。我想：我再也不吃垃圾食品了，太脏了，吃了这东西不拉肚子才怪！

　　还记得八年级的第一次全校家长会结束后，我们班一位同学的家长告诉我妈妈，说：“最近龙泉的一所小学有个八岁的小女孩去世了。”妈妈问道：“怎么回事？”她继续说：“就是那天下午她没有吃饱，她饿了，就拿她爸爸妈妈给她的零花钱去买了一根烤肠。”“然后呢？”“然后，下午放学了，她爸爸来接她，坐到她爸爸车上时，她对爸爸说：”爸爸，我想睡会儿觉。“爸爸也没说什么，就让她睡了。谁知道，回家后，到了晚餐时间，她还在睡，怎么叫也叫不醒，她的父母察觉到有点什么不对劲，就马上送到了医院，检验报告后，好像是吃了带有鼠疫的烤肠，得了肾衰竭，第二天凌晨就去世了。据说，那个卖烤肠的商贩也被抓了。

　　这两件事告诉我们：垃圾食品是不能吃的，万一哪天你运气不好，买到一个带有疾病的食物，那么你也只得认命。所以，远离垃圾食品，珍爱生命啊！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇6**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　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。

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇7**

　　同学们，你可否注意到，在我们上学放学期间，路边有许多卖食品的摊子，有油炸的，有烧烤的，有肉串，有甜饼……远远地我们就能闻到一股香味，看上去五颜六色，真让人垂涎欲滴。你们可否知道，这些色香味俱全的食品，都是“垃圾食品”，它们中都含有一些有毒物质，油炸食品炸得越香，它里面的致癌物就越多。有些不法分子为降低成本甚至用地沟油来炸，地沟油可是地道的垃圾油，毒油，是从城市地下阴沟捞出来的，说起来就恶心。

　　有的同学会说：“我吃过小摊上的食品，也没什么事嘛！吃一点，没关系！”让我来告诉你它的危害吧！世界卫生组织发布的十大垃圾食品，油炸食品排名第一，烧烤食品紧随其后。油炸食品是导致心血管疾病的元凶（油炸淀粉）；它含致癌物质，破坏维生素，使蛋白质变性。而烧烤类食品含大量的.“三苯四丙吡”（三大致癌物质之首）；它导致蛋白质炭化变性，加重肾脏、肝脏负担。最近，研究人员还警告：正处于发育期的孩子吃过多的垃圾食品，大脑很有可能会受到永久性的损伤。小摊上食品中的“毒素”已在你体内积累了，积少成多，聚沙成塔，只要“毒素”一多，你的身体就会垮的。

　　有些同学一定十分害怕。“我吃了好多好多小摊上的东西，怎么办呢？”古人说得好，亡羊补牢，犹为未晚。我们必须加强学习，养成良好的饮食习惯，别再被外表光鲜、价钱便宜的垃圾食品所诱惑，从我做起，从现在做起，拒绝“垃圾食品”！

　　作为一名少先队员，我请求学校和公安工商卫生等部门加大校园周边环境整治的力度，清理整顿校园周边的流动摊点，还同学们一个健康安全的学习生活环境！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇8**

　　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”。

　　在生活中，我们会无意接触到许多不好的东西，其中最大的敌人就是“垃圾食品”。

　　垃圾视屏，顾名思义，就像是同垃圾做成的吃的给你吃，闻起来香气扑鼻，可你却不知道他背后的真相。

　　我曾经跟着我跟的妈妈去过一个；垃圾食品制造厂，里面脏极了，一股浓浓的腐臭味儿扑鼻而来，我只好将车窗关上，妈妈将车停在他们制作垃圾食品作坊前方。我看见有很多苍蝇到处乱飞，像没了头似得乱飞，还有许多地上放着代加工的原料，这是要卖给顾客吃的，但却在人的脚下踩来踩去。我想：我再也不吃垃圾食品了，太脏了，吃了这东西不拉肚子才怪！

　　还记得八年级的第一次全校家长会结束后，我们班一位同学的家长告诉我妈妈，说：“最近龙泉的一所小学有个八岁的小女孩去世了。”妈妈问道：“怎么回事？”她继续说：“就是那天下午她没有吃饱，她饿了，就拿她爸爸妈妈给她的零花钱去买了一根烤肠。”“然后呢？”“然后，下午放学了，她爸爸来接她，坐到她爸爸车上时，她对爸爸说：”爸爸，我想睡会儿觉。“爸爸也没说什么，就让她睡了。谁知道，回家后，到了晚餐时间，她还在睡，怎么叫也叫不醒，她的父母察觉到有点什么不对劲，就马上送到了医院，检验报告后，好像是吃了带有鼠疫的烤肠，得了肾衰竭，第二天凌晨就去世了。据说，那个卖烤肠的商贩也被抓了。

　　这两件事告诉我们：垃圾食品是不能吃的，万一哪天你运气不好，买到一个带有疾病的食物，那么你也只得认命。所以，远离垃圾食品，珍爱生命啊！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇9**

　　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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇10**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！今天，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。然后趁着午托老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睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。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”。

　　妈妈总是告诉我，那些“无良”的产品，里边放了很多的“香精”，就像“毒品”一样，会使人痴迷。为了一探究竟，怀着好奇的心我踏进了小店的门。拿起他们所谓的“极好吃”食品。嗯？没有生产日期，没有生产厂家，没有配料表，这不就是所谓的“三无”产品么？不过价格确实便宜，“两毛、三毛、五毛”，最多“一块”，怪不得呢，一分价钱一分货，这么廉价的东西它能好到哪？

　　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，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

　　当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

　　同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

　　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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇11**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我是，今天我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。中小学生正处于生长发育的特殊时期。食用不洁食品容易导致肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用含有过量色素的食品，容易引起情绪不稳，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，向全体同学发出如下倡议：

　　1、为了自己的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“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”进入我们的校园。

　　3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

　　4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

　　5、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，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，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。

　　勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从现在郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇12**

　　亲爱的同学们：

　　大家午时好！

　　我以往看到过这样一篇新闻。新闻里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自己一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，他就被教师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。

　　垃圾食品一般都很便宜。五毛，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，可是里面不明白包含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在网上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶心的差点呕吐。

　　青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自己的身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应当多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有必须的营养价值，也能够吃一点肉，鱼之类的食，当然也能够吃一些别的\'东西。如果你已经迷上了垃圾食品。我期望你能够把垃圾食品给戒掉。

　　“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今日开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自己的身体多一点保障；告别垃圾食品，就是给自己一个完美的明天！

　　多谢大家！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇13**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

　　同学们，你们有过这样的体验吗？放学走出校门，已经饿得饥肠辘辘，前胸贴后背，于是拿起钱币，冲进一个还没被挤满的小店里。小店的零食多种多样，面对着美味辣条和营养的牛奶，你会选哪样呢？许多同学一定会不假思索地拿起一包辣务，匆匆付了钱，津津有味地吃起来。如果你问我在汉堡和牛奶面前，会选什么？我也会不假思索地选择汉堡，扑鼻而来的肉香看味馋得我直流口水，谁还会选择那口味淡淡的牛奶呢？

　　可是，同学们，我们都错了！辣条是一种吃起来很辣、很咸的食物。其中一种叫“九制馍片”的辣条，里面含盐10.2克，含油17克多，而我们一天最多摄入20克油和35克盐，这种辣条竟能满足我们5天所需的盐分！十大垃圾之首便是油炸类（辣条也属于这一类），可见辣条对我们的身体危害极大。

　　上学放学的路上，总有一些同学手痒痒：有了吃的，在学校里至少也得喝一瓶苏打水呀！有些同学会顺手买上一瓶冰凉的可乐，我也有点儿忍不住，但可乐也是垃圾食品。可乐的含糖量极高，一瓶600ml的可乐就有10.6g的糖，大约相当于我们每天所需糖分的二分之一，可知可乐对我们身体的危害也极大。

　　垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们要坚绝抵制垃圾食品。相信健康的生活会伴我们同行。为美好的生活努力！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇14**

　　大家早上好!

　　每当我看到同学们吃着香喷喷的桶面时，每当我看到同学们津津有味喝着各种颜色的饮料时，每当我看到同学们大口吃着各类火腿肠时，我的心情就十分沉重。我知道很多同学没有健康饮食的意识，没有食品安全的概念。鉴于这些情况，我今天讲话的主题为《从我做起，拒绝垃圾食品》。

　　食品安全，是我们生命健康之源。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”!连起来就是——垃圾食品!

　　你一定会说，“我才不吃垃圾呢”，大家别急着为自己辩护，让我们一起来回顾一下这个场景：每当课间和放学时，我们总会发现校外的小店、学校商场里、小摊上挤满了人。各式各样的油炸食品、膨化食品都是同学们的抢手货。

　　如果说这里没有你的身影，那你有没有去麦当劳、肯德基，有没有买各种饮料喝，有没有啃饼干、干脆面呢?这些被我们青睐并且披着美丽外衣的零食，被专家们称为“垃圾食品”，其主要家庭成员有：油炸类食品，腌制类、肉类加工食品，饼干，饮料，方便类食品，罐头，甜食，烧烤类食品。

　　这类食品多数是同学们的.最爱，遗憾的是，大家只知道这些食品美味可品，却不知道它们含有很多致癌物，严重危害健康，各类饮料中含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……总之，垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的健康。

　　至于那些学校周围的“三无”食品则更是可怕。据报道：这些没有生产许可证、没有厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所环境差、条件极其简陋——厂房的地上乱七八糟的摆满了半成品，地沟油，色素，来历不明的添加剂，散发出刺鼻的味道，引得苍蝇到处飞。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;许多做辣条的工人的双手，由于长时间与这些化学颜料接触，都会掉皮、腐烂。

　　同学们，听到这些，你们还敢吃垃圾食品吗?咱们中学生，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。为了我们自己的健康，为了更好地学习、成长，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康饮食，为预防和控制食品安全事故，切实保障广大同学们的身体健康，在此特向同学们发出如下倡仪：

　　1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。

　　2、增强自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。不吃“三无”食品和过期变质食品。不食用流动摊点销售的盒饭和油炸食品。

　　3、养成良好的卫生习惯，防止病从口入。注意个人卫生，养成饭前便后洗手的良好习惯。

　　4、我们学校食堂的卫生监管非常严格，食品既安全又健康，请同学们不要吃泡面和简餐，不要到摊点购买早餐，尽量到学校食堂就餐。

　　同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自身做起，从细节做起，增强食品安全意识，养成良好的饮食习惯，合理饮食，均衡营养，以健康的身体、充沛的精力来迎接学习的挑战。

　　谢谢大家!

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇15**

　　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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇16**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家好！

　　大家都知道垃圾食品的危害很大，可是还是有人管不住自己的嘴巴喜欢吃垃圾食品。

　　今天，我要以自己为例现身说法，来说说垃圾食品的危害。小时候，我非常喜欢喝可乐、汽水之类的饮料，每天都只吃一丁点儿饭菜。这些饮料让体内的钙大量流失，到现在我的个子都长不高，经常被同学们叫我。看着同龄的同学们都长得比我高，我真后悔，我应该多吃饭菜，少吃垃圾食品。

　　还有一次，我在街上买油炸食品吃，因为不卫生，第二天，我的肚子就疼起来。见我难受得满地打滚，妈妈急忙把我送进医院。医生对妈妈说我的病没什么大碍，输几天液就可以出院了，还对我说：“以后要少吃垃圾食品了，要多吃绿色食品。”听了医生的话，我真后悔吃了垃圾食品。从此以后，我下定决心再也不吃垃圾食品了。

　　垃圾食品的危害远不足这些。借此，我呼吁世界卫生组织要求各国对垃圾食品制造商进行巨额罚款。同时我也呼吁小朋友们要远离垃圾食品。

　　谢谢大家！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇17**

　　亲爱的同学们：

　　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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇18**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的主题是“远离垃圾食品”。

　　经常看到这一现象，上午、下午放学后，有许多同学逗留在学校附近的`小卖部门口，手里拿着一些廉价的小零食，还津津有味的吃着。其实，同学们那些色、香、味俱全，诱人的小零食都很不干净，可以称之为“垃圾食品”它们含有各种食品添加剂、色素等，吃多了会对我们的肾、肝、胃功能造成不良影响，还有许多真实的例子。

　　美国一名女子在住院期间因暴食垃圾食品，导致心脏病突发死亡。据英国《每日邮报》报道，40岁的垃圾食品成瘾者莎伦仅152cm高，可体重却达287.75公斤。由于体重给心肺带来了过重的负担，她需呼吸器来维持生命，病故前，她已在布鲁姆菲尔德医院住了整整两个月。有目击者看到她的家人给她带了炸鱼和薯条以及几桶家庭装的炸鸡。她显然对食物有严重依赖，但她并没有采取任何措施。同学们，这样的案例真的不在少数，你们想让类似的案件发生在自己身上吗？让我们一起拒绝垃圾食品，对心中的诱惑说不吧！

　　谢谢大家，我的演讲到此结束。

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇19**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家好！我是六六中队的董桓语，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

　　首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。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。

　　垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

　　我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

　　我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癫这类疾病。

　　在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇20**

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

　　大家可曾注意过，每天放学后，路边的那一些小摊子前就挤满了同学，都是为了买他们认为最“好吃”价格又便宜的食物——辣条。要知道，那些辣条都是三无食品，是垃圾食品。而这些同学像得了一件无价之宝一样开心。同学们，吃辣条的时候，你一定没有想过它给你带来的危害吧？

　　很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

　　医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

　　了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

　　为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

　　“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希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！

　　谢谢大家！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇21**

　　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，有没有咔嚓咔嚓、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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇22**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是。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。

　　据英国《每日电迅报》报道：一位来自英格兰布里斯托尔的少年，从小学时代就养成了天天吃垃圾食品的习惯，一日三餐都围绕着薯片、香肠、加工火腿等高热量食品，主食只吃白面包，几乎不碰蔬菜和水果。因为餐饮不健康，不规律，他的身体在14岁就出现了问题，经常感到乏力和疲惫。一年后病情加剧，听觉和视力发生衰退。只因她对饮食方面毫无改观，在17岁那年，彻底与光明告别。长期的营养不良，已对他的视力造成了永久性创伤。一个青年的大好前程，只因垃圾食品彻底消灭。更有许多的人因为垃圾食品中毒、生病……这难道不就是花钱买罪受吗？

　　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。

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇23**

　　尊敬的教师、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”。

　　妈妈总是告诉我，那些“无良”的产品，里边放了很多的“香精”，就像“毒品”一样，会使人痴迷。为了一探究竟，怀着好奇的心我踏进了小店的门。拿起他们所谓的“极好吃”食品。嗯？没有生产日期，没有生产厂家，没有配料表，这不就是所谓的.“三无”产品么？可是价格确实便宜，“两毛、三毛、五毛”，最多“一块”，怪不得呢，一分价钱一分货，这么廉价的东西它能好到哪？

　　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。

　　当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇24**

　　大家好，我是郭，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

　　大家都知道，所谓的垃圾食品，就是在街头小摊儿小卖部卖的三无食品，他们是很不健康的，可是为什么还有人买来吃呢？

　　曾经在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就可以吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，但仅仅为这些就不顾自己健康而买垃圾食品来吃吗？

　　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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇25**

　　亲爱的同学们：

　　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！

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇26**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

　　每天上学、放学的时候，在我们学校门口小商、小贩的零食摊前，总是挤满了我们学校的学生：

　　有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿;有的同学驻足观望，垂涎欲滴，有的同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。同学们，你们知道吗?

　　常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

　　因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，少年胃病就多了;因为常吃零食，牙齿得不到应有的.清洁，时间长了，蛀牙也增多了;因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的瘦黄瓜也变多了。

　　身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想

　　都将很难实现!

　　同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

　　常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

　　有的同学吃过零食后把包装纸果皮随处乱扔，美丽整洁的塑胶操场不一会儿就变成了大花脸;有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

　　我们怎能忍心看到这样的校园?我们又有谁愿意在这样的环境中学习?

　　同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

　　如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀!

　　同学们，让我们行动起来!和零食说再见吧!这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮!让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧!

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇27**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我是五年级2班的，今天我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

　　中小学生正处于生长发育的特殊时期。食用不洁食品容易导致肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用含有过量色素的食品，容易引起情绪不稳，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，向全体同学发出如下倡议：

　　1、为了自己的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“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”进入我们的校园。

　　3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

　　4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

　　5、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，不吃腐烂变质的\'食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，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。

　　勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从现在郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇28**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是六一班的吴。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。

　　据英国《每日电迅报》报道：一位来自英格兰布里斯托尔的少年，从小学时代就养成了天天吃垃圾食品的习惯，一日三餐都围绕着薯片、香肠、加工火腿等高热量食品，主食只吃白面包，几乎不碰蔬菜和水果。因为餐饮不健康，不规律，他的身体在14岁就出现了问题，经常感到乏力和疲惫。一年后病情加剧，听觉和视力发生衰退。只因她对饮食方面毫无改观，在17岁那年，彻底与光明告别。长期的营养不良，已对他的视力造成了永久性创伤。一个青年的大好前程，只因垃圾食品彻底消灭。更有许多的人因为垃圾食品中毒、生病……这难道不就是花钱买罪受吗？

　　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。

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇29**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是六五班的黄，今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》

　　垃圾食品是什么？想必大家都不陌生吧，每一个人都会咽着口水回答我：“学校门口5毛钱的辣条。”吮着辣条，不知道大家有没有想过，这些辣条是从哪里来的？怎么做的？有些辣条来自非法经营的`地下工厂，用一些变质的食品材料制成。没有卫生许可证和保质期、生产日期，属于“三无”产品。纵然在上面看到了保质期和生产日期，大多也在制作过程中添加了过多的食品添加剂，香料和激素，对处于发育中的我们有不利之处，听了这些，你还会去买辣条吗？

　　垃圾食品不止于辣条，那些油炸的品亦然，在油炸的过程中，食物的口感会变得油腻而富有脂肪，易上火，造成口腔溃疡等疾病。大家也要记住清淡饮食，少吃油炸食品哦！

　　在购买食品的过程中，大家要注意配料表中食品添加剂那个括弧，食品添加剂多的东西要少吃。

　　与其去贪图不健康的美味，不如在发育期间多吃一些水果蔬菜，加强锻炼，提升身体素质，有时大自然的馈赠还会比辣条更美味呢。

　　远离垃圾食品，从我做起！

　　我的演讲结束了，谢谢大家。

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇30**

　　尊敬的教师、同学们：

　　大家好！

　　今日，我来演讲一个关于垃圾食品的演讲。

　　所为的垃圾食品，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；包含致癌物质。还有可乐、芬达等各种汽水，里面包含很多的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

　　此刻我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，可是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自我的身体有好处。并且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

　　看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从此刻做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧

**最新远离垃圾食品演讲稿范文 篇31**

　　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，（不含低温烘烤和全麦饼干）它对人体有还有很多危害。比如：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，比如：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！

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