# 2025年远离垃圾食品关注身体健康演讲稿(汇总18篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-06-17

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。远离垃圾食品关注身体健康演讲...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇一**

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；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！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇二**

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。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇三**

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。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇四**

教师们：

大家好！

我今日讲话的主题为《从我做起，拒绝垃圾食品》。

每当我看到学生们吃着香桶面，每当我看到学生们津津有味地喝着各种颜色的饮料，每当我看到学生们口吃着各种火腿肠，我的心都很沉重。食品安全是我们生命健康的源泉。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。然而，让我感到可怕的是，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，“我不吃垃圾”，在你急于为自我辩护之前，让我们回顾一下这些场景：每次我们休息或放学后，我们总是发现学校外面的小商店，学校购物中心和摊位挤满了人。

各种油炸食品和膨化食品在学生中很受欢迎。如果那里没有你喜欢吃的，那么你就会去麦当劳，肯德基，买各种饮料来喝，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，被专家称为“垃圾食品”。主要成份有：油炸食品、腌制食品、加工肉类、饼干、饮料、方便食品、罐头食品、甜食和烧烤食品。

这种食物大多数是学生们最喜欢的，不幸的是，我们只明白这些食物美味的味道，但不明白它们包含很多致癌物质，严重危害健康，各种各样的饮料含磷酸、碳酸，会带走体内很多的钙……总之，垃圾食品，像药物一样，正在损害我们的健康。

对于那些学校周围的“三无”食物更是可怕。据报道，这些“三无”食物没有生产许可证，没有厂家，没有生产日期，生产现场环境差，条件十分简单——工厂半成品，地沟油，色素，添加剂来历不明的，散发出刺鼻的味道，导致苍蝇到处飞。更恶心的是，为了让小食品更有威力，工人们直接用脚踩在麻辣的干豆腐上；很多麻辣干豆腐的工人的手，由于长时间接触这些化学色素，会脱皮、腐烂。

同学们，听到这个，你们敢吃垃圾食品吗？我们中学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，如新鲜的\'蔬菜、水果、牛奶等。

为了我们自我的健康，为了更好的学习、成长，我再次呼吁，让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，提倡健康饮食，为了预防和控制食品安全事故，有效地保护了大多数学生的身体健康，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本事。

2、提高自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。不要吃“三无”食品和过期食品。不要吃流动摊贩的盒饭和油炸食品。

3、养成良好的卫生习惯，防止疾病进入口腔。注意个人卫生，养成饭前饭后洗手的好习惯。

4、我校食堂卫生监督十分严格，食品安全卫生，请同学们不要吃方便面和便餐，不要购买早餐摊档，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，从自我做起，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，拥有健康的身体、充沛的精力来迎接学习的挑战。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇五**

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！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇六**

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！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇七**

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！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇八**

爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是六一班的xxx。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。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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。

我的演讲完毕，谢谢大家。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十**

尊敬的教师：

大家好！

我是六六中队的xx，今日我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅仅供给一些热量，没有其他营养素的食物，或是供给超过人体需要，变成剩余成分的食品。

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，却积累了很多的`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23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，严重的甚至能够致癌的新闻报道，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，多谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好，我叫xxx，是驻香港部队秭归希望小学学生。我今天演讲的题目是《健康成长伴我行》。在这里，我祝福大家康健平安，祝福我们的社会康宁和谐，祝福我们的祖国康泰兴盛。愿健康伴着我身边的每一个人。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富；健康是生命存在的最佳状态。

人人都向往健康，但要做到健康，可不是一件容易的事。良好的社会环境，健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操，丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。

良好的社会环境是健康的关键。我们经常在电视上看到，许多国家仍然发生着战争的社会给人们造成无尽的苦难，死亡事件经常发生，人们生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方，贫穷和饥饿正在加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福，在中国共产党领导下，社会稳定，国家兴旺，人民安居乐业，我们坐在宽敞明亮的教室里学习，沐浴在幸福的阳光下。我要说，作为一名中国少年，我倍感骄傲，我万分自豪。

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。就像这次学校开运动会，两天下来，个个都说腿脚酸痛，浑身乏力，叫苦叫累，这正是平时缺乏锻炼的结果。所以，大家千万不要做“小懒猫”，要坚持多运动多锻炼。

美好的心灵是健康的促进剂。其实，青少年也有许多的压力和烦恼：课程越来越难，书包越来越重，考试越来越多。我们承载着爸爸妈妈，爷爷奶奶，全家人所有的希望。但是，我们一定要学会释放缓解这些压力，要学会坚强，乐观地面对生活和学习。要始终坚信：一切困难都是暂时的，都是“纸老虎”。你坚强，它就会变得软弱；你前进，它就会害怕后退。不要做一只“小乌龟”，给自己背上一副沉重的外壳。要做展翅的雄鹰，张开轻盈的翅膀，翱翔在无际的天空。

高尚的道德情操是健康的升华。我们要从小树立正确的人生观，要有远大的理想，并一直为实现这些理想努力奋斗。要充满自信，做一个积极向上的人，做一个对社会有益的人，自觉抵制低级趣味、违法乱纪的行为。

丰富的文化知识是健康的重要方面。“人不学要落后，刀不磨要生锈”，学习不仅丰富自己的学识，也是培养高尚道德情操，塑造美好心灵的保证。学习没有捷径，唯有“刻苦”二字。“学而不厌，诲人不倦”，这是老子的经典名言。老子的成就正是从不断的刻苦学习中得来的。所以，我们可要虚心求教，博览群书，做一个有知识懂文化的人。

“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多方面培养自己，让健康伴着我们快乐成长。

谢谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十二**

亲爱的教师：

大家上午好!

我是来自高二（4）班的，今日讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

民以食为天，食以安为先。食品安全不仅仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。随着人们对食品安全的愈加关注，近些年来，从毒奶粉到毒餐盒，从回收的地沟油到加石蜡的火锅底料、“塑料”面条、“瘦肉精”猪肉等。

要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些学生仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且要以低廉的价格吸引学生就只能采购便宜的原料，质量无法保证，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮和餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的`食品不仅仅不卫生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

1、思想上切实要有“食品安全”这根弦。

2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等。

3、养成良好的卫生习惯。不随便在学校内吃零食，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的学校卫生环境。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十三**

各位同学：

大家好！

我是x，今日我和大家聊一聊垃圾食品。

以往在上学期，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，买来就能够吃。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我健康而买垃圾食品来吃吗？是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并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，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，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，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十四**

亲爱的同学们：

大家好，我是郭柳依，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

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！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十五**

大家上午好!

我是来自高二（4）班的xx，今日讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

民以食为天，食以安为先。食品安全不仅仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。随着人们对食品安全的愈加关注，近些年来，从毒奶粉到毒餐盒，从回收的地沟油到加石蜡的火锅底料、“塑料”面条、“瘦肉精”猪肉等。

要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些学生仍在购买和食用存在卫生安全隐患的\'价廉质次的食品。根据卫生监督部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且要以低廉的价格吸引学生就只能采购便宜的原料，质量无法保证，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮和餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅仅不卫生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

1、思想上切实要有“食品安全”这根弦。

2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等。

3、养成良好的卫生习惯。不随便在学校内吃零食，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的学校卫生环境。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴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。

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十七**

大家好！

我是xx，今日我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并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，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，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，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

**远离垃圾食品关注身体健康演讲稿篇十八**

大家早上好！

我是五年级二班的黄xx。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x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。

中小学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。

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