# 拒绝零食手抄作文(通用11篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-05-23

*拒绝零食手抄作文1各位老师，各位同学，大家好!我是初一(1)班的杨子彦今天，我演讲的主题是“拒绝零食，珍爱健康”。开学一段时间了，学校已经禁止外出购买零食，有些同学是否觉得少了点什么，有的同学是否还在想方设法地到校外的货摊上购买零食，以解一...*

**拒绝零食手抄作文1**

各位老师，各位同学，大家好!我是初一(1)班的杨子彦

今天，我演讲的主题是“拒绝零食，珍爱健康”。

开学一段时间了，学校已经禁止外出购买零食，有些同学是否觉得少了点什么，有的同学是否还在想方设法地到校外的货摊上购买零食，以解一时之馋?可是同学们，你们知道经常吃零食给我们带来的严重后果吗?

首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现!

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢?你是否曾经看到别人在吃零食时自己控制不了也想过一把瘾?你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光?同学们，警惕啊!你已经被零食“毒害”了!

另外，常吃零食还给校园环境带来了与我们校园极不相称的一幕幕。有的同学吃过零食后将包装纸或果皮随处乱扔，整洁的校园一会儿功夫就变成了“花脸”;有的同学吃过零食后尽管把“残余物”扔进了教室的垃圾桶，却引来了一只只大头苍蝇，同学们，我们忍心看到这样的校园吗?愿意在这样的环境中学习吗?

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢?

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间!

**拒绝零食手抄作文2**

今天上午，我和妈妈一起去联华超市买零食。

到了超市，我直奔食品区。哇，那里的零食令我眼花缭乱！有小面包，有“好多鱼”，有菜园小饼，有渔趣……

我在食品区穿梭，时不时地把零食放到妈妈提着的篮子里，一样，两样，三样……篮子里的食物堆成了一座小山。这时，妈妈从篮子里拿起一包零食，皱了皱眉，说：“这包零食有很多防腐剂，把它放回去吧！”我失望地把它放了回去。

这时，在“好多鱼”的货架下面，我又看见一盒90克重、包装和“好多鱼”类似的饼干。我一对比发现：“好多鱼”重33克，售价3。8元，大约每克1角多；那种90克的饼干的售价是8元，每克不足1角。这样一对比，绝对是大盒便宜。我想，反正要吃一周呢，就买一大盒吧。

回到家里，我想：一定要学好数学，不然就会吃亏的。

**拒绝零食手抄作文3**

大家好!我是一个“小馋猫”，我的最爱当然是美味的零食了。一次妈妈买来一大包零食，可每次只给我一点吃之后，就把它藏起来。但零食诱惑得我心里痒痒的。

正所谓知己知彼才能百战百胜。我知道妈妈的一些“弱点”，于是和表妹一起想出了三种偷零食的“好主意”。第一种是——唠叨。因为妈妈每天事情多，比较忙，她最怕别人在边上唠叨了。我想如果我缠着她唠叨，她肯定会拿出零食让我们尽情享用。于是我们跑到妈妈身边，开始唠叨，我说：“妈妈，你每天只给我一点零食，时间久了，零食会不会发霉，到时候扔掉就太可惜了。”妈妈说：“放心吧，零食不会发霉的，我看了保质期，还要过六个月呢。”于是乎我的第一个计划失败了。

没办法，我们不得不实施第二个计划——拍马屁。人人都喜欢听好话，每个人在甜言蜜语中会变“笨”。于是，我和表妹拿着黄瓜进了妈妈的房间，跟她说：“妈妈，这根黄瓜最适合美容了，我把它给你，你能不能通融一下拿点零食给我们吃。”本以为她会满口答应，谁知她说：“少给我来这一套，想吃零食，门都没有。”这个计划又夭折。

两次失败的教训，让我有点心灰意冷，但零食的诱惑不得不让我继续实施第三招，常言道失败是成功之母。我们的第三招就是调虎离山。我偷偷拿出妈妈的手机跑到厨房打家里的固定电话，不一会电话“叮铃铃”地叫起来，我把手机放在餐桌上，连忙跑过去接起来电话并假装说“喂，你好!哦，原来你找我妈妈，请等一等。”尔后，妈妈就过来接电话，我们趁机到房间搜寻零食。我们东找找，西翻翻，终于在柜子里找到了零食，正当我们要开吃时，妈妈过来了，她说：“看你们找得那么幸苦，这些你们都拿去吃吧。”我听了高兴地蹦了起来。没想到那么严厉的妈妈也会“大发慈悲”。

**拒绝零食手抄作文4**

我们的学样里面有一个小卖部。每当下课零声一响，同学们都争先恐后地跑向小卖部买零食。那些零食大多为三无食品。而且存放时间长，可仍有不少同学对此痴迷不已。

今天，我也去买了几包零食吃，过了好一会，便有些不舒服，心中立刻想起明老师的话来，要少吃零食少吃三无食品，不要像以前的一们同学天天吃三无产品，导致身体瘦小，并且天天肚子痛，这样，没了身体的健康，又怎能好好学习呢？这么一回想，我顿时有些担忧与后悔自己是否会因为肚子痛没法学习呢？早知如此，就不该看别人买自己也去凑热闹了，现在可好，整个人无精打采的。好不容易到了放学的时间，我也稍微好了点。只见又有不少同学在大批大批地买零食，还有同学盛情邀请我一起去，我自然是再不敢了，正想开口劝说，但那位同学飞一般地冲向小卖部了。

同学们呀，千万别再被零食所诱惑了，那些东西对我们是百害而无一利，只能让我们图一时好吃，但我们的健康却在时刻被摧毁，那我们连身体健康都没有，又谈何学习呢？因此，为了我们的健康，我呼吁大家还是少吃三无食品，注意卫生！

**拒绝零食手抄作文5**

结束了一天疲惫的学习，当我们饥肠辘辘，走出校园时，是否也时常被小摊上喷香的烧烤，油炸的鸡翅所吸引呢？有些同学可能会说，这有什么大不了的？零食谁没吃过？只是多花些零花钱罢了。其实不然，零食的危害可大了。如果说吃零食会影响你的智力发育，你可能不信；如果说“小食品”有毒副作用，你也不会相信；如果说肥胖会导致智力下降你更不会相信。可是，这些确确实实都是真的，有专家研究发现，吃零食确实会影响你的身体健康和智力发育。

第一零食的来源你清楚吗？只有经过一道道正规工序的生产，经过检验机构细致入微检查的食品，才能吃得放心，吃得安心。但是你再看看路边贩卖零食的小摊贩，有哪一个做到了呢？路边经常尘土飞扬，不知道有多少细菌附着在食品上了。这样的食品连最起码的卫生也谈不上，我们仓促吃零食，食品和手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，很容易得肠道传染病。任由这样的食品进你的肚子，健康又从何而谈呢？第二由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以致于一般的饮食根本不足以引起食欲，长期食欲不好，就会影响我们的生长发育。第三小食品的主要成份是淀粉，味精和香精，其中营养成份根本不能满足人体生长发育的需要，而且，各类“精”多是化工合成的工业产品，除了能增加食欲之外，对身体没有任何好处。例如，糖精是从黑黑的煤焦油中提炼的，它除了有甜味之外，一点热量也没有，最后还需从尿液中排出，反而给肾脏增加了负担。小食品中的色素虽然被说成是“食用色素”，但很少是天然的，而多数是化工合成的，它们的副作用会慢慢的侵害人的身体，使人产生慢性中毒。由于慢性中毒不易被发现，因此危害也就更大。如果食用了假冒伪劣的小食品，它的危害就更严重。任何一种小食品都加有防腐剂，用来防止食品变质。防腐剂主要有两种：一种是“山梨酸”，一种是“亚硝酸盐”。山梨酸副作用小，但价格贵；亚硝酸盐价格便宜副作用大。你想一想，一心想赚钱的生产商会用哪一种防腐剂呢？

此外，路边的“小吃”油炸的居多，而油炸食品的热量会增加六七倍，人若摄入过多的热量就会发胖。据国外科学家证实，人的体重超过标准体重30%，智力便会下降23%，谁愿意智力低下呢？我常常看到，不少同学吃完零食后，就随手把果皮、包装袋丢弃在路旁，风一起就如天女散花般随风飘扬。众所周知，我们学校是一个文明单位，但这样不注重环境卫生与个人素质的做法实在难与“文明”二字相配，如果我们连一个文明的市民都做不了，又谈何建设家乡呢？

在此，我向同学们提出如下倡议：要向零食坚决地说不，远离路边的小摊贩，不去购买危害健康的零食；早饭尽量在家吃，既省钱又卫生；尊重值日同学的劳动，共同维护校园卫生。

同学们，为爱护我们的身体健康，为保持美丽的校园环境，希望大家都能行动起来，做一个文明的学生，做一个爱护环境的市民，共同为家乡的精神文明建设做出贡献。

——拒绝零食承诺书

**拒绝零食手抄作文6**

零食是每个大、小同学的最爱，美味蛋糕、可口冰淇淋、香辣炸鸡大腿、番茄味大筒薯片，一想起这些我就想说有嘴真好！零食除了外观诱人，重要的是它更好吃。

十足的琳琅“满目”、“嗅味”可餐啊！这摆明是在“勾引”我肚里的馋虫嘛！嘿嘿！说说而已。尽管零食多么的令人有口福，我们还是坚决对零食Sayno，众所周知零食会影响正常一日三餐，由此有些同学挑食、厌食，以零食为主食，脸色如菜色；有些同学则零食过量暴饮暴食，呈现肥胖现象；前者营养不良、后者胖的滴油，一看就是生活指标超高，严重影响处在生长发育期身高和体型的正常‘发展’。拒绝零食就是拒绝肥胖，本来我们一个个长得挺拔俊秀，因为偏爱零食变成了一个球体，父母给我们再如何优良的基因也改变不了个别同学歪瓜裂枣的事实。

为了大家的光辉形象请闭嘴忍忍吧！出现水桶粗细的腰身，别怪我没提醒。除此之外零食里大多都被添加了防腐剂、食物色素剂，激素问题往往会出现女生有胡须和腿部长毛等早熟现象。知道这些你还敢肆意大吃特吃零食吗？拒绝零食刻不容缓！

**拒绝零食手抄作文7**

吃零食对大家来说是一件小事情，但是我却在上课吃零食，别有一番刺激风味在呢!周四晚上，经过一天的课后，我迫不及待地拿出令人馋嘴欲滴的小点心，看着那好看的样子，实在不忍心吃!但是，承受不起肚子的猛烈攻击，最终还是津津有味地吃了起来。全班顿时一片拆包装纸的声音。这时，钱老师进来了，跟我们讲数学题目。已经有不少同学自觉得把零食放进课桌洞里放学再吃，但是就有一个人例外——那就是我，我还在“吧唧吧唧”吃着零食。计楚高和几位同学用诧异的目光看着我问：“哇!沈一基，你胆子可真大呀!”“呵呵，这只是小把戏，更厉害的还在后面呢!”我又咬了一大口点心。“明天考试，大家可要小心了!听懂了吗”钱老师严肃地说道。“听懂了!”我也假装应声道。说着，钱老师转过头去布置作业。我假装笔掉下去，于是弯下腰。在这一瞬间，我又大吃一口点心。

在食物咽下肚前，我佯装在地上摸笔。这招是从书上学来的，一直没机会用现在派上用场了!同学们在一旁捧腹大笑，我得意洋洋地又吃了一口。只见万老师在窗口一直盯着我，我脸上泛起了红，有些不知所措。知道万老师走了，我还不知悔改。趁钱老师转身之际。又故伎重演。谁想，万老师老谋深算，早就料到我又会偷吃，所以一直躲在窗口。此时，我一直在想：完了完了，不该嘴馋，现在好了，上课偷吃零食，面子全无!哎，早知如此，何必当初呢?

**拒绝零食手抄作文8**

尊敬的家长先生(女士)：

结合中小学生行为规范和中小学生公民道德建设的要求，我校目前正在开展“关爱健康，拒绝零食和白色垃圾进入校园”的活动，但是很多孩子还在拿着家长给的零用钱在流动摊点、商铺等地买零食吃，并且将零食包装袋随意丢弃。长此以往，不但影响校内外的环境卫生，增加家长的经济负担，而且很不利于孩子的身体健康。所以，现将有关情况与您沟通，希望您与学校密切配合，共同对孩子的健康负责。

一、吃零食的危害：

(1)小学生正处于长身体的特殊时期，吃零食，虽然满足了“嘴”的要求，但到吃饭时却吃不下去了，造成主次颠倒，影响食欲，妨碍消化系统功能，结果损害了身体健康。整天零食不离口，对正餐不感兴趣，结果必需的营养素得不到保证，热量摄入也不够，必然影响健康。

(2)吃零食也容易引起感染。吃零食时，往往是“随手拈来”，最容易由于手不干净或食品不洁而致肝炎、腹泻等疾病。特别是小学生长期食用含有过量色素(添加剂)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,食欲减退等症状。

(3)农村摊点多是“三无”产品，吃了之后，孩子的身体安全没有保障，轻则头昏腹痛，重则有生命危险。

二、学校开展“校园拒绝零食”活动的要求：

十月份开始，学校已重点进行这方面的教育和检查力度，在学生中开展“关爱健康，拒绝零食，和白色垃圾进入校园”的主题教育活动，并在学校发放了倡议书，学生代表在宣传横幅上签了字。同时学校制定了相应的惩戒制度，对违规学生将进行一定的处罚。因此，希望家长和学校共同做好学生的工作，在家，要求学生做到：

1、要养成节俭的好习惯，不乱要和乱花零用钱。

2、要尽量从一日三餐中摄取成长所需的营养，不要随意吃零食，如确需身体特殊需要，应从正规商场购买合格食品，确保安全进食。

3、不在校园内外吃零食。不以零食充当午餐、晚餐, 不在就餐时购买和食用各类零食。不要随地丢弃果皮纸屑，要讲究卫生，爱护校内外环境，做文明小公民。

4、坚持每天为孩子提供营养、卫生的早餐。

希望通过“校园拒绝零食”活动，家校共同培养同学们“不买”、“不带”、“不吃”零食的习惯，家校共同为孩子的身体健康负责，为孩子美好的明天打好身体基础。

**拒绝零食手抄作文9**

那天，我拒绝了它。它是零食的诱惑。

回到家，床头柜上竟有了几位新朋友：巧克力、软糖、薯片……看到它们，我立刻萌发出两种想法。

本来，这两种想法都是很好的计划，可偏偏却要出现在一起。于是，很好的计划变成了糟糕的主意，享受成为了矛盾。到底要不要现在就吃光它们？我坐在那里，看着那鲜美脆口的薯片、香甜浓郁的巧克力，还有松软酸甜的果汁软糖。它们似乎都长出了手和嘴，一边说着“快来吃我吧”，一边把手伸到了我面前，让我去抓它们。

几分钟后，我终于忍不住，伸手抓过一包零食。我把它抓得死死的，生怕它跑掉似的。虽然说诱惑让我抓住了那包零食，但拒绝却想让我扔掉它。两种想法在我的思维中打了起来，打得昏天黑地。过了许久，我把已经拿在手里的食物，扔回了柜子上。显然，诱惑败阵了，但它怎会就这样善罢甘休？

不一会儿，它就又回来报仇雪耻了。为了不去想那些零食，于是我开始“奋笔疾书”，写起了作业。但诱惑却让我满脑子都充满了那些零食。我不得不回头去看它们，那些被诱惑“施了魔法”的食物，在冲我笑着，跳着。我睁大了眼睛，想上前去抓它们，但心里却一直在默念：今天不能吃，要等到春游的时候……诱惑有些着急了，它来到我耳边，告诉我：“吃了这些东西，你就能有好运气，你会在路上捡到钞票……你的学习成绩就会直线上升……”而拒绝又在我的另一只耳朵边说道：“钱是靠自己挣来的，学习成绩是靠自己努力得来的……这种方法行不得，行不得呀!”它们俩又吵了起来，吵得我心神不宁，最后，我再也忍受不了了。

我把食物全塞进了一个大塑料袋里，锁在了抽屉里，把钥匙放了起来，那些食物开始“拍打”抽屉，并叫喊着，说它们在里面会闷坏的。我又打开了抽屉，手却开始颤抖起来。诱惑又来了，它使出了绝招，让那些食物清香的味道飘进我的鼻子。我的手抖得更厉害了。“砰”的一声，我重重地关上了抽屉，上了锁，把诱惑和那些食物一起锁在了里面。

就这样，我成功战胜了零食的诱惑。

**拒绝零食手抄作文10**

我拿出了最喜欢的泡泡糖，想起小的时候，第一次泡泡糖的滋味，妈妈小心翼翼的在一旁提醒我：「不能吞下去哦！」我惊讶的发现别的糖果越吃越甜，泡泡糖却越吃越不甜，最后还能吹出泡泡。从那一天起，我就深深的爱上了爱上泡泡糖。这时，看见泡泡糖，我毫不犹豫的`拨开一颗放进嘴里，陶醉的吹起了泡泡，超开心的。

我又看到了另一种另我惊奇的糖果，那就是棉花糖，第一次吃棉花糖时，看着它相云朵的美丽，我尝到了一种绵密的滋味，瞬间糖果在嘴瞬间消失时，那是一种很奇特的感觉，让我难忘不已。

有一次在外公家，我看见桌上有一包薯条，于是我就打开来吃，它是起司口味，吃起来怪怪的，我不太习惯。不过，妹妹倒是很爱。零食可以让我减轻疲劳，也可以让心情更好。但是也不能吃太多，因为太咸的话会对身体不好。

妈妈常说零食不能吃太多，要适量，要不然会蛀牙或生病。如果我天天吃泡泡糖会怎么样呢？不但没有饱足感，脸还变得方方厚厚的，一定非常不好看，零食只是满足嘴馋，不能天天吃喔！想到这里，我就轻轻的把零食箱，送回架上，等嘴馋的时候，再来寻宝吧！

吃零食要像吃饭一样，要有好的态度。而且零食也要少吃喔！

**拒绝零食手抄作文11**

十月一日那天，邻居李妈妈来我家玩，带了好多零食，有薯片、辣条、糖果。哇，都是我喜欢吃的耶!其中我最喜欢吃的是辣条，吃的时候，像有火在嘴里燃烧一样，非常带劲。看着这些零食，我的口水都流到下巴上来了。妈妈看出了我的心思，严肃地说：“你别想吃零食，如果你偷吃了，哼，后果自负。”

家里有零食，却吃不到。我天天记挂在心头，一有空就在脑海里盘算，终于想出了几条计策。

第一计：诚表决心

那天，妈妈心情不错，满脸笑容，我急忙抓住这个机会，对妈妈说：“我最好的妈妈，我一定好好学习，天天向上，你能给我一点零食吃吃好吗?”妈妈一听，脸色立刻“晴转阴”，生气地说：“不行”。看来这一计泡汤了。

第二计：瞒天过海

“妈妈呀，你看这零食要过期了，还不赶快吃掉，要浪费的。”我一本正经地说。“你别在我面前耍花招，离保质期还有三个月呢!我早就看过了。”妈妈毫不客气地说。妈妈真是火眼金睛啊!连保质期都看得一清二楚，生姜还是老的辣，我这是在关公面前舞大刀啊!第二计也夭折了。

第三计：逼上梁山

上面两计都失败了，我被逼上梁山。那天，我趁妈妈在厨房做饭，蹑手蹑脚地来到摆放零食的房间，拆开箱子，飞快地拿起一包薯片就往袋子里放。突然我感觉背后有一股风袭来，我转身一看，是妈妈，顿时，我吓出了一身冷汗。心怦怦直跳，结结巴巴地说：“妈妈，你、你、你……怎么来了!”我做好了挨批的心理准备，谁知，接下来并没有我想象的那么糟糕。妈妈刮了一下我的鼻子，嗔怪道：“既然你那么想吃零食，那就吃一盒薯片，但下不为例，记住了吗?”

我连连点头，迫不及待地将薯片塞进了嘴里。

看来妈妈也是刀子嘴豆腐心啊!

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