

远离垃圾食品的演讲稿（组合4篇）

篇1：远离垃圾食品的演讲稿

老师们，同学们，大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，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。

现在有很多人喜欢吃零食和辣条，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，但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，对自己的身体有好处。而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！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

篇2：远离垃圾食品的演讲稿

心爱的同学们：

大家好！今日我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎全部的人都会去买零食，他们手上拿着各式各样的零食，快乐地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜爱吃垃圾食品，由于现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有许多，最受人们喜欢的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病

症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最末我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，感谢大家。

篇3：远离垃圾食品的演讲稿

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”。

垃圾食品，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，地上还放着很多加工的原料，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！

篇4：远离垃圾食品的演讲稿

老师们、同学们：

大家好！我今天讲话的主题为《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，每当我看到学生们打口吃着各种火腿肠，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，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，“我不吃垃圾”，在你急于为自己辩护之前，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。如果这里没有你喜欢吃的，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，我们只知道这些食物美味的味道，但不知道它们含有很多致癌物质，严重危害健康，各种各样的饮料含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙……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，条件非常简单——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。

为了我们自己的健康，为了更好的学习、成长，我再次呼吁，让我们一起行动起来，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议：

- 1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。
- 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，从自己做起，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。