# 拒绝零食的演讲稿5篇

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-02-13

*演讲稿的准备可以帮助我们更好地控制情绪，避免紧张和焦虑，演讲时的观点表达，一定要在演讲稿中做到深刻体现，以下是小编精心为您推荐的拒绝零食的演讲稿5篇，供大家参考。拒绝零食的演讲稿篇1老师们、同学们：大家早上好！今天我演讲的题目是《拒绝零食，...*

演讲稿的准备可以帮助我们更好地控制情绪，避免紧张和焦虑，演讲时的观点表达，一定要在演讲稿中做到深刻体现，以下是小编精心为您推荐的拒绝零食的演讲稿5篇，供大家参考。

拒绝零食的演讲稿篇1

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

面对喷香的烧烤、油炸食品，面对花花绿绿的糖果、饮料……你是不是经常驻足观望，垂涎欲滴？是不是经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾？

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

吃零食容易养成铺张浪费的坏习惯。有的同学，为了吃零食，就编造了各种各样的谎言来骗取父母对他的信任，浪费大量的钱财来满足自己的贪欲，还有的住校生，吃零食上了瘾，但生活费又不够，要不就向同学借，要不就三天两头往家跑，但贪念就是改不了。有的即使被家长打骂，还是照样买零食，把白花花的银子都投进了小卖部。如果我们把吃零食的钱攒起来，买点学习用书，帮助一些贫困的.同学，不是更好吗？

同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。但是在我们的身边也有一些不和谐的现象：有些同学拥挤在一起购买零食，把零食袋随手扔在地上，教室内外地上果皮纸屑“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬，美丽的校园环境一下子就被破坏了，这种反面事例太多，太多。虽然我们的同学按时清扫卫生，付出了艰辛的劳动。但遗憾的是，还是能在操场上，各班教室内看到一些塑料袋，食品包装袋，这些都说明了我们学校还有部分同学的行为习惯非常差。你说这种人该不该受到谴责？

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，从你我做起。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

拒绝零食的演讲稿篇2

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!

拒绝零食的演讲稿篇3

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！

我们的演讲到此结束。谢谢大家！

拒绝零食的演讲稿篇4

敬爱的老师、亲爱的同学们：

上午好！非常高兴，我们相聚在这美丽的校园。我是六（4）中队的张馨宇，我今天要演讲的题目是《拒绝零食，净化校园，人人争做环保小卫士》。

同学们，面对校园外热乎乎的烤地瓜，面对小摊上花花绿绿的糖果……你是不是经常掏出口袋里的零花钱，买一些解解馋呢？学校曾对同学们提出过要求：不带零食进入校园，杜绝校园内吃零食现象。我相信，都抵住了零食的诱惑，管住嘴巴，不乱买零食。

但是，还有很多同学控制不了自己。上学前和放学后，一些同学驻足在路队口的小摊上，有滋有味地啃着小摊上的2毛、5毛的带颜色的小食品；中午时分，有的同学流连在学校门口的小店里，购买零食，把包装袋乱扔。还有的同学把零食放在书包里，偷偷的带进学校。下课后，有同学偷偷吃着水果、饼干、口香糖，把果皮扔在了教室地上，校园角落里；垃圾桶里，塞满了各种零食包装袋。口香糖粘在地上，成了教室洁白地面上的牛皮癣……

细心的同学会发现：我们的校园角落，教学楼，甚至有些同学的课桌里，都能发现零食包装袋的踪影。再看学校大门口、楼梯口，随手丢下的垃圾屡见不鲜；楼前的小花园，校园的绿化带里，总是窝藏着同学们丢下的零食包装纸，或者吃剩下的果核、碎屑……这一幕幕，与我们金海岸小学这个美丽校园的名字多么不相称啊！

同学们，你们知道吗？常吃零食不仅会给环境带来不同程度的破坏，还在影响你们的身体健康，给你们带来直接的身体伤害。因为常吃零食，你的胃得不到应有的\'休息，日子长了，少年胃病也就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙的也增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，营养不良的干瘪枣子瘦黄瓜也变多了。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想都很难实现！

同学们，你们知道吗？小学生最喜欢吃的辣条是用饲料制作而成的。因为它香辣可口，所以我们吃不出它的饲料味道。一包辣条五毛钱，除去小店老板的利润，还有塑料袋、辣粉的成本，你们想说它不是饲料，真得很难！薯片的营养价值很低，含有大量色素、香精、防腐剂、人工甜味剂、赋形剂等食品添加剂，还含有大量脂肪和能量，多吃破坏食欲，容易导致肥胖。话梅含盐量过高，如果长期摄入大量的盐分会诱发高血压。饼干属于高脂肪、高能量食品，维生素和矿物质含量比较少，多吃不利于饮食平衡，也容易导致肥胖。泡泡糖、口香糖营养价值几乎为零，其中含有大量防腐剂、人工甜味剂等，对健康的损害很大。

还有同学用含糖饮料代替白开水。要知道，大部分饮料含有蔗糖和其他糖类，这些成分都增加导致龋齿的危险性。过量饮用饮料，导致糖摄入过多，可引起肥胖；有的饮料含有咖啡、可乐等成分；有的含有合成香料、色素或防腐剂，会影响胃肠功能，加重肾脏负担。实际上，任何饮料都不如喝白开水。

另外，常吃零食还极易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。古往今来，纨绔子弟少伟男，原因就在奢侈豪华腐蚀了意志，消磨了精力！同样的道理，如果同学们从小把心思花在零食上，学习上就难以专心，作业上就马虎，长此以往你能把书读好吗？

同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱，可我们在买零食的同时，不知不觉间已经花了几十元、上百元。如果我们不吃零食，节约下来的钱，就可以帮助很多读不起书的山区贫困孩子们，也让他们吃上饱饭，穿上暖衣服，让他们学到知识。

为此，我特向全体同学倡议：拒绝零食，净化校园，人人争做环保小卫士！

一、坚决杜绝零食，尽量不吃零食。

二、彻底远离油炸食品及校外小摊上的三无食品。

三、提倡健康饮水，不带饮料进校园。

四、不乱扔垃圾，更不能从窗口扔废纸。见到垃圾弯弯腰，争做校园美容师。

五、勤俭节约，提倡省下一分零花钱，奉献一颗爱心。

同学们，勤俭节约并不需要多大的勇气才能做到，也不需要多高的智力或德行才能做到。它只需要我们拥有抵制自私享乐的力量就行了。

让我们行动起来！和零食说再见吧！让我们行动起来，互相监督、共同遵守：三无零食，坚决不吃，弯腰伸手，把垃圾捡走！

请同学们加入我们拒绝零食的行动中来，为美化我们的金海岸小学做出我们应有的贡献，为保护校园环境献出我们的微薄之力！

拒绝零食的演讲稿篇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。

首先，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：一、 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。二、 早饭尽量在家吃，既省钱又卫生。三、 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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！