# 远离垃圾食品关注身体健康演讲稿精选4篇

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-02-13

*演讲又叫讲演或演说，是指在公众场合，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。以下是小编整理的远离垃圾食品关注身体健康演讲稿精选4篇，...*

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场合，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。以下是小编整理的远离垃圾食品关注身体健康演讲稿精选4篇，欢迎阅读与收藏。

**第一篇: 远离垃圾食品关注身体健康演讲稿**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

　　现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为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，目前垃圾食品有很多，人们喜爱的是鸡排，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，不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

**第二篇: 远离垃圾食品关注身体健康演讲稿**

　　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！

**第三篇: 远离垃圾食品关注身体健康演讲稿**

　　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”我曾经看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学校的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的抢救才算保住生命。

　　我们都知道一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它含有较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面含有大量防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

　　还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

　　同学们一定不要吃垃圾食品了，我们应该多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有一定营养和人体所需维生素的。也可以多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

　　谢谢大家！我的演讲完了！

**第四篇: 远离垃圾食品关注身体健康演讲稿**

　　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！

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！