# 远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-07-03

*演讲稿的写法比较灵活，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。在我们平凡的日常里，我们使用上演讲稿的情况与日俱增，大家知道演讲稿的格式吗？以下是小编整理的关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿，供大家参考借鉴，希望可以帮助...*

演讲稿的写法比较灵活，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。在我们平凡的日常里，我们使用上演讲稿的情况与日俱增，大家知道演讲稿的格式吗？以下是小编整理的关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿1**

亲爱的同学们：

大家好！今日我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

在下课期间，我经常看见一些同学往小卖部里跑。回来时只见他们手里抱着一大堆的饮料、饼干、辣条等，这些都是垃圾食品。我在想：同学们明明明白对身体不好，可他们为什么又要买呢？

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。明白了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里包含亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。那里有一则真人真事，在我们附近一位教师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每一天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的`日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在那里，我有几点提议要提给大家：

1、每一天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；

2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；

3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！

**关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿2**

亲爱的老师，尊敬的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都知道垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，含有较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食品在油炸过程中，往往产生大量的`致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们可以用显微镜来观察垃圾食品里边有大量的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上面写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上面写着没有过期，但是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位老师同学们，我的演讲到此结束，谢谢大家！

**关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿3**

亲爱的同学们：

大家下午好！

我曾经看到过这样一篇新闻。新闻里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自己一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，他就被老师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。

垃圾食品一般都很便宜。五毛，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，但是里面不知道包含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在网上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的`环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶心得差点呕吐。

青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自己的身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应该多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有一定的营养价值，也可以吃一点肉，鱼之类的食，当然也可以吃一些别的东西。如果你已经迷上了垃圾食品。我希望你可以把垃圾食品给戒掉。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今天开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自己的身体多一点保障；告别垃圾食品，就是给自己一个美好的明天！

谢谢大家！

**关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿4**

各位同学：

大家好！

我演讲的题目是抵制三无食品做健康人。民以食为天，食以安为先。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食品吸引我们学生。然而，食以洁为先，食以安为本，我们少年儿童食品的质量和安全已成为全社会关注的焦点。为了进取宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和谐的学校食品消费氛围，构建安全的学校食品消费环境，我们要做到如下几点：

我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自我的辨识本事，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识本事，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在学校内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自我的亲人、朋友和同学进取抵制这些不健康食品。

人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不贴合规定的食品，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的学校。让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创立和谐学校、安全学校贡献一份力量吧！

食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的\'使用使许多动植物食品失去了安全。大家都明白三鹿“问题奶粉”“肾结石婴儿”的频繁出现，掀起了人们对奶粉的恐慌症。似乎市面上大多数奶粉是不合格奶粉，为此许多父母都失去了自我的孩子。同学们必须听到过家长责骂那些黑心的商家。这时各位家长觉不觉得脸红我们那里是蔬菜之乡，每年都有很多的蔬菜运往全国各地。许多家长为了追求经济利益，使用高度农药，这样的蔬菜严重影响人们的健康。我爸爸是农药经销商，响应国家的号召，严禁卖高毒农药。放弃了高额利润，还劝说大家不要使用。但还有人只顾眼前继续使用。难道你自我吃了这样的蔬菜不感到害怕吗非等到有人吃了这样蔬菜失去生命时才感到后悔吗

最终，期望同学们做个小小监督员，监督自我的家长严禁使用高度农药。那样我们的世界将会变成健康的，完美的绿色世界。

**关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿5**

亲爱的同学们：

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！

**关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿6**

亲爱的老师、同学们：

大家上午好!

我是来自高二（4）班的xxx，今天讲话的题目是“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。

要学习和了解一定的食品卫生知识、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校园周边的摊点特别是流动小摊前，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。根据卫生监督部门提供的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，校园周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没许多同学一定会不假思索地拿起一包辣务，匆匆付了钱，津津有味地吃起来。如果你问我在汉堡和牛奶面前，会选什么？我也会不假思索地选择汉堡，扑鼻而来的肉香看味馋得我直流口水，谁还会选择那口味淡淡的牛奶呢？

可是，同学们，我们都错了！辣条是一种吃起来很辣、很咸的食物。其中一种叫“九制馍片”的辣条，里面含盐10.2克，含油17克多，而我们一天最多摄入20克油和35克盐，这种辣条竟能满足我们5天所需的盐分！十大垃圾之首便是油炸类（辣条也属于这一类），可见辣条对我们的身体危害极大。

上学放学的路上，总有一些同学手痒痒：有了吃的，在学校里至少也得喝一瓶苏打水呀！有些同学会顺手买上一瓶冰凉的可乐，我也有点儿忍不住，但可乐也是垃圾食品。可乐的含糖量极高，一瓶600ml的`可乐就有10.6g的糖，大约相当于我们每天所需糖分的二分之一，可知可乐对我们身体的危害也极大。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们要坚绝抵制垃圾食品。相信健康的生活会伴我们同行。为美好的生活努力！

**关于远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿7**

亲爱的教师，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》。

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，当你抱有很大梦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梦想，而是你要让你自己在完成梦想的过程中，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明白吧！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，可是同学们想想，路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上头。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能够吃。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也长得特别漂亮。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。此刻他们后悔了，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日。

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，多谢大家！

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！