

2023年光盘打卡的感受和收获 大学光盘行动演讲稿(通用8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

光盘打卡的感受和收获篇一

或许，饥饿这个词对于我们已经有些遥远。吃饱饭，吃好饭已经成了司空见惯的事情，还有谁会在意粮食的由来，还有谁会在意随手丢弃的粮食。然而，现实情况令人堪忧：一方面，全世界人口与日俱增，粮食供应日益紧张，部分地区粮食短缺现象日益严重；另一方面，浪费粮食的行为屡见不鲜，农民的劳动成果得不到珍惜。

我们古代的教育家孔子给后人留下了一句名言：民以食为天。可见，“吃”在老百姓心中是多么重要。只是这些年来，随着生活水平的提高，出现了许多不珍惜粮食的现象。学校里，学生就餐时馒头四处横飞，雪白的米饭撒满地面……不知是应把这里看作是没有硝烟的战场，还是应想象成没有寒冷的雪原。

有些人对于这些言论或许多少还有些嗤之以鼻，认为是危言耸听，自己只是浪费一些粮食，为何要受到如斯沉重的指责。那么，让我们来算笔账吧。据测算，1公斤大米约有米粒40000个，我国13亿人口，若每人每天节约1粒大米，则全国每天可节约32500公斤大米，每年可节约1200万公斤大米，可养活35000人；若以平均亩产1000公斤计，等于每年开发无形良田12000亩！一米一粟当思来之不易，爱粮节粮须知人人有责。

袁隆平是中国的骄傲，也是世界的骄傲；袁隆平感动了中国，更感动了世界。我们应以袁隆平爷爷为榜样，利用科技手段，开发粮食新品种，增加粮食产量。同时，在建设节约型社会和社会主义新农村的征程中，我们更要关注农业，农村和农民，要倍加珍惜粮食的来之不易，因为，在每粒粮食中，都浸满了农民伯伯挥汗如雨的辛勤耕耘！

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。这是对劳动的尊重，也是一种社会责任。

光盘打卡的感受和收获篇二

为增强同学们的文明意识，全面提升大家的品位素养，为我们自己营造一个良好的就餐环境，让我们用实际行动来积极响应我们的倡议吧！

- 1、爱惜粮食，按需购餐，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。
- 2、保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体，让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。
- 3、自觉回收餐具。饭后把餐具和杂物送到餐具回收处，既减轻了食堂工作人员的工作量，又方便了其他同学就座用餐。
- 4、不随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的形象，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。
- 5、使用校园卡消费，不使用现金买饭。使用现金既不卫生，又耽误时间，使用饭卡既省时又方便，出现问题时也更容易查找解决。

6、不多占座位，不多拿筷子，不把筷子带出食堂。每人一双筷子足矣，方便他人，就是方便自己。

7、注意饮食卫生，不使用有毒有害塑料袋盛装饭菜，既保护自己也保护了环境。

8、爱护餐厅设施，不随意移动桌椅，不蹬踏桌凳，不乱涂，不乱刻，不损坏电器照明等设备，维护公共卫生安全。

9、尊重食堂工作人员，服从管理，对工作人员服务不满意，可及时向食堂管理老师反映。发现问题，不吵不闹，如实反映，妥善解决。

“播种的是习惯，收获的是品格”，文明用餐是个人素质的体现，让我们以养成良好的社会公德，树立当代大学生良好形象为目标，为共同营造一个文明有序的就餐环境而努力！

请同学们从我做起，从现在做起，用自己的实际行动为我校建设国家职业教育改革示范学校做出贡献！

光盘打卡的感受和收获篇三

大家上午好！

今天我们演讲的题目是《“光盘行动”我能行》！

清代教育家朱柏庐在《朱子家训》中写道：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”告诫世人：吃每一碗粥、每一碗饭时，应该想想这粥饭里有多少人的付出，真的是来之不易；用每半根丝、每半缕线时，都要想想丝缕间要消耗多少物质能源，应该好好珍惜。养成勤俭节约的美德要从日常生活、穿衣吃饭做起，切莫把日常微小的事物看轻了，从而不知珍惜。

开学之初，我们每个班都上了“三爱三节”的主题班会，知道了节水、节电、节粮的重要性。可是我们每个人把这些要求落实到行动上了吗？单说节粮，餐桌上擦起来的盘子，有几个是真正一粒饭不剩的呢？看水池旁的垃圾桶就知道了；给同学们加的水果、点心、牛奶，有多少真正变成了强壮身体的营养？看各班丢出来的垃圾袋就知道了。同学们，当大家以饭菜不合口味而抱怨，甚至把大量饭菜倒掉时，你知道餐厅老师为了这每一餐付出了多少努力和心血吗？我校师生人数超过了两千人，餐厅老师每天早上5:30就要上班为大家准备早餐，早餐后一直到大家吃上香喷喷的午餐，他们又在一刻不停地忙碌。而晚上等他们把餐具卫生洗刷打扫完，就七点半多了。当同学们上完一节晚自习，吃着香甜的水果时，他们才结束餐厅一天的工作。每周为了定菜谱，餐厅老师也费尽脑筋，先要保证给同学们足够的营养，然后再研究所配的菜品和烹制方法，尽量做到每周不重样。为了照顾同学们的口味，他们不断捉摸新菜品。餐厅的厨师长石磊老师为同学们创新出面食萝卜丝饼，正在逐个年级推开，争取较短的时间让每位同学都能尝到。同学们，知道了这些，你还忍心浪费这些凝聚着他们的关爱与辛苦的饭菜吗？可能有的同学饭量小，可能有的同学加餐时间真的不饿，那就可以告诉老师，提前把多余的餐点退回餐厅，也可以避免浪费啊。

在我们物质生活比较富裕的此时，同学们可能不知道，饥饿仍是人类的头号杀手。当我们在教室里认真听讲，在食堂享受学校可口饭菜的同时，世界上还有很多同龄人正处在饥饿的水深火热之中。数据表明，全世界每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，也就是说，当我们将剩饭剩菜倒入垃圾桶的那一个瞬间，可能就有一位同龄人因为吃不上饭而永远的离开这个世界。与此形成鲜明对比的是，据统计，中国每年浪费粮食的数目接近总产量的十分之一，相当于两亿人一年的口粮。

我们期待着看老师们和同学们在“光盘行动”中的完美表现！

光盘打卡的感受和收获篇四

大家好！今天我演讲的题目是《餐厅用餐光盘行动》。

所谓光盘，就是吃光碗里的最后一粒米，盘中的最后一棵菜，餐毕盘光，珍惜粮食，拒绝浪费！

可是在我们学校的食堂，我们却经常看到这些触目惊心的现象。我们看到很多同学把吃了一半，有的甚至只吃过一点的饭菜，然后就倒进剩菜剩饭槽里。同学们你们不要忘记，全球平均每年有1千万人因饥饿丧生，每6秒就有1名儿童因饥饿而死亡。中国每年浪费粮食约500亿公斤，约占总产量的十分之一，这是一个多么惊人的数字啊！如果我们人人都反对浪费，不忘勤俭节约的传统美德，那么我们可以救活多少饥饿的人口啊！

我们要以“光盘”为荣，以“剩宴”为耻。在学校食堂，我们倡议按量取食，吃多少，盛多少，“吃光盘中餐，今天不剩饭”。并且要提醒身边的同学，积极制止浪费粮食的现象。

或许有的同学会说：“我吃饭花自己的钱，想要多少就要多少，吃不完也是我用钱买的。”是的，我们是花自己的钱，可我们浪费的却是社会的资源。我们要对我们生活的这个社会负责。所以我们要行动起来，做节约的大使，作浪费的杀手。

让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出应有的贡献！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

光盘打卡的感受和收获篇五

大家上午好！今天我国旗下演讲的题目是《爱惜粮食，节约

粮食》

同学们，你们知道世界三大粮食作物是什么吗？它们就是小麦、水稻和玉米。本周是我国“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周。“民以食为天”，今天，就让我们将更多的目光投向人们赖以生存的粮食，谈谈爱惜粮食、节约粮食的问题。

也许有人会说：我们早已远离食不果腹的年代，吃饱饭、吃好饭已经成了司空见惯的事情，还有谁会在意粮食的由来，还有谁会在意随手丢弃的粮食？然而，现实情况令人堪忧：一方面，全世界人口与日俱增，粮食供应日益紧张。更何况，全世界还有许多地方和我国的一些偏远贫困地区一样，人民生活水平极其低下，连最基本的温饱问题尚未解决，那儿的孩子们连米饭都吃不上啊，更不用说吃肉了！另一方面，浪费粮食的行为屡见不鲜。就以我们学校为例，教室的垃圾桶里，有时会有同学们吃剩的面包、糕点，在生活中，不少同学也不懂得爱惜粮食，他们把饼干、面包、稀饭随便乱扔，在家里挑吃捡穿……据有关部门估计，全国每年浪费的粮食，足够五千万人吃一年，多么惊人的数据啊！

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗既赞美了劳动人民的伟大，也表达了劳动人民的辛劳。如今人们的生活好了，却不能丢弃勤俭节约的传统美德。因为，一粒粒粮食从播种到收割，再加工成成品粮，至少要经过20道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

在我们居住的地球上，农作物的品种正在日益减少。古代先农们种植过多达数千种的农作物，而现在只有大约150种被广泛种植，成为人们主要的食物来源。其中，玉米、小麦、水稻约占60%，而大多数的其它农作物品种已处于灭绝的边缘。面对如此严峻的粮食问题，有许许多多像“世界杂交水稻之父”的袁隆平爷爷一样的科研人员，正在利用高科技手段，开发粮食新品种，增加粮食产量，为全球的粮食问题出谋划

策，而我们作为中华民族的新生一代，除了向袁隆平爷爷他们学习之外，更主要的是从现在做起，拿出实际行动来爱惜粮食，继承和发扬勤俭节约的传统美德。

光盘打卡的感受和收获篇六

1、注意文明就餐，倡导健康饮食。在用餐时，注意自觉排队、主动礼让；爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具；饮食注重营养分配，合理选择，杜绝暴饮暴食。

2、努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。杜绝攀比浪费，树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，努力做到按需选餐，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，珍惜粮食，拒绝浪费。

3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

光盘打卡的感受和收获篇七

新闻上说人们在餐桌上的浪费惊人，一年浪费的粮食总价竟高达x亿元，大约是2亿人一年的口粮！

“你在外面吃饭时，有几次把食物吃干净或打包带走？”现在已经很少有人理会这种“小问题”了。

他们认为饥荒的时代已经过去。

我们学校食堂里，几乎每天中午都有人在抱怨：“今天烧的什么烂饭菜！一点都不好吃，不把它倒掉是不可能的！”然后硬着头皮，皱着眉毛，极其不情愿地吃上几口，就倒掉了。

他们哪里知道，他们倒掉的是农民辛勤的劳动，父母的辛苦

钱？我们应该采取“光盘行动”，拒绝舌尖上的浪费。

“光盘行动”，所谓“光盘”，就是吃光盘子里的食物。

出去吃饭时，如有剩菜，你完全有理由对服务员说：“服务员，打包！”毕竟，打包不是什么丢面子的事。

我曾看到一桌剩菜，吃饱喝足的人们里也不理。

那都是龙虾、烤鸭、牛排呐！我想：我们应该采取“光盘行动”，尽量让桌子上的“豪华剩宴”少一点，再少一点，直到消失。

提倡节约，杜绝浪费，人人有责！让我们都参与到“光盘行动”中去吧！

光盘打卡的感受和收获篇八

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动 从我做起”。

光盘行动，顾名思义，就是吃光盘子中的食物。“光盘行动”倡导厉行节约，反对铺张浪费，带大家珍惜粮食、吃光盘子中的食物。

光盘最重要就是节约粮食。中国人在餐桌上浪费的粮食一年高达20__亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年吃的粮食。也许同学们说，我只是丢掉一点点，如果你们每人每天只丢掉一粒米，那以一个中国13亿人口来计算，那就要用火车装一个车皮了，重65吨13万斤。

最近，整个社会从上到下都在提倡“光盘”行动，我觉得我们小学生也应该积极参加“光盘”行动，从自己做起，在餐厅按需点菜，在食堂按需盛饭、在厨房按需做饭和菜。每顿

饭都把我们碗里的食物吃光，珍惜每一粒米，珍惜每一颗粮食，让这个好习惯伴随我们一生！

最后，在生活中，汪老师要求大家做到以下三点：

1. 看到浪费现象友好地提醒，尽力减少浪费；
3. 生活中方方面面都要节约，过绿色低碳的生活。