

校园浪费演讲稿三分钟 珍惜粮食杜绝浪费演讲稿(通用10篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

校园浪费演讲稿三分钟篇一

大家好！

今天，我想代表阳光、雨露、清风来称赞我们的粮食，我也想代表大米、小麦、泉水来歌颂我们的劳动者。粮食对于人类来说，是维持生活和生命的重要资源，我们人类在生产粮食的道路上飞速发展。直至今天，我们已经拥有了非常多元的饮食生活。只要一走到街上，各种样式的面食小吃，各种花样的果汁饮品，还有变着法子的餐饮文化。这些都是我们日新月异的生活里非常常见的一部分了。时代的发展提升了我们的生活品质，但与此同时也会面临一些问题的产生。

随着大家生活品质的提高，我们对粮食的追求越来越大，我们对饮食文化也有更高的期待。而在这个中间，浪费成为了最大的问题。餐桌上的光盘行动愈来愈少，我们每个人对粮食的重视也减轻了不少。即使这是在一个新的时代，但是我们对粮食，依旧是需要去尊重和认真对待的。因为每一颗粮食，必然都是一份汗水铸造的。

以前我的奶奶总喜欢跟我说这样的一个故事，那个时代的人们吃不饱，只能去挖树皮吃，也有好多人因为粮食缺乏而失去了生命。以前大家一起吃大锅饭，有时候在大家都吃完之后，总有人会去锅上挖一挖锅巴。有时候能吃上一块锅巴算是一件很幸运的事情，绝大部分的时间里，锅上是没有任何

一滴粮食的剩余的。

只有吃过苦的人才知道，缺少粮食的痛苦是多么大。到了现在，奶奶还是保存着那样的一个习惯，那就是一个鸡蛋是最昂贵的。至今还有很多老人一直保存着出门给你鸡蛋的习惯，因为对于那个时代而言，鸡蛋就是一个宝贝到不能再宝贝的东西。但对于现今来说，鸡蛋已经是非常常见的一种食物了，大量的生产，让鸡蛋成为了显而易见的食物，做法也是非常的丰富。

即使我们的物质非常的丰富了，但我们不容忘记的，是前一辈人在粮食方面所吃的苦。杜绝浪费，是对前辈最好的尊重，也是对粮食的尊重，更是对那些劳作者最大的敬重。希望大家今后外出用餐的时候适可而止，切不可铺张浪费，勤俭节约是我们的本质文化，也是我们需要一直继承的文明。

让我们一起在今后的日子里珍惜粮食，杜绝浪费吧。从我们自身做起，从我们每个人的身边做起，珍惜每一颗食物，就像珍惜每一滴水一样，让这个地球，让我们的社会和生活发展的越来越美好吧！

校园浪费演讲稿三分钟篇二

大家好！

我是，非常荣幸能够来这里参加“勤俭节约”主题演讲比赛，我演讲的题目是《粒粒皆辛苦，浪费太可耻》。

自古就有言道：“俭，德之共也；奢，恶之大也。”其实这句话的意思就是说：节俭，是讲道德的人之间共同拥有的品质，而奢侈却是邪恶中最大的恶。我们很早就懂得浪费可耻的道理，但是真正的浪费现象仍然在我们身边出现！

而且我们当下最严重的浪费现象就是餐桌上的食物浪费，有

时候因为我们拿不准饭量或者为了单纯的面子，就会点满满的一大桌子菜，当我们吃不了的时候，经常这些菜就被随意的浪费在桌面上，这就导致了食物被大范围的浪费。但是我们必须要明白，每一粒食物背后都是辛勤工作人员的汗水，付出。记得有一次在家里吃饭时，妈妈给我盛了一碗米饭，当时我并不是太饿，简单的吃了几口。还剩下小半碗米饭就不打算再吃了，我就把打算把米饭直接倒入垃圾桶，见壮爷爷就非常严厉地批评了我。当时记得爷爷跟我说，我这半碗米对于他们那个年代几乎是不敢奢侈的美食，如今却被我随意的浪费着。还有一次我不小心把饭粒撒在了桌上，爷爷直接捡起来就吃了，我当时还怪怨爷爷不讲卫生但后来才了解到爷爷生在那样一个年代吃饱都是问题，所以他们那代人才更加懂得珍惜粮食。

同学们，时代在发展着，社会在不断进步着，这意味着我们越来越好了，但同样也更提醒着我们要继续把勤俭节约这个优良传统美德传承下去，不能因为发展就反而忘了过去老祖宗留给们的瑰宝，越是向前看，越要懂得节约资源，因为资源都是有限的，粮食也是有限的，懂得节约要从我们做起，谢谢大家我的演讲完毕。

校园浪费演讲稿三分钟篇三

大家好！今天我要和大家交流的话题是《厉行节约反对浪费》。

泱泱中华民族，上下五千年的华夏文明，经久不衰；优良的传统文 化，历经数年的文明传递，至今仍灿烂不已；颗颗优质稻谷，历经数千次的科学钻研，可谓千里飘香。

勤俭节约，是中华民称的传统美德。勤俭治国的尧，受万民敬仰，被称颂万世；出生农家的毛泽东以身作则，树立榜样；埋首田间的袁隆平毕生奋斗，造福人类？？颗颗金黄而饱满的谷粒，是父辈们辛勤的耕耘，是父辈们劳累的汗水，是父

辈们凝结的奉献。我们有什么理由去浪费，有什么理由去挥霍呢？我们没有理由，我们只有“爱惜粮食，杜绝浪费”。

古人云：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”当你看到父母在烈日下忙碌流下的滴滴汗珠时，你是否体会到了粮食的来之不易？当你听到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的朗朗读书声时，你是否在为自己的浪费感到羞愧？当你看到饭桌上残留下的粒粒米饭时，你是否感觉到那异样的眼光？同学们，行动起来吧，从身边的点滴做起，从节约粒粒粮食做起。

同学们，我们是龙的传人，是继承最优美德的中国人！中国虽在历史长河中历经沧桑，但依旧屹立于世界民族之林的东方，向世人展示着，一个以农业为基础而翱翔的龙的传奇！所以我们没有资格为我们的祖国涂上一个句点，我们应该让她更加繁荣昌盛。为此，我们要积极行动起来，珍惜每一粒粮食，共享幸福明天。爱惜每一粒粮食，就是尊重每一位劳动者；爱惜每一粒粮食，就是珍惜每一天幸福的生活；爱惜每一粒粮食，就是传承每一份关爱。

碗中的米事汗水，碗中的汤是心血，我们不一定是民垂青史的人，却要争做历史长河中鲜活而有力的旗手。同学们，让我们一起高举“节约粮食，远离浪费”的旗帜，让我们传承这优秀的传统。

十月十六日，是世界粮食日。从今天起，我们应争做一位优秀的旗手，高举爱惜粮食，不多盛，不乱倒的美德，高举杜绝浪费，不乱丢，不乱弃的美德。同学们，让我们高举时代的旗帜，让每一缕美德之风传遍每一处中华大地。谢谢大家！

校园浪费演讲稿三分钟篇四

大家好！

“吃饭了。”听到妈妈喊吃饭的声音，我以箭一样的速度飞到了餐桌旁。我的肚子早就饿得咕咕直叫了，桌上的菜香扑鼻而来，我馋得直咽口水，忙不迭地盛了一碗米饭，狼吞虎咽地吃了起来。

吃着吃着，忽然桌子旁边窜出一只大公鸡来，只见大公鸡扑腾着翅膀要跳到桌面上来，弄得我的碗差点被掀掉，我急得站了起来，用脚使劲地踢公鸡，嘴里还嘟囔着说：“让你跳上来，让你跳上来。”大公鸡咯咯地躲到了一边，说：“谁让你浪费粮食，你看你，脚下那么多饭粒，我都已经帮你捡干净了，桌上还有那么多漏下的，还有，你的嘴边，是不是粘着饭粒想留到明天吃呀。

真是好心没好报。”

“有吗？”想起刚才吃饭只顾着美味，竟都忘了这些，跑到镜子面前一照，不禁笑得前俯后仰，那个不是大花猫嘛。“对不起！”我连忙向大公鸡道歉，可大公鸡还生着我的气呢，说：“你已经不止一次了，以前饭粒掉得少，我帮你捡掉算了。今天真是太不像话了，你知道农民伯伯种田多不容易吗？”大公鸡象是打开了话匣子，我急忙来了个急刹车，说：“知道了，是我不好，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦嘛！我以后一定改正。如果我以后还这样，就直接啄我嘴巴好了。”大公鸡听了，咯咯咯地笑了起来。

从此以后，我改掉了坏习惯，我学会了节约粮食，我也经常与大公鸡一起玩耍。

校园浪费演讲稿三分钟篇五

大家好！

浪费这种坏习惯向来都是我们成长道路上的绊脚石，正因为从小有着老师和父母的教导才让我们意识到厉行节约的重要

性，但是我们在校园中学习的时候也要警惕浪费心理的产生，毕竟现在我们拥有的这些都来之不易自然要懂得珍惜才行，将讲面子当做自己浪费的借口无疑会让我们的道德素质受到严重的污染，因此我也希望同学们能够将反对浪费厉行节约当做自己的人生准则。

首先我们得明白节约的美德是自古以来每个人都向往的，毕竟当每个人都懂得节约的时候自然能够积少成多从而起到避免浪费的效果，可以说在我们小时候便在爷爷奶奶的教导下懂得了这类道理，老人们经历过物资匮乏的年代自然会比我们更加懂得节约，甚至我们有时没能吃完食物都会因此被批评一番，毕竟看似不起眼的浪费在积少成多的情况下也会造成很大的损失，关键是要养成节约的习惯并尽量避免浪费才有益于我们的成长，须知世界上也有许多连吃饱穿暖都成为奢望的人又怎能不为自己浪费的行为感到愧疚。

其次考虑到浪费带来的坏处应该要站出来进行反对，须知我们能够在校园内享受教育的机会主要源于父母的努力，若是我们不努力学习甚至故意调皮捣蛋的话是否算是浪费父母的心血呢？想必老师也会对这种浪费的举动感到极其失望吧，而且当我们进行校园大扫除的时候是否也存在着不关水龙头的现象呢？自小受到的良好教育让我们意识到厉行节约的重要性，既然如此为何不能够用行动来体现出我们对节约二字的重视呢。

现如今养成节约习惯已经成为我们迫在眉睫的事情了，我们不得不承认浪费的行为的确为我们的生活带来了不少的困扰，无论是内心的谴责还是老师批评的话语都是不好受的，更何况当我们浪费以后又能够给自己的成长带来怎样的益处呢？当否认的答案浮现在脑海中以后自然就会明白反对浪费的重要性了，我们的人生还很漫长自然不能够沾染上浪费的恶习，而且除了在生活中提倡厉行节约以外也要想办法让更多的人参与进来。

作为新时代的学生的我们在言行举止方面都会造成很大的影响，对此我们要牢记老师的教导并将厉行节约的习惯融入到生活中去，当我们明白反对浪费的正确性以后自然能够体会到养成良好习惯的重要性，不要因为些许的浪费导致我们今后的人生蒙上难以洗刷的污点。

谢谢大家！

校园浪费演讲稿三分钟篇六

家好！

勤俭就是勤劳节俭，我国自古就以勤俭作为修身治家的美德。古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”小到一个人、一个家，大到一个国家、整个人类，想要生存、发展都离不开勤俭节约这四个字。《墨子》有：“俭节则昌，淫佚则亡”之论。可见，勤俭节约对于生活的重要性。

古今中外，关于勤俭节约的故事数不胜数。他们不仅在事业上非常勤劳，而且在家庭生活上也非常节俭。在朱元璋的故乡凤阳，还流传着一首歌谣：“皇帝请客，四菜一汤，萝卜韭菜，着实甜香；小葱豆腐，意义深长，一清二白，贪官心慌。”朱元璋给皇后过生日时，只准备了红萝卜、韭菜、青菜、豆腐汤，宴请众官员。并且约法三章：今后不论谁摆宴席，只许四菜一汤，谁若违反，严惩不贷。朱元璋是一代君王，他以身作则，勤俭节约，是一个为人民、为国家着想的皇帝。

有这么一个民间故事：从前，在中原的伏牛山下，有一个叫吴成的农民，他一生勤俭持家，日子过的无忧无虑，十分美满。在他临终前，他曾把一块写着“勤俭”的牌匾交给两个儿子，并告诫他们：“你们要想衣食无忧，就照着这两个字去做。”后来，兄弟俩分家的时候将牌匾一锯为二。老大拿了“勤”，老二拿了“俭”。老大把“勤”字恭恭敬敬地挂在家中，每天“日出而作，日落而息”，年年五谷丰登。但他

的妻子却大手大脚，两个孩子经常把白白的馍馍吃了两口就扔了，久而久之家里没有一点余粮。老二把“俭”放在中堂，却把勤字抛到了脑后，他每天疏于农事，尽管一家几口节衣缩食日子仍是不好过。这一年遇上干旱，老大老二家都没有了存粮，情急之下他们把牌匾踩碎在地上。这是，窗外飘来一张纸，兄弟俩连忙捡起来：“只勤不俭，好比端个没底的碗。只俭不勤，坐吃山空，一定要受穷挨饿。”兄弟俩恍然大悟，“勤”“俭”两字相辅相成，不可缺一。兄弟俩吸取了教训，把“勤俭持家”四个字贴在自家的门上时刻提醒自己。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”让勤俭成为时尚，让勤俭成为习惯，让勤俭成为精神。

校园浪费演讲稿三分钟篇七

大家早上好！

我是二年级三班翁洁怡同学的奶奶，今天在国旗下重温校园生活，我非常开心！今天我给大家带来的国旗下讲话的题目是《厉行节约反对浪费争做光盘好少年》。

“从我做起，今天不剩饭”这是光盘行动的口号。光盘行动是一种大众自发认识到节约粮食，倡导节约粮食资源的一种方式更是一个符合当前的社会发展的积极行动。

孩子们，奶奶在像你们这么大的时候是经常吃不饱的，那时候的粮食和副食品都是凭票供应的，全家人口又多，每个月的粮食根本不够吃。我们只有过年过节才能吃上鱼和肉。你们可以回家问问爷爷奶奶，外公外婆，他们都是从那个年代过来的。而如今生活条件好了，越来越多的浪费粮食的现象却蔚然成风，在家里也好，在外面也罢，人们为了方便、彰显气派，不惜浪费了大量食物，甚为可惜。

同学们，根据可靠数据，每年消费者仅餐方面浪费蛋白质和脂肪就达800万吨和300万吨，最少倒掉约2亿人口的粮食。“全世界饥饿人口超过10亿，全球平均每年因饥饿而亡的人数达100万，估计每6秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡！如果我们每天减少食物浪费5%，就可救活400万饥民！”相信无论谁看到这样惊人的数字，都会感到惊恐，都会哑口无言的。所以我们每个人都应该做的“光盘行动”的要求，都要有自觉节约资源的意识。我们不能只为了当前生活的舒适，而去浪费粮食。要知道，谁也无法预测自然灾害会在什么时候发生。我们从小要养成节约粮食的好习惯，我家孙女从小就养成了吃饭菜不挑食的好习惯，做什么吃什么，买什么穿什么，生活上向最低标准看齐，不攀比，学习上向最高标准看齐。同学们，如果外出游玩或就餐，吃多少点多少，吃不完就打包，不要因为怕麻烦而倒进垃圾桶里，如果我们都能做到不浪费一点粮食，那么就等于会挽救很多将要饿死的人。所以节约粮食“从我做起，今天不剩饭”。

同学们，尊重粮食也是我们中华民族一大传统美德。你们是现代的文明人，就要加强自己的道德修养、行为修养、文明修养，做的每一件事都要考虑后果。“光盘行动”的出现就是证明现在的浪费行为已经很严重，所以每个人务必节制自己不好的浪费行为，为自己，为国家，为世界做出力所能及的事。同学们，从今天起，让我们每个人成为“光盘一族”吧！世界是你们的，你们属于世界，关心我们身边宝贵的粮食吧，它是我们人类的珍宝！谢谢大家！

校园浪费演讲稿三分钟篇八

大家好！

勤俭节约是中华民族的传统美德，中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”的说法。有的同学会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”我的回答是：“当然需要。”勤俭节约是一种美德，也是一种精神，

它不以物质是否丰富为前提。

可是，举手投足之间，浪费却又是我们的惯常之举，面对水房里流过的水，我们可曾有过一丝的怜惜，又可曾有过一丝自责。我们没有经历过战火纷飞的岁月，没有经历过饥寒交迫的苦楚，因而不知道珍惜和节约的可贵，随即把浪费当作无所谓。可是在世界的其他地方，却还有许多人正在饱受饥饿的煎熬、在死亡线上挣扎啊。

勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，”让节约成为习惯”、”让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶！

我的演讲完毕，谢谢大家！

校园浪费演讲稿三分钟篇九

餐桌文明是社会文明的重要体现，小餐桌，大文明，承载的不仅是人类的生生不息，更传承了中华民族的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德。为加快建立节约型社会、倡导文明消费新风，乌苏市文明办呼吁全体市民，节俭用餐、安全用餐、卫生用餐和文明用餐，并结合目前开展的“文明餐桌？光盘行动”，希望大家立即行动起来，人人做到文明用餐，为建设“幸福乌苏”做出应有的贡献。

当我们吃着可口的食物时，有没有想到其实每6秒就有1名儿童因饥饿而夭折。当我们理所应当的倒掉吃不完的饭菜时，有没有想到每年有超过1000万人因为没有充足的食物而死亡。你知道吗？我国自己生产的口粮已经不足，每年要从国外进口大量的粮食才能满足养活13亿人。与此形成鲜明对比的是：

我们每年倒掉了大量的食物，而这足够养活2亿人。对粮食没有危机感，迟早会演变为粮食危机！

一、遵守餐桌礼仪，礼貌用餐，礼让他人，遵守用餐秩序，爱护用餐环境，谈吐文雅，不吵闹、不喧哗。

二、以“光盘”为荣，理性消费，科学适量，按需点餐，节俭用餐，剩菜打包，不求奢华，不讲排场，牢记节约粮食光荣，拒绝剩宴。

三、讲究科学饮食，注重营养，追求健康，不酗酒，不暴食，摒弃不良饮食陋习。

四、珍惜生命，遵规守法，拒绝酒驾，开车不饮酒，酒后不驾车。

五、遵守行业规范，不使用一次性餐具，真诚服务顾客，坚守食品安全，务求用具卫生，尊重消费者权益，诚信经营，童叟无欺。

六、推广餐桌文明礼仪，倡导节约用餐行为，提升行业服务品位，营造文明节约的良好社会风气。

让我们每一位市民朋友都行动起来，从我做起，从现在做起，做到“合理饮食、文明用餐、科学打包、避免浪费”。让我们身体力行，与文明握手、与陋习告别，将低碳环保进行到底，吃出文明的修养，吃出安全、理性、健康的生活方式！

校园浪费演讲稿三分钟篇十

当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起并唱起雄壮的国歌时，我们的心中就会充满了自豪和幸福。我们为自己是中国人而感到自豪，我们为今天的幸福生活而感到幸运。但同时，我

们能否忆苦思甜，在物质丰富的今天依然具有忧患意识。因为我国是世界上人口最多的国家，其中人们的吃饭问题就成为了我国第一大问题。我们要想解决它，就得拿出实际行动为国家、为人民分忧，就得爱惜粮食，节约粮食，从身边做起，从我们做起，从现在做起！

我们现在的生活非常幸福，有爸爸妈妈的疼爱，有舒适的房子住，上学放学交通便捷……正因为生活条件好了，有些同学漠视粮食的浪费，认为浪费一点粮食没什么。

有人计算过，中国13亿人的嘴连在一起，比世界上最大的天安门广场还大，这真是一张“大嘴”呀！光每年新增加的一千五百万人就要吃50亿公斤粮食。所以节约粮食十分重要。

同学们，让我们行动起来，养成节约粮食，不浪费粮食的好习惯。吃饭时吃多少盛多少，在饭店用餐时点菜要适量、不摆阔、有剩余的要打包带回家。

联合国把每年10月16日定为世界粮食日，就是要我们把节约变为习惯，变为责任。让我们日省一把米，月节一斤粮。节约要从点滴做起！

同学们，粮食是个宝，粒粒要珍惜，让我们携手，节约身边每一根菜，每一粒粮，这样我们的生活才会更加富有，我们的祖国才会更加繁荣昌盛。