

最新拒绝饮食浪费演讲稿 杜绝饮食浪费倡议书(优秀5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拒绝饮食浪费演讲稿篇一

一、倡导文明健康的餐桌行动。文明用餐，科学饮食，自觉抵制“舌尖上的浪费”。在食堂就餐时做到按需点菜，避免浪费，剩余饭菜要打包。养成健康的饮食理念、理性的生活方式。节约粮食，合理饮食，节约一滴油、一粒米。提倡绿色消费，拒绝使用一次性餐具，保护环境整洁卫生，不随意污染用餐环境。自觉遵守社会公德，讲究餐桌礼仪，礼貌用餐。

二、杜绝日常办公上的浪费。控制纸质文件印数，减少文印材料，提倡无纸化办公；节约用电、用水，减少办公耗材。减少电脑、打印机、复印机等办公设备的待机消耗。下班前提前关闭空调、暖气，避免“白昼灯”、“长明灯”，防止“长流水”。合理使用公务电话，控制电话用量，通话言简意赅，不用电话聊天、办私事。

三、爱护学院公共财物。学院师生发现损坏的办公设备及教学用品要及时报修。不在墙壁上乱涂乱画、不在课桌及设备乱刻乱写。不随意移动、拆卸床、课桌、教学设施等设备。遇见损坏公共财物的行为加以劝阻，并想办法制止。

厉行勤俭节约，反对铺张浪费贵在平时，重在坚持。让我们全院师生积极行动起来，从我做起，从现在做起，厉行勤俭

节约，反对铺张浪费，形成人人节约、处处节俭的良好习惯，营造厉行勤俭节约，反对铺张浪费的良好氛围，为营造学院良好的环境而共同努力！

倡议人：本站

20xx年xx月xx日

拒绝饮食浪费演讲稿篇二

大家早上好！

今天我演讲的题目是“厉行节约，反对浪费”。

回望过去，人们提起中国，头脑中蹦出的第一个词就是“地大物博”。可面对能源，水资源日益短缺的今天，恐怕没有几个人会脱口而出这个词了。

拿水资源来说，水短缺问题从来没有像今天这样如此突出，如此紧迫。我国人均水资源占有量仅相当于世界人均水资源占有量的四分之一；在全国600多个城市中，就有400多个城市供水不足。水资源的严重短缺将会成为制约我国经济发展，人类进步的“瓶颈”。

时下，建设节约型社会被提到了极其重要的地位。但在现实生活中我们看到的却是与节约完全相反的一种情况：学校引进的直饮水工程本意是为方便同学们饮水，可有时竟会出现同学用直饮水洗手，洗脸的身影，学校供应的开水也只是发挥了它们热传递的功能，暖完手后就直接被倒掉所有这一切难道不应该引起我们的深思吗？我们对“节约”的认识和重视的程度到底有多少？有这样一句广告语：“人类的最后一滴水将是自己的眼泪”。我想没有人会愿意让这则公益广告变为现实吧！

我国不仅是一个资源短缺的国家，而且是目前世界上资源利用效率最低的国家之一。我国经济的快速增长，在相当程度上是依赖资金，劳动力和自然资源等生产要素的粗放投入实现的，我们不能不重视国家能源短缺这个事实。能源是国家战略性公共产品，是国家的生命线。作为能源总体战略，其重要内容之一就是节约资源提升到基本国策的高度。

我们作为中学生，就时刻为国分忧，建立强烈的资源危机意识，充分认识节约对国家，对我们赖以生存的环境的重要意义。

因此，我们在此倡导青年节约先行者的战斗檄文！青年节约者宣言：节约是青年人的时尚，节约是先辈们的光荣传统，我们将因为践行节约而光荣；浪费是我们的敌人，浪费绝不是美德！约束自己，便是对浪费的有力抨击！我们青年人是走在节约前沿的生力军，是践行节约的希望！我们应当从自身做起，节约每一张纸，每一滴水，每一度电，每一粒米，厉行节约，反对浪费，节约重在实践，贵在坚持，与浪费战斗是我们的责任和义务！

同学们，让我们一同对着国旗宣誓：节约从我做起，多此刻做起！

拒绝饮食浪费演讲稿篇三

大家好！

我叫张栋，是一位小学生。我们今天今天说一说《拒绝浪费，节约资源》。

听到这个话题你们想说的也不少吧！

1、我的同学把父母准备的早餐，吃不了的就扔了。

2、在学校食堂里吃不掉的水果随手扔掉。

3、在水管上开开了就关不紧。

在学校我就发现了这三种情况。你们可别小看这三种情况。它们可会带来不堪设想的结果。

最后再说说浪费水资源的，同学们明明知道我们中国是缺水的国家，就在离我们不远的地方都很缺水，甚至没有水，只能靠老天来生活。可是我们不知道水龙头如果一滴一滴的流有10000个流1年那就会给5000人缺水的人带来吃水的困难啊。

所以，我们还要继续浪费吗？

同学们，醒悟吧！拒绝浪费，节约资源。共建和平，幸福的家园。

拒绝饮食浪费演讲稿篇四

早上好！

那么我们来看一个数值——70%，成年人体内70%的成份由水组成，以身体内水份的含量计算，最多的是脑脊髓，约占百分之九十九；其次为淋巴腺，约占百分之九十四；血液中的水份约占百分之八十三；肌肉中的水份约占百分之七十七；那骨骼中含不含水分，大家知道吗？（#####）骨骼虽然坚硬，也含有百分之二十的水、人体这70%的水维系着生命最基本的活动——新陈代谢的进行。水在我们人体的作用有消化吸收、输送养料、新陈代谢、排泄废物、血液循环、润滑调节、乳化脂肪、平衡体温、养护细胞，因此说人体的整个身体运作（人体蛋白质合成、脂肪的代谢、营养的吸收、废物的排泄等等）都离不开水。

今天，我们就有关饮水与健康的三个问题进行深入探讨

早期社会尚未进入工业开发时代，那时候的水无污染，也比较干净，在完全无污染的情况下，当然存于水中仅有些微量对人体有益的矿物质，经由我们日常生活饮水中连带摄取，那是最好不过的；但是现在工业开发，破坏了我们的水源，我们总不能为了微乎其微有益人体的矿物质，而去吸取大量有害人体的物质吧！况且水中的矿物质并不是构成人体需要的主要来源，我们从日常生活饮食中可获得人体所需要的矿物质有99、9%，水中含有的有机物、无机物不一定为人体所能吸收，甚至是有害处也不一定。现代人普遍营养过剩，不会因为水中无矿物质而受到伤害，在医学上还没有这样的报告，况且全世界饮用纯水的人成千上万，都已十几年了，还没有因水中无矿物质而营养不良的。人体也不会因水中有微量矿物质而特别强壮，只要营养均衡就好。美国医学月刊 [\[americanmedicaljournal\]](#) 指出：人体所需的矿物质是从食物而来，并非来自饮水。世界矿物质权威亨利·史格贺得 [\[henrya\[schroeder\]](#) 博士说：人体所需的矿物质，其存在于水中，比起那些存在于食物中的，乃是无意义的。因此我们可以说：人体所需的一切矿物质都是靠食物供应的。若以矿物质与水中污染物来做比较，那我们几乎可以去忽略水中的矿物质；因为两害相权取其轻，我们宁愿喝干净的水，也不要为了那0、01%的矿物质，而拿我们的健康开玩笑。

（一）以纯水冲泡的茶特别醇，甚至比一般的水更耐泡（冲泡持久）；当然咖啡、牛奶亦然。

（二）用纯水煮出来的米饭特别白又劲道。

（三）以纯水煮出来的蛤蜊汤，其蛤蜊肉在煮沸后呈现出澎湃的现象特别明显，而其蛤肉含有大量的汤汁入口即觉得风味特佳，真正是人生一大享受。（四）在炎热的夏天里用容器（保特瓶之类）装水至于冰箱里冷藏，待冰凉后取出饮用，感觉比喝矿泉水或其它饮料还好。

人在夜间睡眠时，皮肤和呼吸道要散发一部分水分，加上肾

脏排尿，机体内的器官和组织细胞内的水分就会相对缺少，使血液浓缩、黏度增高、血流缓慢、机体内的各种有害物质存留下来。而清晨空腹饮纯净水可以补充水分，对健康很有益处。有关专家认为，清晨饮纯净水对胃肠道是一次大清洗，还可以促进肠胃的蠕动，有利于食物的消化吸收。同时由于水分的迅速吸受，使血液稀释，粘稠度降低，对防治结石肠炎、高血压、心绞痛、脑栓塞等疾病大有好处。清晨饮纯净水，可以少量放食盐，温度和数量因人而异。晨饮，是一种行之有效的健身方法。

拒绝饮食浪费演讲稿篇五

上午好！

我想先问大家一个问题——今日你们吃过早饭吗？

猜一猜教师为什么会想到这个问题？

有一句俗语叫“民以食为天”，大家必须听说过。从这句话，能够看出“食”对我们的重要性。其实，这句话告诉我们要重视“吃”，还要重视对“吃”的资料的选择。营养学家指出，食物营养状况和营养成分的优劣是影响一个民族人口素质的重要因素，它也直接关系到青少年体能与智能的发育状况。

据调查显示，目前我国中小学生营养状况不容乐观，中小學生中挑食、厌食、偏食的人比较多，很多同学都有喜欢吃零食、不爱吃主食的习惯，不科学的饮食习惯导致营养不良的人不断增多。

那我们应当怎样科学地饮食，保证身体得到的营养恰到好处呢？

首先，要养成不挑食、不偏食的习惯。经常偏食、挑食，容

易营养失调，影响健康。比如多吃糖容易引起龋齿、胃病、皮肤病；多吃肉容易导致动脉硬化、冠心病；多吃盐容易有高血压等等。按营养学要求，青少年一日的膳食应当有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。

二要养成吃早餐的好习惯，一天之计在于晨，早餐不仅仅要吃，还要吃好。所以，我们吃早餐时，能够一碗粥、面的基础上增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，这样能够吸收到充足的热量和营养，保证精力充沛地生活和学习。

此刻可明白教师为什么要问你吃过早餐没，我期望大家都能养成吃好早餐的习惯。

科学饮食的第三点是吃饭时千万不要太快。实践证明，多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃，所以，我们饮食时要把食物嚼得细一些。中午在学校食堂就餐，教师看到有同学4、5分钟就吃完饭和同学嬉闹，这样的习惯可不好的，长期下去不但营养得不到保证，并且十分容易引起胃病！

科学饮食，保证营养还有一个重点是不吃不洁食品。我们明白，许多食品的成分经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。到了夏天，气温越高，食物就更容易变质腐坏。所以大家要尽量不吃零食。异常是不能在露天小摊购买、食用没有经过食品安全部门认证的零食。

同学们，青少年时期是增长知识、健康成长的关键时期，我们要多关注食品的安全与营养，养成良好的饮食习惯，选择科学的生活方式。好的生活习惯会让人终生受益，教师祝愿大家都能健康、欢乐地茁壮成长！多谢大家！