

2023年初中数学教研组活动方案设计 初中数学教研组工作计划(精选5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

远离垃圾食品演讲稿篇一

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，必须装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是垃圾食品！

你必须会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下头请大家跟我一齐回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？！请看世界卫生组织公布的`垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎样样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只明白这些食

品美味可口，却不明白许多食品包含致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐包含磷酸和碳酸，会带走人体内很多的钙……所以垃圾食品象x品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下头请事实说话据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自我的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让教师和家长为我们担心，我再一次呼吁让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

多谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇二

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。比如：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，

而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇三

每次去便利店买水，会发现可乐购买的人数多；每次经过炸鸡店，都会发现很多人大口大口的喝着可乐。他们称作可乐为“人间美味”。

而就是这令许多同学“赞不绝口”的可乐却有你不知道的事。

可乐作为一种最受欢迎的汽水，但他不仅不对人有益，而且还对人体有害。

可乐的主要营养成分是碳水化合物，也就是我们所说的“糖”。100毫升可乐含糖11克，而正常一瓶可乐约600毫升。按这么计算，一瓶正常的可乐，相当于13颗糖果！

你可能还觉得13颗糖不算什么，但可乐之中的糖份，主要是单糖。单糖是可以直接进入血液的。这么想，你喝一瓶可乐就有13颗糖在血液里流动着，想想都可怕。所以可乐会使人肥胖，甚至能让人引发高血糖！

可乐喝了，不仅血糖上升了，血压也容易上升。是因为可乐之中含有一定的咖啡因，会刺激人体。等咖啡因一会儿吸收完了，血压上升而导致发困。

可乐中含有磷酸与二氧化碳。这两东西一溶解，变出碳酸从而腐蚀牙齿，而导致牙齿不坚固，牙齿腐烂。

福州一男子因在聚会中饮用大量可乐，第二天醒来发现自己有八颗牙齿腐蚀得不成形了，甚至还有一颗牙基本都已烂，只留着一点点渣。这十分恐怖，或者你认为自己不可能这样，那我告诉你，就是一个月就喝四五次，这样一瓶瓶地喝，迟早也会像这位小伙一样，牙齿腐烂，到时候后悔都来不及了。

那你说怎么办，那很好办呀！那就戒可乐呗！但你不要戒了可乐，又去喝其它什么饮料，毕竟饮料都是有害的。

最后说一句，多喝白开水，少喝可乐。

远离垃圾食品演讲稿篇四

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。

- 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！

远离垃圾食品演讲稿篇五

大家好！

我是66中队的xx今天，我演讲的主题是“远离垃圾食品”。

我先介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾是指只提供部分热量，而没有其他营养成分的食物，或者超出人体需要而成为过剩成分的食物。

垃圾主要包括油炸食品、腌制食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面、膨化食品等。这些食物的共同点是吃多了会使人发胖，因为这些食物中的脂肪含量过高。经常吃这些垃圾食品，我们的身体无法吸收营养，反而堆积了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校前面的小店会卖一些垃圾食品，大部分是“三无食品”。这意味着没有生产日期，没有生产厂家，没有生产许可证。这样的食品没有经过检测，没有质量保证。吃了对身体非常不好，影响健康。这种垃圾食品的制作成本一般很低，用料很差。生产者为了让这些食品好吃，会放很多添加剂，比如包装好的糖果、辣条、薯片，这些都是垃圾食品。

我和同学就此做过一些调查。结果显示我班有23个同学吃过垃圾食品，大部分经常吃学校门口卖的垃圾食品。我看到新闻报道，吃垃圾食品会加重肝肾功能负担，甚至致癌。因为这些垃圾食品含有各种添加剂，长期食用容易患上紫色癫痫

等疾病。

在这里，我想向大家提议，这些垃圾食品虽然好吃，但是既没有营养，也不容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了。垃圾食品对我们伤害太大了！

我的演讲到此结束。谢谢大家！

远离垃圾食品演讲稿篇六

大家好！

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！

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。

远离垃圾食品演讲稿篇七

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样的电话，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！

远离垃圾食品演讲稿篇八

大家好，我是郭柳依，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也知道垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，而且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了可以买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，可以买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最后道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，谢谢大家！