

2023年浪费粮食即兴演讲 节约粮食杜绝浪费演讲稿(优秀10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

浪费粮食即兴演讲篇一

大家好！

今天我所讲的主题是：节约粮食。

古人云：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗大家都学过吧，可是你真正理解了其中的涵义吗？从一颗秧苗种子到你碗里的那粒米饭，要经历多少道工序及为之付出的辛苦劳动呢？我们同学都不知道吧！为什么我这么说呢？平时在学校里，我看到有些同学在午餐的时候因为自己的口味与饭菜不合，常常把自己不爱吃的饭菜倒掉，造成很大的浪费。我认为，这种行为是十分可耻的，应该杜绝。

把中午的饭菜吃光，不仅给自己的身体补充了能量，也是一种反对铺张浪费的表现。我为什么这么说呢？有些同学，饭菜不吃，零食不断，这既不利于营养的吸收，又造成金钱的浪费。虽然我不提倡挑食，但如果有的菜，你实在不爱吃，我们可以换一种方式去拒绝浪费，你可以问问周围其他同学，或许他们爱吃，会给你解决一下。其实，生活中的点点滴滴都可以去实现“节约”这个目标。

我们要养成讲卫生、爱清洁、不随地扔垃圾的良好卫生习惯，餐桌旁应该是最好的课堂。倘若每个同学吃完饭还能保持自

己脸上、手上、身上，桌面、地面的干净，那就足以证明他是一个有良好卫生习惯的孩子。所以就餐时要做到三净：不挑食，不浪费，把餐盘内饭菜吃干净；把吃下的骨、壳之类的剩物，装入盘内，保持桌面干净；不洒落饭粒、菜汤，保持餐厅地面干净。吃完饭将餐巾纸带出餐厅。”

因此，我在这里倡导同学们，拒绝舌尖上的浪费，节约粮食，从现在开始。

浪费粮食即兴演讲篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

随着现在人们生活的不断富裕，浪费的现象也越来越多——嚼了一半的面包，咬了一口的馒头，吃了一半的米饭，喝了一半的汤……这些在贫困地区吃不到的食物却被我们无情地扔进了垃圾桶。在生活中，许多铺张浪费的现象没能得到全面的控制。有关数据显示，中国人在饭桌上浪费的粮食一年高达2000亿元，被扔掉的食物相当于2亿多人一年的粮食，舌尖上的浪费让我们觉得十分心痛。

“崇尚节俭，摒弃浪费”从我做起。记得我小时候有一天中午，我把饭盛得满满的，可是因为没有我爱吃的菜，我就打算趁着爸爸妈妈不注意的时候把饭倒掉，结果不巧被爸妈发现了。爸爸严厉地问我：“为什么要把饭倒掉？”我一本正经地说：“因为没有我爱吃的菜。”妈妈说：“你不是学过《悯农》这首诗吗？背一遍。”我一愣，漫不经心地背着：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”妈妈说：“既然你会背这首诗，那怎么不在行动上爱惜粮食呢？你知道吗？一粒米，千滴汗，粒粒粮食汗珠换。人人节约一粒米，拯救世间千万人。真是‘不当家不知柴米贵’……”我听着脸红了，又重新回到餐桌上，大口大口地

把米饭吃完了。从那以后，我心中就有一个概念：爱惜粮食，从我做起，杜绝浪费，现在做起！

后来，我从电视上了解到世界上还有许多贫困地区的人们因为没有粮食吃而被活活地饿死，还有一些贫困地区的人们吃的是粗粮和杂粮，各个都是面黄肌瘦的。每当我看见垃圾桶边上放着许多剩菜剩饭时，我的脑海里就会浮现贫困山区农民饥饿的情景，心里觉得很惭愧，这些米饭可都是农民伯伯辛苦的劳动和勤劳的汗水换来的！

俗话说得好，“民以食为天，爱惜粮食，人人有责！”其实节约粮食做起来很简单：吃多少盛多少，不要剩饭菜；不挑食、不浪费。注重节约适度、绿色低碳、文明健康的生活方式和消费方式，把中华民族几千年来节俭朴素的传统美德发扬光大，在崇尚节俭的`绿色生活方式中拥有更加美好的未来！

浪费粮食即兴演讲篇三

各位老师、同学们：

大家好！

今天我所讲的主题是：节约粮食。

古人云：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗大家都学过吧，可是你真正理解了其中的涵义吗？从一颗秧苗种子到你碗里的那粒米饭，要经历多少道工序及为之付出的辛苦劳动呢？我们同学都不知道吧！为什么我这么说呢？平时在学校里，我看到有些同学在午餐的时候因为自己的口味与饭菜不合，常常把自己不爱吃的饭菜倒掉，造成很大的浪费。我认为，这种行为是十分可耻的，应该杜绝。

把中午的饭菜吃光，不仅给自己的身体补充了能量，也是一

种反对铺张浪费的表现。我为什么这么说呢？有些同学，饭菜不吃，零食不断，这既不利于营养的吸收，又造成金钱的浪费。虽然我不提倡挑食，但如果有的菜，你实在不爱吃，我们可以换一种方式去拒绝浪费，你可以问问周围其他同学，或许他们爱吃，会给你解决一下。其实，生活中的点点滴滴都可以去实现“节约”这个目标。

我们要养成讲卫生、爱清洁、不随地扔垃圾的良好卫生习惯，餐桌旁应该是最美的课堂。倘若每个同学吃完饭还能保持自己脸上、手上、身上，桌面、地面的干净，那就足以证明他是一个有良好卫生习惯的孩子。所以就餐时要做到三净：不挑食，不浪费，把餐盘内饭菜吃干净；把吃下的骨、壳之类的剩物，装入盘内，保持桌面干净；不洒落饭粒、菜汤，保持餐厅地面干净。吃完饭将餐巾纸带出餐厅。’因此，我在这里倡导同学们，拒绝舌尖上的浪费，节约粮食，从现在开始。

浪费粮食即兴演讲篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《爱惜粮食，杜绝浪费》，曾经一段时间，“舌尖上的美食”成为大家热议的话题，一提起“舌尖上”，人们往往就会联想到美味的食物，但实际上，我们的“舌尖”除了品尝美食以外，也在制造着惊人的奢侈浪费！

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这是一首耳熟能详的诗。但是，看看我们食堂的餐厅里，各种浪费粮食的现象依然存在。有的同学匆匆吃了几口，就将饭菜倒掉，然后去买零食吃。有的同学很是挑食，这个不吃，那个不吃。部分同学要倒掉1/2饭菜，倒掉1/3饭菜的同学就更多了。看着满桶的剩菜剩饭，实在令人感到可惜和心痛。也许你认为浪费这一点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人

的损失了！

“常将有日思无日，莫待无时想有时”。我们的粮食远未充裕，我们没有糟蹋粮食的权力，也没有糟蹋粮食的条件。对浪费的现象，我们要坚决反对，坚决抵制。同时，我们还要做到文明就餐。在此，请允许我向大家发出以下倡议：

- 1、以班级为单位排队进食堂就餐。行进过程中不追逐、打闹，不奔跑。
- 2、排队取饭时要有秩序，不你推我搡，不争抢打闹。遇到问题要文明礼让，不主动挑衅滋事。
- 3、就餐时保持安静，不说笑，不偏食、挑食。
- 4、同学之间互相监督，看到浪费现象要勇于制止，尽量减少浪费。
- 5、就餐完毕后餐具要轻摆放，保持桌面整洁，不把食品带出食堂。
- 6、做节约宣传员，向家人、亲戚、朋友宣传浪费的可怕后果。

同学们，节约是美德，是品质，是责任，我们都是社会的主人，生活在这个大家庭中，就要用心去爱护它、关心它，用实际行动参与到节约行动中来，做勤俭节约风尚的传播者，实践者和示范者，让我们从今天开始，做一名爱惜粮食、节约粮食的好学生吧！

我的发言完了，谢谢大家。

浪费粮食即兴演讲篇五

尊敬的各位老师，亲爱的. 同学们：

大家好！

我是xx班的学生xx，很高兴能够站在这里演讲，今天我的演讲题目是“珍惜粮食杜绝浪费”。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这句话在我还在读幼儿园的时候，便看见食堂里张贴了这句古诗。现在的我已经是一名初中生了，还是能够看见食堂里粘贴有这样一句话。回想起从前的自己，点了很多自己想吃的菜，但是最后却没有吃完，因此确实是浪费了很多的粮食。相信在场的大多数同学都过着锦衣玉食的生活吧，不愁吃不愁穿，从前的我，也是娇生惯养的。但是在一年前，我参加了父母给我安排的夏令营活动之后，我学会了节约，并且每次是自己能吃多少就点多少，坚决不浪费我的碗里从来不会剩下一粒米饭，在去年的夏令营结束之后，我的父母都直呼我简直换了一个人，回到家吃饭，我还会指责父母浪费粮食的行为，虽然说现在浪费粮食的情况依旧不少见，但是我会做好自己。

说起去年的夏令营活动，真的是让我颇有感触。想必在各位同学的印象中，夏令营活动都是非常有趣得吧，不错，夏令营的确非常有趣，但是我要告诉各位同学的是，夏令营活动绝对没有想象中的那样轻松，非常锻炼人。旅游是一回事，夏令营也是一回事，旅游是去享受，去释放自己，开拓自己眼界的，而夏令营就是让我们去不同的地方体验不同的风土人情，虽说去了不同的地方，但是我们体验的生活，真的很不一样，从来没有接触过农活的我，在夏令营中，我还种了水稻，钓鱼，甚至学会了炒菜。

刚刚来到农村的时候，免不了蚊虫叮咬，很多时候半夜都会被蚊子咬醒，我有过很多次想要回家的念头，但是又憋了回去，因为通行的小伙伴没有一个喊苦喊累的，甚至只有我一个人掉过眼泪，想想还有些不好意思。于是，为了给自己争口气，我就忍了下来，不得不说，在农村生活真的非常锻炼人，虽然我们并没有真正意义上像农村里的人那样全天候的

干活，但是仅仅一两个小时的农活，也把我们累的够呛，也正是因为有了这次的经历，我懂得了粮食是有多么的来之不易，每当自己碗里有剩余的粮食，都会有种罪恶感，我就会想起自己干活时那样的劳累，粮食真的来之不易，我们不能浪费。

各位同学们，每一粒米，都是农民伯伯们留下的艰辛汗水换来的，从你做起，从我做起，从自身做起，树立“珍惜粮食杜绝浪费”的观念，影响我们身边的每一个人。

浪费粮食即兴演讲篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

吃，大概就是中国人的一大特点。从古至今，中国人充分发挥其智慧在吃这一方面。大到宾宴餐桌上的美食，小到各式各样的街头小吃，人们的生活总是离不开吃的。

然而，在这吃的背后，却令人触目惊心。在餐饮方面每年的浪费约为三千二百多亿人民币。其中包括储藏、运输、加工和餐饭。但餐桌上的浪费却是两千多亿元。这些被浪费的粮食可以供约2.5亿人一年的口粮。这么庞大的数据，我震惊了。

自我记事以来，我吃完饭以后碗几乎是空的。或许是习惯了饭后空空的碗，现在看见碗里有剩饭心里就会过意不去，有种奇怪的感觉。我们从小学就已经能熟背的《悯农》就印在心中，但在餐桌上浪费时，就犹如从未见过一样。

勤俭自古以来就是中华民族的传统美德。在当今社会，大部分的人都做都到了勤，因为他们需要满足温饱和享受物质生活。与此同时，俭这一方面却常常被忽略。勤与俭好像分了

家似的。或许在有些人的观念里，他们本就不是一家。

人们都知道积少成多。每天浪费一点粮食，时间长了，也就不是一点了。懂得节粮的人多了，那么浪费粮食严重的现象就会减少。都是积少成多，是要当前者还是后者？我们节约粮食，也就是善行，是对粮食的善，是对劳动人民辛勤成果的善。

浪费粮食即兴演讲篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我来自_班，非常荣幸今天能够站在庄严的国旗下，为大家作“珍惜粮食，杜绝浪费”的演讲。

而今天，我们沐浴在温暖的阳光下，唱着雄壮的国歌，迎接五星红旗的冉冉升起，我们心中充满了无限的自豪和骄傲，我们今天的生活是多么的幸福啊。可是，在幸福的同时，我们有没有想到为祖国做了什么呢？我们有没有为祖国分忧呢？我们生活在丰富的物质环境里，不愁吃不愁穿，快乐无忧的生活和学习，在这个优越的环境里，我们不能淡忘“珍惜粮食，杜绝浪费”的品质。我们每天吃的一米一粟，从春种到秋收，从种子到我们的盘中餐，是多少生命和汗水成就的啊。当它还是一粒种子时，勤劳的农民们顶着烈日为它浇水施肥，用汗水把它灌溉；当它长成后的收割之日，地里又有多少无名昆虫用生命成就了它的丰收；这时候一年的光阴也悄然而逝。当它被运到我们的学校，又经过了食堂师傅们多少的心血，精心的烹饪才变成了我们面前美味的盘中餐。可是，在学校食堂里，有许多同学把只吃了几口的馒头扔到了餐桌上，把只吃了几口的饭菜倒掉……据调查发现，平均每5位同学中就有1位倒掉小半碗饭菜，倒掉了3分之1饭菜的同学更多。看着垃圾桶里的剩饭剩菜，实在令人可惜。

当我们肆意将盘中餐变成残渣时，有谁还记得“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的古训？有谁想过用米粒堆积成的山丘可以供多少人充饥？当我们将仅剩一口的食物丢弃时，“厨中有剩饭，路上有饥人”啊，有谁想过战争及自然灾害中难民们那渴求食物的眼神呢？当我们在寝室里将吃剩下的食物当作垃圾投进垃圾桶时，有谁想到“四海无闲田，农夫忧饿死”的事实呢？同学们，“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”，可又有谁曾想过这些食物来之不易呢？我们浪费的同时，世界上还有30多亿人处于极度贫困的状态，还有8亿人口处于饥饿状态，尤其是南部非洲的人民，更是长期缺乏食物。许多和我们一样的同龄人，他们根本不敢奢望学习，温饱对于他们而言就是的渴望啊！

另外，从我们国家而言，目前我们中国的人口是13亿，人均耕地面积不足1.5亩，仅是世界人均耕地的四分之一。目前畜牧业养殖业的发展，宝贵的耕地也日渐消失，粮食产量供不应求；再加上食物在收割、加工等过程中还有一定的损耗和浪费，最后能真正成为我们盘中餐的粮食并不是我们所想象的那么充足，在我国依然还有很多和我们一样的孩子被饥饿包围着……目前我们国家的现状，让我们进一步明确了爱惜粮食、节约粮食的特殊意义。

所以，亲爱的同学们，我们每个人都要从现在做起，要拿出实际行动，为党为国家分忧，把爱惜粮食、节约粮食的活动扎扎实实地开展下去。珍惜每一粒粮食，杜绝每一粒浪费，从我做起，如果看到浪费现象，我们要勇敢地站起来制止，杜绝这种不良风气的滋长；当然，仅在学校做到不浪费粮食是远远不够的，我们还要做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传浪费的可怕后果。，到饭店吃饭时，点饭点菜不浪费，若有剩余的打包带回家。积极监督身边的亲人和朋友，及时制止浪费粮食现象的发生。

让我们一起共同努力，在这个美丽的金秋十月，在这个收获之季，让我们一起打造节约的良好风尚，打造文明和谐美丽

的长江中学，一起迎接美好的明天吧。

谢谢大家。

浪费粮食即兴演讲篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

回顾几十年前，革命先辈们长征，漫漫路途中，有多少红军战士因为没有干粮而饿死途中，三年自然灾害期间，又有多少老百姓因为吃不上饭而活活饿死，那几年，许多人觉得能吃上一顿饱饭都是奢侈，许多人经常饿得头晕眼花，体弱无力。

锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。是啊，我们吃的粮食都是农民伯伯辛勤劳动的来的，从春天播种到秋天收获，他们付出了多少心血啊，我们应该珍惜他们的劳动成果，养成节约粮食的好习惯，杜绝浪费的现象。

谢谢大家！

浪费粮食即兴演讲篇九

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家想象过吗，如果有一天，全世界的粮食不够吃了，会怎样？我想，那时的世界，饥饿、恐慌，会充斥着人们的心。你可能会把它当成一个笑话，但是，我想告诉你，如果不珍惜粮食，人们离这个噩梦不远了！

在这个推崇“体面”的时代，人们为了面子，在大酒店里，没几个人吃饭，却点了一大桌子的菜，而这些精美的饭菜，有的只吃了几口，还有的只是用筷子翻动了几下，吃都没吃过，一顿饭下来，钱花了不少，但桌上仍留着许多没吃完的

饭菜，却没一人打包带回家去吃，这些饭菜就只能倒掉。

“一粥一饭，当思来之不易。”这句古训，虽人人知晓，但又有几个人真正奉为信条呢？有一次吃饭的时候，爸爸给我装完饭后，还夹好了菜，可这菜里有苦瓜。当我兴高采烈地端起饭碗，一看见这苦瓜，便高兴不起来了，因为这苦瓜是我最不喜欢吃的菜，于是，我对爸爸说：“我明明告诉过你，我不吃苦瓜，你还给我夹苦瓜干嘛？”可爸爸苦口婆心地说：“苦瓜很有营养，一定要多吃。”我只好极不情愿地答应吃了。等爸爸不注意时，我便迅速把苦瓜都倒进了厕所里。

听彭老师说，我们国家的人口占全世界的四分之一！如果我们所有中国人站在一起张着嘴，那么总面积比世界上最大的广场——天安门广场还要大！而一个人的胃，不知是一张嘴的多少倍，想一想，这么多人一餐要吃多少东西！一天呢？一年呢？而现在我们吃的很多粮食都是从国外进口的，就算是一个面包，制作过程也不简单，首先需要种植小麦，再进行加工磨成粉，然后还要将盐、糖、奶油……等等材料送到面包房，然后再烘焙、包装……之后才能上市。听到老师说的这些令人震惊的事实，我心里很不是滋味。

农民伯伯用汗水换来了五谷杂粮，他们在晒得人睁不开眼睛的太阳下，零上三四十摄氏度的高温下劳作，如一首古诗所说：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我们是不是要珍惜农民伯伯的劳动成果？而在有些国家，他们从不浪费，如果你去欧美人家做客，主人问你要多少水，如果你说一杯水，水端上来以后，如果你没喝完，主人就会因为你没有节约的意识而气愤不已，即使是半杯水，他们也绝不会浪费。

现在，我们国家虽然越来越富裕了，可是人们却越来越铺张浪费，如果再这样下去，真到了粮尽水绝的地步，后悔就晚了！让我们珍惜每一颗粮食，杜绝浪费！

浪费粮食即兴演讲篇十

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

同学们，在讲到节约粮食，我们马上就会联想到《悯农》这首古诗，这首古诗就是告诉我们农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。可是我们真的做到节约粮食了吗？我们每天都会看见同学们浪费粮食的现象！看见白白的米饭和诱人的菜肴被倒掉，真是让人心疼呀！同学们，你们知道吗，我们中国还有很多人吃不饱饭，还有很多孩子读不起书，也还有很多孩子因家庭贫困而辍学，早早地担负起家庭的重担，外出打工。

当你浪费一口粮食时，也许在他们的眼里浪费的就是一顿丰富的晚餐。……这些都是在浪费粮食！也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！这种不文明会非常影响我们的身体健康和文明学生的形象！

其实节约粮食，做起来很简单：吃饭时，不要剩饭菜；不挑食，不厌食。无论是在家里爸爸妈妈给我们做吃的，还是学校里的饭菜，都是有利于我们身体成长的，为了自己的健康，我们都要通通吃掉它！文明就餐就是坐在自己的座位上安静就餐，不大声喧哗、打闹，敲打碗筷，不端着餐盘奔跑走动，防止相互碰撞或烫伤；不随处乱倒饭菜；就餐时细嚼慢咽，有助消化，也不含饭说话，以免发生意外。在就餐结束后半小时内不跑、跳或进行剧烈运动。不损坏餐具和设施，并把餐具放在指定的地方。

同学们，让我们从今天开始，做一名珍惜粮食，文明用餐的好学生吧！