

# 光盘行动从我做起演讲稿(大全5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 光盘行动从我做起演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

“文明就餐光盘行动”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。它首先是由国土资源报社的副社长徐志军先生提出来的，进而由北京市一家民间公益组织推行的活动，经过媒体传播行成的一种社会群体的“文明就餐光盘行动”。

“文明就餐光盘行动”的出现，是一个符合当前社会的现象。在21世纪的年代里，已经不再是30多年前的那种食不果腹，到处饥饿的社会了。人们不再为了一点粮食而去感到可惜，越来越多的浪费粮食的现象蔚然成风。人们在饭店里有时为了一时气派，不惜花钱买许多吃不了的东西，只是为了排面上的奢华，他们只以为自己的赚的钱，想怎么花就怎么花，他们并没有意识到节约粮食的重要性。其实，尊重粮食也是我们中华民族一大传统美德。

根据可靠数据，每年消费者仅餐饮方面浪费蛋白质和脂肪800万吨和300万吨，最少倒掉了约2亿人的口粮。“全世界饥饿人口超过10亿。全球平均每年，因饥饿死亡的人数达1000万，每6秒钟就有1名儿童因饥饿而死亡！”

如果我们每天的食物减少浪费5%，就可救活超过400万的饥民！”这是“光盘行动”宣传单上的话。相信无论任何人看到这样的惊人的数字，都会感到惊恐，都会哑口无言的。所以我们每个人都应该做到“光盘行动”的要求，都要有自觉的节约资源意识。

每个人都有节约资源，节约粮食的义务。世界是属于全人类的，人类就必须保护不必要浪费的资源。资源是有限的，而我们的生活是长远的。我们不能只为了当前的生活的舒适，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，我们要养成节约粮食的良好习惯。日常生活中，我们能吃多少就做多少，点多少，吃不完的能打包就打包，不要因为麻烦就倒进垃圾桶里。

如果我们都能做到不浪费一点粮食，那么我们就等于会拯救很多将会饿死的人。我们不只是为了我们自己活着，更是为了我们的后代活着。

我们的行为将会影响我们的下一代。尤其，已经作为父母的人，孩子还是在学习事物的过程，父母自然要做一个好榜样。如果带自己的孩子去饭店点一堆东西，只是为了让孩子吃的开心，然后浪费一堆食物，那么这种行为将会在孩子的脑海里留下深深地印象，自然以后就自然而然的也做了跟家长同样的事情。但是，如果反之，我们每次，每天都会教育孩子节约粮食的好习惯，那么我们国家的未来，将会更加节约，更加富有。

我们更要监督用公款海吃海喝的行为，这是很厉害的一种浪费行为，国家更要进一步落实这样的政策。我们是现代文明人，就要加强自己的道德修养，行为修养，文明修养。我们做的每一件事，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，为后人，为国家，为世界做出自己力所能及的事。要明白，保护好我们地球的资源，没有一点坏

处。

“从我做起，今天不剩饭！”这是光盘行动的口号。正如，海子说的“从明天起，关心粮食和蔬菜”。是啊！就让我们每个人都成为“光盘”一族吧！世界是我们的，我们属于世界，关心我们身边宝贵的粮食吧，它是我们人类的珍宝！

## 光盘行动从我做起演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《勤俭节约，光盘行动，从我做起》。

成于勤俭，败于奢侈，这是我们的古贤很早就提出来的醒世箴言。有关数据显示，饥饿是人类的头号杀手，每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，平均每年夺去1000万人的生命；我国仍有1亿多贫困人口。与此形成鲜明对比的是另一组数据：中国社科院统计，我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的食物或口粮。如果每天浪费的粮食回收5%，就可以多救活四百万饥民，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约是我的行动，也是我的习惯！

随着社会各界对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到许多民众、餐饮业经营者、公益组织的热烈响应。为此，今天，我们号召全体同学积极加入到“光盘行动”中来。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜、

煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，以“光盘”为荣，“剩宴”为耻。就餐点菜时，适度适量，

吃饱为好。实在吃不了，剩菜剩饭要打包，减少奢侈浪费，不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

我们倡议，同学们既要当“光盘行动”的实践者，也要当“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，用省下来的钱多做好事，多做公益。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人、亲戚、朋友宣传节约粮食。一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯开始，从细微处做起，从节约粮食做起；争做节约粮食的传播者、实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来，让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境做出应有的贡献！

谢谢大家！

## 光盘行动从我做起演讲稿篇三

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好！

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”

厉行节约反对浪费自古以来就是中华民族的优良传统，也是当代大学生所必备的一种素质，一种美德，一种生活态度。

但是经过实地观察，我们发现我院各食堂都有不同程度的剩饭剩菜出现，不仅造成了很大浪费，也影响了学院形象。鉴于此，为进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，学院向全校师生发出倡议：

1、注意文明就餐，倡导健康饮食。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。

2、按需选餐，按量购买。树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，珍惜粮食，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。

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。

希望全院师生员工积极支持和响应“光盘行动”，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境做出自己的贡献！

## 光盘行动从我做起演讲稿篇四

亲爱的同学们：

勤俭节约是中华民族的传统美德，然而随着科学技术的迅猛发展和物质生活水平的不断提高，浪费粮食的现象越来越严重。20xx年全球仍有53个国家的18亿人面临重度饥饿的困境。节约粮食不仅是一种美德，更是一种善举。为此，我发起了“光盘行动”倡议，从如下几个方面做起：

1、适量做饭，吃多少煮多少。

2、出去吃饭时，要根据人数合理点菜，吃不完的可以打包带走。

3、争做“光盘行动”的行动者，并带动身边的人。见到有浪费食物的行为，及时制止。为什么会这样呢？全都是因为我们自己，因为我们人类肆无忌惮的浪费，毫无保留的浪费，我们的所作所为无不滋长了浪费这一可怕家族的势力。

据不完全统计：我国每年因缺水造成的经济损失达100多亿元，因水污染而造成的经济损失更是多达400多亿元。

多么可怕的数字啊！这还仅仅是中国，世界如此之广大，浪费资源造成的损失何只这些。

## 光盘行动从我做起演讲稿篇五

亲爱的同学们：

勤俭节约是中华民族的传统美德，然而随着科学技术的迅猛发展和物质生活水平的不断提高，浪费粮食的现象越来越严重。节约粮食不仅是一种美德，更是一种善举。为此，我发起了“光盘行动”倡议，从如下几个方面做起：

1、适量做饭，吃多少煮多少。

2、出去吃饭时，要根据人数合理点菜，吃不完的可以打包带走。

3、争做“光盘行动”的行动者，并带动身边的人。见到有浪费食物的行为，及时制止。

4、制作“珍惜粮食”的标签，粘贴在宣传栏、食堂等，提高

同学们的节约意识。

一粥一饭来之不易，古诗有云：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，同学们让我们从现在开始行动起来吧！对浪费说“不”！