

2023年远离垃圾食品的演讲稿资料(通用19篇)

就职让我们面对新的挑战，调整自己的心态和适应能力。以下是一些励志的名人名言，帮助我们保持积极的心态。

远离垃圾食品的演讲稿资料篇一

亲爱的同学们：

大家好！

每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

远离垃圾食品的演讲稿资料篇二

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好！我是一名六年级的小学生，我今日演讲的题目是《珍爱生命·远离垃圾食品。》

随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

垃圾食品的加工厂里的加工方式很多，真的是太恶心了，有些加工出来的垃圾食品掉在了地上，加工人员就会把它捡起来继续加工包装，我们想一想到这一点我们就会感觉到很恶心，还有加工的机器上会有一些纸还有灰尘和细菌等这些人都是不会给他们的机器清理一遍的，一向在那里保留着。此刻大部分的警察部门都在寻找这些垃圾食品的加工厂，因为这些加工厂很不卫生，一见到就会被关掉，这些加工厂有很多的都建在农村里，不是附近的邻居举报警察难以找到这些加工厂，这些加工厂很不卫生，警察见到了立即会关掉这个加工厂。

垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不呕屎就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情景。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情景的。

我的演讲到此结束，多谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇三

亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

最近，我总是看到很多学生下课后去食堂买很多垃圾食品。我觉得很糟糕。

你知道饼干也是垃圾食品吗？它不喜欢低温烘焙和全麦饼干。它对人体有许多危害。例如，过量食用香料和色素会导致肝功能受损，严重损害维生素，许多人喜欢喝可乐、雪碧等。因为含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙，含糖量高，喝后会觉得饱，影响晚餐。许多垃圾食品，如方便面、罐头食品、冷冻甜点等，对身体有害。

这些垃圾食品对人们造成了极大的伤害。例如，浙江省苍南县的学生在4日中午吃了牛肉汤，30多名学生中毒。在那里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，我希望你远离垃圾食品，注意健康。

我的演讲结束了。非常感谢。

远离垃圾食品的演讲稿资料篇四

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”。

在生活中，我们会无意接触到许多不好的东西，其中最大的敌人就是“垃圾食品”。

垃圾视屏，顾名思义，就像是同垃圾做成的吃的给你吃，闻

起来香气扑鼻，可你却不知道他背后的真相。

我曾经跟着我跟的妈妈去过一个；垃圾食品制造厂，里面脏极了，一股浓浓的腐臭味儿扑鼻而来，我只好将车窗关上，妈妈将车停在他们制作垃圾食品作坊前方。我看见有很多苍蝇到处乱飞，像没了头似得乱飞，还有许多地上放着代加工的原料，这是要卖给顾客吃的，但却在人的脚下踩来踩去。我想：我再也不吃垃圾食品了，太脏了，吃了这东西不拉肚子才怪！

还记得八年级的第一次全校家长会结束后，我们班一位同学的家长告诉我妈妈，说：“最近龙泉的一所小学有个八岁的小女孩去世了。”妈妈问道：“怎么回事？”她继续说：“就是那天下午她没有吃饱，她饿了，就拿她爸爸妈妈给她的零花钱去买了一根烤肠。”“然后呢？”“然后，下午放学了，她爸爸来接她，坐到她爸爸车上时，她对爸爸说：”爸爸，我想睡会儿觉。“爸爸也没说什么，就让她睡了。谁知道，回家后，到了晚餐时间，她还在睡，怎么叫也叫不醒，她的父母察觉到有点什么不对劲，就马上送到了医院，检验报告后，好像是吃了带有鼠疫的烤肠，得了肾衰竭，第二天凌晨就去世了。据说，那个卖烤肠的商贩也被抓了。

这两件事告诉我们：垃圾食品是不能吃的，万一哪天你运气不好，买到一个带有疾病的食物，那么你也只得认命。所以，远离垃圾食品，珍爱生命啊！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇五

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！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇六

老师们，同学们：

大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所为的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自己的身体有好处。

而且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇七

亲爱的老师，同学们：

大家好！

大家都知道垃圾食品的危害很大，可是还是有人管不住自己的嘴巴喜欢吃垃圾食品。

今天，我要以自己为例现身说法，来说说垃圾食品的危害。小时候，我非常喜欢喝可乐、汽水之类的饮料，每天都只吃一丁点儿饭菜。这些饮料让体内的钙大量流失，到现在我的个子都长不高，经常被同学们叫我“xxx”看着同龄的同学们都长得比我高，我真后悔，我应该多吃饭菜，少吃垃圾食品。

还有一次，我在街上买油炸食品吃，因为不卫生，第二天，我的肚子就疼起来。见我难受得满地打滚，妈妈急忙把我送进医院。医生对妈妈说我的病没什么大碍，输几天液就可以出院了，还对我说：“以后要少吃垃圾食品了，要多吃绿色食品。”听了医生的话，我真后悔吃了垃圾食品。从此以后，我下定决心再也不吃垃圾食品了。

垃圾食品的危害远不足这些。借此，我呼吁世界卫生组织要求各国对垃圾食品制造商进行巨额罚款。同时我也呼吁小朋友们要远离垃圾食品。

谢谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇八

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。知道了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……。在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的

肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。这里有一则真人真事，在我们附近一位老师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在这里，我有几点建议要提给大家：

- 1、每天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；
- 2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；
- 3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇九

老师们，同学们：

大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害

呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自己的身体有好处。

而且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们同学们：

大家上午好！

今天，我的演讲题目是“关爱生命，远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，

感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十一

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。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏环境卫生，而且也给你的身体带来危害：常吃冷冻甜点可导致肥胖，对肠胃有影响；常吃油炸食品、方便面可在人体内形成致癌物质；常吃饼干、喝饮料可损害肝脏，导致血压升高，使肾脏负担过重；常吃膨化食品会严重危害智力发育和神经系统的健康……所以我们要做到以下几点：

- 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！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十二

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！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十三

亲爱的同学们：

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。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏环境卫生，而且也给你的身体带来危害：常吃冷冻甜点可导致肥胖，对肠胃有影响；常吃油炸食品、方便面可在人体内形成致癌物质；常吃饼干、喝饮料可损害肝脏，导致血压升高，使肾脏负担过重；常吃膨化食品会严重危害智力发育和神经系统的健康……。所以我们要做到以下几点：

- 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！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十四

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！我是xx的xx今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。

垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癜这类疾病。

在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十五

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好！

今日我演讲的主题是“远离垃圾食品”。

经常看到这一现象，上午、午时放学后，有许多同学逗留在学校附近的小卖部门口，手里拿着一些廉价的小零食，还津津有味地吃着。其实，同学们那些色、香、味俱全，诱人的小零食都很不干净，能够称之为“垃圾食品”它们包含各种食品添加剂、色素等，吃多了会对我们的肾、肝、胃功能造成不良影响，还有许多真实的例子。美国一名女子在住院期间因暴食垃圾食品，导致心脏病突发死亡。据英国《每日邮报》报道，40岁的垃圾食品成瘾者莎伦仅152cm高，可体重却达287.75公斤。

由于体重给心肺带来了过重的负担，她需呼吸器来维持生命，病故前，她已在布鲁姆菲尔德医院住了整整两个月。有目击者看到她的家人给她带了炸鱼和薯条以及几桶家庭装的炸鸡。她显然对食物有严重依靠，但她并没有采取任何措施。同学们，这样的案例真的不在少数，你们想让类似的案件发生在自我身上吗？让我们一齐拒绝垃圾食品，对心中的诱惑说不吧！

多谢大家，我的演讲到此结束。

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十六

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！我是六六中队的董桓语，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。

垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水、可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癜这类疾病。

在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十七

各位同学：大家好！

我是x□今日我和大家聊一聊垃圾食品。

以往在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就能够吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，

但仅仅为这些就不顾自我健康而买垃圾食品来吃吗？是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并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，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，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，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

每天上学、放学的时候，在我们学校门口小商、小贩的零食摊前，总是挤满了我们学校的学生：

有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；有的同学驻足观望，垂涎欲滴，有的。同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手……我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

同学们，你们知道吗？

常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，“少年胃病”就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的“瘦黄瓜”也变多了。

身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

有的同学吃过零食后把包装纸果皮随处乱扔，美丽整洁的塑胶操场不一会儿就变成了“大花脸”；有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

同学们，让我们行动起来！和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮！让我们

用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

远离垃圾食品的演讲稿资料篇十九

亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的主题是“从我做起，拒绝垃圾食品”。

每当我看到学生吃着香喷喷的木桶面，看到学生津津有味地喝着各种颜色的饮料，看到学生大口吃着各种香肠，我的心情都是沉重的。食品安全是我们健康的源泉。俗话说，人都爱吃。但是，让我觉得可怕的是，现在大家最喜欢的“食物”前面往往还有一个定语“垃圾”！即使在一起也是——垃圾食品！

你肯定会说：“我不吃垃圾。”在你急着为自己辩护之前，先来回顾一下这些场景：每次我们休息或者放学的时候，总会发现学校外面的小商店，学校的购物中心，挤满了人的小摊。

各种油炸食品和膨化食品在学生中很受欢迎。如果这里没有你喜欢吃的东西，那你就会去麦当劳，肯德基，买各种饮料。你有饼干和脆面条吗？这些受到我们青睐，披着漂亮衣服的零食，被专家称为“垃圾食品”。主要配料有：油炸食品、腌制食品、加工肉类、饼干、饮料、方便食品、罐头食品、甜食、烧烤食品。

这种食物大多是学生的最爱。可惜我们只知道这些食物的美味，却不知道它们含有很多致癌物质，严重危害我们的健康。各种饮料都含有磷酸和碳酸，会带走我们体内大量的钙、简而言之，垃圾食品像毒品一样，正在损害我们的健康。

那些学校周边的“三无”食品就更可怕了。据介绍，这

些“三无”食品没有生产许可证，没有生产厂家，没有生产日期，生产现场环境恶劣，条件非常简陋——工厂半成品，地沟油，色素，来历不明的添加剂，散发出刺鼻的气味，导致苍蝇满天飞。更恶心的是，工人为了让小吃更厉害，直接用脚踩辣豆腐干；很多工人手里的麻辣豆腐干会因为长期接触这些化学色素而脱皮腐烂。

同学们，听到这些你们还敢吃垃圾食品吗？我们中学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，如新鲜蔬菜、水果、牛奶等。

为了我们自己的健康，为了更好的学习和成长，我再次呼吁，让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康饮食。为预防和控制食品安全事故，有效保护广大学生的身体健康，现向广大学生提出以下建议：

- 1、树立食品卫生安全理念，提高食品安全自我防范能力。
- 2、提高自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。不吃“三无”食品和过期食品。不要吃流动摊贩的盒饭和油炸食品。
- 3、养成良好的卫生习惯，防止疾病进入口腔。注意个人卫生，养成饭前便后洗手的好习惯。
- 4、我们学校食堂的卫生监督很严格，食物安全卫生。请不要吃方便面和简餐，不要买早点摊，尽量在食堂吃。

同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自身和细节做起，增强食品安全意识，养成良好的饮食习惯，合理饮食，营养均衡，拥有健康的身体和充沛的精力，迎接学习的挑战。