

2023年文明用餐光盘行动演讲稿(精选8篇)

演讲与口才是展示个人魅力和才华的重要方式之一。在下面的范文中，你可以感受到来自各行各业的人们对工作、生活和学习的感激之情。

文明用餐光盘行动演讲稿篇一

我们刚刚跨过温饱线，步入幸福生活的边缘。在餐桌上讲排场，恣意挥霍的行为比比皆是。其实，在经济条件允许的情况下，适当改善一下生活，体现我们物质生活有所提高，完全是可以的，甚至是完全被赞同的。这是没有任何异议的。但为了所谓的面子，讲排场，搞攀比，就显得太过了。

另外，对宴席后剩余的饭菜态度，则又是检验一个人的心理素质与道德水准的一面镜子。是节约，还是随意丢弃？许多人因为面子问题而选择了后者，是的，看似我们几个人也并没有浪费多少粮食，但是，据有关部门统计，我国每年浪费粮食约500亿公斤，价值约为2000亿元，据央视报道，中国被倒掉的食物相当于2亿多人口一整年的口粮。当然，对于饥饿，生于上世纪70年代以后的人几乎没有感受，但从这一组触目惊心的数据看来，实施光盘行动迫在眉睫。

打包在很多人看来极其不雅，甚至有的人还说是丢脸，可是，不打包而丢弃在饭桌上的饭菜全部变成了垃圾而被倒掉，这难道不是一种浪费吗？这算不算丢脸呢？浪费，这完全可以是属于无知的犯罪，而不仅仅是丢脸，这是对食物的亵渎。粮食是生命的基础，今天吃饱了，明天同样得吃饱；我们不能为了今天的温饱而放弃了明天的生活，所以说：节约无小事啊！

如今，越来越多的人开始频繁进出大的饭店，浪费的东西越

来越多，越来越高档了。光盘行动的实施，使浪费现象变少了，这更加有利于可持续发展，同时也促进社会主义的快速发展。一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰，作为一个中国公民，就一定要力挺国家政策，尽到自己应尽的责任与义务，牢记光盘原则，认真实施与督促身边的人不要浪费。

一句话：浪费可耻，节约光荣！让我们一起行动，做快乐的光盘一族，让健康与快乐同行，坚决杜绝舌尖上的浪费！

文明用餐光盘行动演讲稿篇二

作为xx学校的学生，也要紧跟时代的潮流，从现在做起，以实际行动支持“光盘行动”。

为了响应光盘行动，增强全校师生爱惜粮食，节约粮食的意识，切实做好节约粮食，反对浪费的工作，学生自管会生活部特此发出节约粮食倡议书。

- 1、珍惜粮食避免剩餐，减少浪费；
- 2、不攀比，以节约为荣，浪费为耻；
- 3、食堂打餐时，按需取食，多次少取，分次取食，不浪费；
- 4、看到浪费现象勇敢起来遏止，尽力减少浪费；
- 5、做节约的宣传员，向家人，亲戚及朋友宣传节约粮食、节约资源的思想；
- 6、不偏食，不挑食，养成健康合理的就餐习惯。

同学们，一粥一饭当思来之不易。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍视。同学们，节约是美德，节约是品质，节约是

责任。我们是社会的主人，生活在这个大家庭中，就要用心去爱护它，关心它。让我们同心协力，做勤俭节约风尚的传播者、实践者和示范者，从细微处做起，用实际行动参与到节约行动中。

文明用餐光盘行动演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好！

“光盘行动”不知不觉的来到了我们身边，它是一种美德，它是一种文明，它是一种观念，它是一种风尚，它也是一种共鸣。它不光悄然的影响着大家，也影响着我们小家。

假期在家，妈妈也特地做了一个光盘计划，分餐制，固定饭菜搭配，至于多少自己决定，但是，必须全部吃完，不能浪费食物。

计划开始实行了，这天中午，饭菜里居然有我最不爱吃的青菜，我看了十分崩溃，就想当逃兵，趁妈妈不注意，就把青菜偷偷夹回汤碗里，可是，我这点小伎俩很快被妈妈识破了，妈妈不动声色，只是念叨着，锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。唉！无奈之下，我又把青菜夹回碗中，快速嚼了俩下就吞下去了，突然间，我发现青菜好像没有想象中那么难吃。在吃一根吧，经过细细品尝觉得青菜不但不难吃，而且滋味多变，刚开始吃有点涩，在嚼一下，它变清香了，真是太奇妙了。于是，我很快把饭菜吃完了，今天的‘光盘计划成功了，我开心极了，心里满满的自豪感。

“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕，恒念物力维艰”目前我国贫困人口已达28亿，山区孩子每天早晨平均每八个人就有四个人没饭吃，全球平均每年饥饿死亡人数达一千万，每六秒就有一名儿童因饥饿而死亡，这些数据多么可怕啊！

厉行勤俭节约，反对铺张浪费，是我们义不容辞的职务，杜绝舌尖上的浪费，让我们把节俭美德发扬光大！

文明用餐光盘行动演讲稿篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

最近我看过这样一个故事：一群中国人在德国考察，点了一桌的菜，吃剩了三分之一，一群人刚要走出餐馆，餐馆里有人在叫我们。不知是怎么回事：是否谁的东西落下了？我们都好奇，回头去看看。看到我们都围来了，老太太改说英文，我们就都能听懂了，她在说我们剩的菜太多，太浪费了。我们觉得好笑，这老太太多管闲事！“我们花钱吃饭买单，剩多少，关你老太太什么事？”同事阿桂当时站出来，想和老太太练练口语。

听到阿桂这样一说，老太太更生气了，为首的’老太太立马掏出手机，拨打着什么电话。一会儿，一个穿制服的人开车来了，称是社会保障机构的工作人员。问完情况后，这位工作人员居然拿出罚单，开出50欧元的罚款。这下我们都不吭气了。阿桂的脸不知道扭到哪里去了，也不敢再练口语了。

驻地的同事只好拿出50欧元，并一再说：“对不起！”这位工作人员收下钱，郑重地对我们说：“需要吃多少，就点多少！钱是你自己的，但资源是全社会的，世界上有很多人还缺少资源，还吃不饱饭，你们不能够也没有理由浪费！”我们脸都红了。但我们在心里却都认同这句话。

一个很富有的国家里，人们有着这种意识。我们得好好反思：我们是个资源不是很丰富的国家，而且人口众多，平时请客吃饭，剩下的总是很多，主人怕客人吃不好丢面子，担心被客人看成小气鬼，就点很多的菜，反正都有剩，你不会怪我不大方吧。事实上，我们真的需要改变我们的一些习惯了，并且还要树立“大社会”的意识，再也不能“穷大方”了。

食物一旦为你煮熟上桌，你们不吃完就成了泔水，就无法再给其他需要的人吃了。我们真有吃不完的食物吗？“钱是你自己的，但资源是全社会的。”这才是真正的公民意识，一个安居乐业社会的最基本的意识之一。

在中国宴请、聚会、甚至个人在外就餐、大学学生食堂大量浪费随处可见、司空见惯，不以为耻！也把这种德行散到国外真可悲。

支持光盘行动，改掉恶习，浪费可耻！提高民族素质。

文明用餐光盘行动演讲稿篇五

- 1、粒米虽小犹不易，莫把辛苦当儿戏。
- 2、浪费粮食是最大的犯罪！
- 3、一粒米，千滴汗，粒粒粮食汗珠换。
- 4、一粥一饭当思来之不易，一丝一缕恒念物力维艰。
- 5、餐桌在浪费，良心在流泪；吃光盘中餐，节约不再累。
- 6、我是光盘族，对浪费说不。
- 7、一颗饭粒，一滴汗水，节约粮食，从我做起。
- 8、让节约成为最普通的生活习惯。
- 9、节约无小事，文明靠大家，我们是“闪亮光盘”。
- 10、倒掉的是饭菜，流走的是汗水。
- 11、临丰忆俭，当富思贫。

- 12、有粮是福，无粮是苦。
- 13、节约一粒米，拯救一方人。
- 14、粮食是血汗换来的！
- 15、一粒粮食，一滴汗水。
- 16、盘中粒粒皆辛苦！
- 17、节约粮食给未来生活多一点机会！
- 18、《锄禾》不止是诗，知辛苦，更需要行动。
- 19、爱惜粮食，从娃娃抓起！
- 20、民以食为天。

文明用餐光盘行动演讲稿篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动从我做起”。

光盘行动，顾名思义，就是吃光盘子中的食物。“光盘行动”倡导厉行节约，反对铺张浪费，带领大家珍惜粮食、吃光盘子中的食物。

光盘最重要就是节约粮食。中国人在餐桌上浪费的粮食一年高达2000亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年吃的粮食。也许同学们说，我只是丢掉一点点，如果你们每人每天只丢掉一粒米，那以一个中国13亿人口来计算，那就要用火车装一个车皮了，重65吨13万斤。

最近，整个社会从上到下都在提倡“光盘”行动，我觉得我们小学生也应该积极参加“光盘”行动，从自己做起，在餐厅按需点菜，在食堂按需盛饭、在厨房按需做饭和菜。每顿饭都把我们碗里的食物吃光，珍惜每一粒米，珍惜每一颗粮食，让这个好习惯伴随我们一生！

最后，在生活中，汪老师要求大家做到以下三点：

1. 看到浪费现象友好地提醒，尽力减少浪费；
2. 做节约的宣传员，向家人、亲戚及朋友宣传节约粮食、节约资源的思想；
3. 生活中方方面面都要节约，过绿色低碳的生活。

文明用餐光盘行动演讲稿篇七

- 1、拒绝舌尖上的浪费，光盘一族你我同行。
- 2、光盘行动，为国争光，人要脸光，饭菜吃光。
- 3、天天成为光盘明星，每日珍惜天地“粮”心。
- 4、美食满足舌尖诱惑，美德杜绝餐桌挥霍。
- 5、我们要将吃不了“兜着走”贯彻到底、
- 6、一米一粟得之不易，“光盘行动”从我做起。
- 7、吃饭不要剩饭粒，农民伯伯我爱你。
- 8、餐桌在浪费，良心在流泪；吃光盘中餐，节约不再累。
- 9、我是光盘族，对浪费说不。

- 10、光盘行动，行动，行动，行动，立即行动。
- 11、一颗饭粒，一滴汗水，节约粮食，从我做起。
- 12、吃饭吃饭，干干净净。
- 13、我是一粒米，愿意在您的肚子里消化，不愿在垃圾洞里腐烂。
- 14、倡勤俭剩宴不再，讲节约光盘添彩。
- 15、碗净、盘净、桌净，人人需认清；饭光、菜光、汤光，我们乐成长。
- 16、吃不了“兜着走”。
- 17、食光美好，生活幸福。
- 18、让节约成为最普通的生活习惯。
- 19、节约无小事，文明靠大家，我们是“闪亮光盘”。
- 20、倒掉的是饭菜，流走的是汗水。

文明用餐光盘行动演讲稿篇八

亲爱的同学们：

为增强同学们的文明意识，全面提升大家的品位素养，为我们自己营造一个良好的就餐环境，让我们用实际行动来积极响应我们的倡议吧！

- 1、爱惜粮食，按需购餐，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。

- 2、保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体，让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。
- 3、自觉回收餐具。饭后把餐具和杂物送到餐具回收处，既减轻了食堂工作人员的工作量，又方便了其他同学就座用餐。
- 4、不随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的形象，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。
- 5、使用校园卡消费，不使用现金买饭。使用现金既不卫生，又耽误时间，使用饭卡既省时又方便，出现问题时也更容易查找解决。
- 6、不多占座位，不多拿筷子，不把筷子带出食堂。每人一双筷子足矣，方便他人，就是方便自己。
- 7、注意饮食卫生，不使用有毒有害塑料袋盛装饭菜，既保护自己也保护了环境。
- 8、爱护餐厅设施，不随意移动桌椅，不蹬踏桌凳，不乱涂，不乱刻，不损坏电器照明等设备，维护公共卫生安全。
- 9、尊重食堂工作人员，服从管理，对工作人员服务不满意，可及时向食堂管理老师反映。发现问题，不吵不闹，如实反映，妥善解决。

“播种的是习惯，收获的是品格”，文明用餐是个人素质的体现，让我们以养成良好的社会公德，树立当代大学生良好形象为目标，为共同营造一个文明有序的就餐环境而努力！

请同学们从我做起，从现在做起，用自己的实际行动为我校建设国家职业教育改革示范学校做出贡献！