

# 垃圾食品危害的演讲稿(优秀6篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

## 垃圾食品危害的演讲稿篇一

大家好！

记得那是中午，吃过午饭，王一进教室就趴在课桌上，脸色惨白，肚子被痛苦地蒙着，嘴里不停地嘟囔：好痛！好痛！老师送他去医院检查后，才知道这病是吃辣皮引起的。

所谓的辣皮，其实就是豆皮包裹着一层香味(做成条状叫辣条)，味道辣，色泽鲜艳，诱人。很自然地，它成了我们一些同学的时尚宠儿，几乎总是买来满足他们的渴望。

每天中午食堂门口总会有一条长蛇。他们在买什么？文具？不，不是。他们在排队买辣皮！容器上的辣皮堆得像小山一样，不到10分钟就被卷走了。买的同学在笑，没买的在皱眉。

但是你知道它对我们的伤害吗？它不仅会让人挑食、厌食，危害身体健康，还会让人养成乱花零花钱的坏习惯，其阴暗的来历和制作过程更是触目惊心。

我看到经理神秘地笑了笑，说：“没关系，请跟我来。”他们来到一个黑暗破败的地下工厂。里面有一股难闻的味道，墙壁又黑又油，到处都是蜘蛛网。

经理回答：放心吧！看这边！

试想，这样恶劣的环境，这样劣质的材料，这样的三品，能

给我们带来健康吗？同学们，让我们都行动起来，拒绝披着美味外衣的辣皮，让我们拥有健康的身体！

## 垃圾食品危害的演讲稿篇二

应对香喷喷的烧烤、油炸食品，应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，严重影响了学校环境。

- 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，为了自我的健康，为了能更好地学习，让我们一齐行动起来，远离垃圾食品，这样我们的学校更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮！

## 垃圾食品危害的演讲稿篇三

大家好，我是五(3)班的\_\_\_\_\_，今天我演讲的题目是：拒绝垃圾食品，打响健康的“保胃战”。

金秋九月，同学们又从温馨的老家，多姿多彩的旅游城市回到了珠海，走进了学校。此时，流动摊贩售卖的各式各样的“美味佳肴”，犹如拿到了“入学通知书”一样，跟随着同学们的步伐，也准时来到了校园周边“报到”。但实际上，

我们不得不因为这些“美味佳肴”的到来，为我们自己打一场关于健康的“保胃战”。

“炸鸡翅、烤香肠、烤肉串……”摊贩老板的叫卖声此起彼伏。这些看上去鲜美多汁，闻起来芳香四溢，吃起来回味无穷的垃圾食品，是不少同学的‘最爱’，一出校门他们就争先恐后地涌现在路边摊贩前，正是这些让人欲罢不能的垃圾食品，正像毒品一样侵害着我们的健康。

老师和家长天天教育我们要远离这些路边摊贩，拒绝来历不明的食品，但是不少同学依旧认为这些零食并不会有太大的危害。其实，这些零食很多都是三无食品，什么香的、辣的、甜的、酸的、冷的一起吃，吃坏了肚子，上厕所的时间比上课的时间还长；因为常吃油炸类垃圾食品，学校的小胖墩也越来越多了；因为常吃各种零食，一日三餐吃不饱吃不好，长时间营养不良，豆芽型同学也多了。现如今，还有一些商家为了小食品在色泽和口感上更加吸引人，往往违规甚至违法使用各种香精和色素，这些都是由化学物质配置而成的，然后做成所谓的牛肉味、羊肉味、鸡肉味的食品，其实他们和牛肉、羊肉、鸡肉没有一毛钱关系，反而对人体危害极大！这些食品制作过程也是极其简单和不卫生，我从电视中看到，在垃圾满地，臭水横流，苍蝇满天飞的地下工厂，一些上了厕所连手都没洗的三无人员，徒手包装零食，大家想想食品原料上会带有多少细菌和病菌，长期食用，轻则中毒，重则上“天堂”。

一是学校方面。在放学期间，是小摊小贩流动最频繁的时间。我认为学校应该请家长义工加强巡逻监督，劝离停留在摊贩车附近的孩子们。同时，可以借助食品卫生监督和城市管理执法部门的力量，从外界“支援”来打好“保胃战”。

二是自身方面。历次大战的经验告诉我们，如果只有外部的支援，而没有内部的配合，战斗必败。所以，希望同学们能从自身入手，自觉主动拒绝垃圾食品，同时也要宣传引导其

他同学远离诱惑，我们才能打赢“保胃战”。

我们是祖国的花朵，祖国的未来，正在长身体的我们必须要有健康的体魄才有资本为中国梦的实现而奋斗。同学们，让我们一起努力，拒绝垃圾食品，远离垃圾食品，从你我做起。

谢谢大家！

## 垃圾食品危害的演讲稿篇四

大家好！

我最后悔的一件事，就是那天我在去上学的路上买了垃圾食品，不幸就此开始。

那是一个春光明媚的早晨，我从家里出来走在上学的路上，兜里装着妈妈给的两元零花钱，心情也格外的好。走到一个小卖铺时，我一眼就看到了同学们经常吃的辣条，忍不住上前买了两包。我以为大家都在吃，我吃了这东西应该也没事。可是当我吃到嘴里时才知道它是那么的辣，我心想：吃到嘴里辣，到胃里应该就没事了，我就又接着吃起来，一口气吃完了一包。这时感觉胃里有点难受，我也没太在意，又打开第二包，飞快的吃了下去。当我把这第二包吃完的时候，不幸的事情发生了。不仅胃很难受，而且浑身没力气，口也感觉很渴，很想喝水，还感觉很困，像个病人一样浑身都不舒服。我真后悔自己为什么没管住自己要去买那种垃圾食品吃。

上课的时候，我也打不起精神，什么都听不进去，大脑就像定格了一样，感觉身体的能量正在一点点被什么吸走，浑身没力气，还口干舌燥，怎么办呢？我趁下课的时候赶紧去外面买水喝，水一到手就“咕咚咕咚”喝了下去，喝完之后，虽然还是有些不舒服但总算感觉好一点了。

这件事我没敢告诉妈妈，但我每次想起这件事就感觉好后悔，后悔自己不听爸爸妈妈和老师的话，买了垃圾食品。这件事给我留下了深刻的印象，在以后的日子里，我常常提醒自己也提醒身边的同学：远离垃圾食品！

## 垃圾食品危害的演讲稿篇五

大家好！

今天，我将给你一个关于垃圾食品的演讲。

垃圾食品主要是炸、烤、烧等加工食品。从垃圾食品的定义不难看出，食品本身并不一定是垃圾，而是不科学的加工、烹饪和制作工艺，使得原本营养丰富的食品失去了营养成分。

但是生活中有哪些垃圾食品呢？食物的危害有哪些？

比如：油条等油炸食品。比如油条，炸丸子等等。主要危害有：损害肾脏和脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有各种汽水，如可乐、芬达等，含有大量的糖和碳酸，与体内钙元素结合形成沉淀排出体外，造成钙的流失。

现在我们很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加了很多味精之类的东西。味道很好，但是很多垃圾食品对身体不好。我们应该少吃零食，这样可以补充营养，对身体有好处。

并按时吃好一日三餐，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到身边的同学吃垃圾食品，要互相提醒，互相监督。不要带食物或饮料到学校。校内外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做小环保卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在开始，养成良好的饮食习惯，创造健康的环境！

俗话说，“民以食为天。”确实如此，但是食品安全也不能马虎。一不小心，人就死了。

就拿我们班的同学来说吧，他们最喜欢吃零食，比如薯片、鸡翅、麻辣牛肉片……每天中午，我们宿舍的垃圾桶里都会堆满了袋子。这些包很漂亮，这些东西味道很好。老师能听出来吃这些东西对身体不好。这些食物有防腐剂，色素和许多其他有害的东西。这些东西一点营养都没有，跟垃圾一样没用，所以人们称之为垃圾食品。你想想，这样的东西还能吃吗？商人为了多赚钱，做食品包装袋，味道很好。其实他们是想吸引我们的孩子来买，但是他们根本不关心我们的健康。真的很恶心。

孩子，为了我们自己的健康，不要吃那些看起来很好但是没用的东西。多吃些卫生健康的东西，这样我们才能像祖国的花朵一样。孩子们，让我们远离垃圾食品。

## 垃圾食品危害的演讲稿篇六

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

很多三无食品里，都包含“苏丹红”，这是一种有毒的物质，能够致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，很多的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后很多的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，十分不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青

少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自我的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自我的嘴。只要能管住自我，就是给自我的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！