六年级远离垃圾食品的演讲稿 六年级远离垃圾食品演讲稿(优质5篇)

演讲稿是小学生提高口语表达能力的有效工具。下面是一些成功人士的理想实现经验和故事，希望能给你一些启发和帮助。

六年级远离垃圾食品的演讲稿篇一

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

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，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，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。

六年级远离垃圾食品的演讲稿篇二

同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，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，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，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，非常不适合食用。

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。

只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

六年级远离垃圾食品的演讲稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是六年级2班的黄菲雪，今天我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。南京一所高校的女大学生佳妮，因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。专家分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌的主因。而各类小零食多数属于油炸食品，有的还含有过量色素，有的可能是地沟油做的，有的甚至含有致癌物质。长期食用这些垃圾食品，对人体有较大危害。

中小学生正处于生长发育的特殊时期。食用不洁食品容易导致肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用含有过量色素的食品，容易引起情绪不稳，注意力不集中，自制力差，行为怪癖等症状，从而影响学习。为此，向全体同学发出如下倡议：

1、为了自己的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。

2、积极宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的`校园。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

5、养成良好的卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，保持良

好的校园卫生环境。

6、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从现在郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

六年级远离垃圾食品的演讲稿篇四

亲爱的同学们：

每次去便利店买水，会发现可乐购买的人数多；每次经过炸鸡店，都会发现很多人大口大口的喝着可乐。他们称作可乐为“人间美味”。

而就是这令许多同学“赞不绝口”的可乐却有你不知道的事。

可乐作为一种最受欢迎的汽水，但他不仅不对人有益，而且还对人体有害。

可乐的主要营养成分是碳水化合物，也就是我们所说的“糖”。100毫升可乐含糖11克，而正常一瓶可乐约600毫升。按这么计算，一瓶正常的可乐，相当于13颗糖果！

你可能还觉得13颗糖不算什么，但可乐之中的糖份，主要是单糖。单糖是可以直接进入血液的。这么想，你喝一瓶可乐就有13颗糖在血液里流动着，想想都可怕。所以可乐会使人肥胖，甚至能让人引发高血糖！

可乐喝了，不仅血糖上升了，血压也容易上升。是因为可乐之中含有一定的咖啡因，会刺激人体。等咖啡因一会儿吸收

完了，血压上升而导致发困。

可乐中含有磷酸与二氧化碳。这俩东西一溶解，变出碳酸从而腐蚀牙齿，而导致牙齿不坚固，牙齿腐烂。

福州一男子因在聚会中饮用大量可乐，第二天醒来发现自己有八颗牙齿腐蚀得不成形了，甚至还有一颗牙基本都已烂，只留着一点点渣。这十分恐怖，或者你认为自己不可能会这样，那我告诉你，就是一个月就喝四五次，这样一瓶瓶地喝，迟早也会像这位小伙一样，牙齿腐烂，到时候后悔都来不及了。

那你说怎么办，那很好办呀！那就戒可乐呗！但你不要戒了可乐，又去喝其它什么饮料，毕竟饮料都是有害的。

最后说一句，多喝白开水，少喝可乐。

六年级远离垃圾食品的演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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！