

# 2023年节约粮食实践感悟(通用5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

## 节约粮食实践感悟篇一

节约粮食——一个听了不知有多少遍的词语。中国拥有13亿人口，全世界人口的四分之一！我国的耕地面积呢仅仅占世界耕地面积百分之七，却养活着占世界百分之二十二的人口，也许有许多人不知道。从古人锄禾日当午，直到现在人们统计的精确数字，无一不表明粮食的来之不易。从播种至收割多少道程序，多少辛苦汗水，多少双饥饿的眼睛在渴望……再回头看看，又有多少不珍惜粮食的人，将热蒸蒸的白米饭倒入到垃圾袋。看到学校里的同学们淡漠的不屑的脸，丝毫不犹豫的动作，不禁有些心寒。

如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守在你生活的岗位上节约是中华民族引以为傲的美德，是中国人永远不会弯曲的背脊，是大家坚信的理念。但是现在我们的行为为什么会变质了，节约不再被认为是美德，却被当成小气、抠门的意思。

现在似乎说到节约，大家就会不由想到低碳这个词。而低碳日的成立也是势在必行了，低碳日旨在唤起人类爱护地球、保护家园的意识，促进资源开发与环境保护的协调发展。在这一天，我们将动员地球村普通居民，通过个体和群体行动，参与创建国家及全球层面解决气候变化等紧迫问题的方案，并在各地展开大规模社区性低碳生活活动的具体构想。全球

变暖，对于人类既是挑战，也是创造新时代、新经济、新文化的良机，是科技创新、产业创新、价值创新的动力。

我们需要改正的机会，浪费可耻，从某种意义上说简直是犯罪。凡事贵在坚持，节约要从点滴做起，尤其需要坚持。一天两天可以，一年两年呢？更长的时间呢不仅是对粮食，要让节约内化为自觉，成为习惯。我们更不能把眼光拘泥在这短短的一周一——所谓的每年的粮食周，其实只要我们愿意每一天都可以是节约粮食日。节约粮食和低碳不仅仅是一种口号，不仅是因为我们和所有人的号召与呼吁，我们希望它是一种情结，熔铸在你与我的心中，从而自觉的作到。

马克思说过：节约无异于增产。提出建设节约型社会，也正是基于对中国国情和家底的清醒认识。无论从人均资源量或政府、企业、家庭的财政情况来看，我们手头其实都很紧。在我们这样一个并不富裕的国家，能否在节约的问题上进入到人生更高的境界，事关社会和谐乃至中国社会的未来。聚沙成塔，集腋成裘，只有当节约成为一种生活态度，成为一种生活方式，成为内心需要的时候，我们才离真正的节约型社会不远了。

地力之生物有大数，人力之成物有大限，取之有度，用之有节，则常足；取之无度，用之无节，则常不足……朗朗的读书声透着活力，希望我们可以把爱惜粮食、节约粮食的活动扎扎实实地开展下去。

## 节约粮食实践感悟篇二

“民以食为天”，粮食作为人们生活的主要生命资源对于人的发展和社会的发展具有举足轻重的作用。随着全球人口的不断增长和地球自然环境的不断恶化，粮食已成为人世界共同关注的重大问题。对于当今这些“饭来伸手，吃来张口”的多数独生子女来说，培养他们珍惜粮食、节约粮食的习惯具有重大的意义。

3月10日，我校所有班级召开了以“珍惜粮食”为主题的班会，在班会课上，教师向学生介绍粮食是如何生产的，粮食可以给我们带来什么好处等等。通过活动，学生反思了自己对待粮食的态度及爱吃粮食的习惯，从而意识到自己的不足，认识到粮食与我们的生存有着密切的关系，它来之不易，懂得要从小爱惜粮食，做到爱惜劳动果实、养成物尽其用，不浪费，勤俭节约的好品质。活动的效果不错。在活动尾声，学生们给出了自己对于节约粮食，珍惜粮食的一些建议：

- 1、珍惜粮食, 适量定餐, 避免剩餐, 减少浪费。
- 2、不攀比, 以节约为荣, 浪费为耻。
- 3、吃饭时吃多少盛多少, 不扔剩饭剩菜。
- 4、看到浪费现象勇敢地起来制止, 尽力减少浪费。
- 5、做节约宣传员, 向家人, 亲戚, 朋友宣传浪费的可怕后果。
- 6、不偏食, 不挑食。

此次班会取得了良好的效果，并具有一定的意义。

## 节约粮食实践感悟篇三

做节约粮食的践行者观后感怎么写？当品味完一部影视作品后，能够给我们不少启示，现在就让我们写一篇走心的观后感吧。今天小编在这给大家整理了一些“做节约粮食的践行者”观后感10篇，我们一起来看看吧！

俗话说：勤能补拙，省能补贫；精打细算，油盐不断。在日常生活中，随处可以见到浪费粮食的现象。以前我总是没有意识到自己在浪费，认为浪费这一点点算不了什么。所以吃

东西常常挑三拣四，吃不完就随手扔掉。

可是自从我在电视里看到了很多难民因饥饿瘦骨嶙峋、饥不择食，最终饿死在街头那惨不忍睹的情景时，我才突然觉得我们的生活是多么地幸福：有爸爸妈妈的疼爱，有房子住，上学放学都有家长接送……正是因为生活条件太好了，所以我们养成了不节约粮食的坏毛病，每次吃饭我都掉许多饭粒，吃不上的就不吃了，爸爸妈妈批评我时，我还找许多借口狡辩。我感到惭愧，我真是太不应该了！从现在开始，从我做起，我要节约每一粒粮食，再也不浪费了。

也许有人说：“这是小题大做，不就是点粮食吗？”是的，虽然扔掉的粮食不多，可是扔掉的却是中华民族的传统美德，一个不爱惜粮食的人，也会不爱惜其他的一切，到头来只能成为一个自私自利的人。

我从小衣来伸手，饭来张口，从来不知道珍惜粮食。

记得我六岁时，回老家与小朋友玩“做糕点”的游戏。我们找来玉米、豆子、谷子、大米，与泥巴搅在一起，这时，爸爸过来了，一见泥巴中掺着大米，顿时拉长了脸，严肃地说：“你忘了《悯农》吗？”在爸爸的责备声中，我们一起背着“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”但那时的我，仍似懂非懂。

现在，我上五年级了。上周我们回老家，正赶上姥姥掰玉米，爸爸让我去体验劳动。我们这里刮了一阵大风，将玉米都刮倒了，我们掰时，不得不弯下腰，一株一株地在地上找。玉米“躺”在地上，有些被老鼠啃掉了，即使完好的，也小得可怜。天很热，我掰了一会儿，就累得直不起腰来。看看前面还有好多，我又狠下心来继续掰，直累得浑身酸疼。

通过这次劳动体验，我才真正体会到爱粮惜粮的重要性，感谢爸爸教育了我。

“春种一粒粟，秋收万颗子”。今天放学回家的路上，我经过一片绿油油的农田，农田里长着生机勃勃的禾苗。

有一位农民婆婆，头发花白，脸膛黑红，额头上长满了许多皱纹，正在弓着腿弯着腰，双手紧握锄头，一前一后地挥动着。婆婆先用锄头把杂草锄掉，再给禾苗培土。在阳光的照射下，婆婆的额头上冒出了细密的汗珠，婆婆不时地用粗糙的手臂擦抹额头的汗水。偶尔，婆婆也会停下来用一只手轻轻捶打酸痛的后腰。婆婆望着刚发芽的禾苗，甩着汗珠子欣慰地微笑。还有一位农民伯伯，面戴口罩，背上背着喷雾，正在喷洒农药给禾苗杀虫呢！看到这种情景，顿时让我想起了“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

我觉得农民种田很辛苦，他们不怕风吹雨打，在春雨中播种施肥，在烈日下除草杀虫，日复一日，终于熬到了收获的季节，却又把用辛苦和汗水换来的粮食蔬果供给了我们，而自己仅有微薄的收入。所以，生活中，我们要珍惜粮食，节约粮食，请勿浪费，更要把“光盘行动”落到实处。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗让我深刻地知道了，每一个粮食都是由农民伯伯辛勤劳动换来的，所以，我们要节约粮食。

在山区，每一位同学从小学到初中的每一顿饭都是吃的黄豆蒸饭，而且只有早、晚两顿，中午没有饭吃，他们的生活这么艰苦，如果换作是你，你是肯定吃不下去的，我们现在过着幸福的生活，你应该去珍惜呀！在我们校园中就有一些浪费粮食的现象。在中午，同学们都纷纷来到桶旁，准备倒饭，但有些同学想趁机而入，悄悄的把剩下的饭菜倒进桶里，结果被老师发现了，立刻阻止了他们的不良行为。

同学们，每一个粮食都是农民伯伯的辛勤劳动换来的，如果你把它浪费掉了，农民伯伯该多么的伤心呀！如果我们没有粮食了，那你忍受得了吗？你当然忍受不了饥饿！如果你不

再浪费粮食，那就说明你是一个关心农民伯伯的好孩子，这样，灿烂的笑容就可以挂在农民伯伯的脸上，这样，农民伯伯看到同学们这么珍惜自己的劳动成果，也一定会感到欣慰的！

同学们，我们应该节约粮食，也劝告起身边的人不要浪费粮食！

锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。这首诗我们已经熟记在心，可谁又真正领悟到节约粮食的重要性呢。一年级的妹妹都懂得节约粮食，而我自愧不如。记得老师曾说过，一人浪费一粒米，中国这个大家庭，将会浪费掉14亿粒粮食。来到剩饭桶面前，看到那一粒粒大米，都在无奈的摇头。

倘若十几年过后，我是一个农民，朝面往，暮而归，春季来临，我赤着脚，在田里埋头苦干。鸟语花香的季节里，我没有闲暇的时间赏花，都说一年之计在于春，我将最美好的季节献给了播种。这时冰雪才刚刚融化，都说春暖花开，可是水田里的水并不温暖，它甚至凉凉到了心里，看那一系列整齐的秧苗，我充满了成就感，但疲惫的身躯使我没了笑容。夜里我躺在床上，期盼着丰收，太阳当空照，稻穗对我笑，我们的脸上洋溢着丰收的喜悦。头上戴着草帽，毛巾搭在背上，一些人忙着收割，一些人忙着挑穗，汗珠从我的额头流到面颊，再从面颊流到稻穗里。割稻，晒稻，收稻。一颗稻穗都来之不易，更何况一粒米呢，日复一日年复一年，累白了头发，累弯了身躯。

倘若能够穿梭时光，我来到我奶奶那个时代的人，那时，我们没有粮食吃，一锅粥里米少水多，喝不起粥的人还吃黄泥呢。同学们，难道你们还想这样的历史重演吗，难道你们敢保证未来不会有这一天吗！

如今，人民生活越来越好，但我们因为这样的生活就能浪费

吗？节约粮食是中华民族的传统美德，作为中学生的我们，更应该杜绝浪费，弘扬节约粮食的美德，让稻穗种在我们心间。

只有经历过后，才能牢记在心；只有不断反省，才能不断长大。——题记

直到那一天，我懂得了节约——那次，我和我父母去了桃园摘桃子。我抬起头，桃树上红彤彤的桃子让我馋涎欲滴。我飞一般地拿起了篮子，冲进了那个大桃园，开始了“摘桃之旅”。

在我摘桃子的过程中，我想，反正我们摘下来的桃子要付钱的，一定要挑最好的，不能吃亏！于是只要摘到小的或者有点烂的桃子，就毫不犹豫地丢到地上——让我惊奇的是，那时的我竟让没有一丝的内疚。

突然，眼前出现了一个皮肤黝黑的小男孩。他有一双炯炯有神的双眼，手上拿着一个绿色的布袋子，里面好像有什么东西。只见他弯下腰捡起了一个个桃子。我奇怪地问：“你为什么要将桃子捡起来呢？”“因为还能吃啊！哥哥，你不知道，我爸妈为了种这片林子花了很多心思！”这时我才知道他是果园的“小老板”。

他又嘟囔着：“一人扔一个，那得浪费多少个，坏了一点削削也能吃……”

这让我想起我刚才做得“见不得人的事”，脸“刷”的一下红了起来。小男孩拿起一个桃子，往身上擦了擦，津津有味地吃起来，我的脸更红了，“自私、浪费”等一系列的字眼浮现在我眼前……唉！我已经是中学生了，却把老师常提到的“勤俭节约”扔到了脑后。

收敛了自己的行动，我也懂得了“节约”，节约是一种美好

的品德，是一种良好的习惯，正如一位哲人说的，“一个人节约不是为了自己，而是为了这个美丽的世界！”

虽然我们的祖国现在十分，繁荣昌盛，但是在祖国的大好河山中，有一些偏僻、遥远的地方，那里就是贫困山区。在贫困山区里，人们吃不饱、穿不暖，小孩子们还没有地方上学。人们天天吃野菜、白薯、山里的蘑菇，连大米都不多，更别说肉了，几乎没有，要是两三星期能吃一次肉呀，就是谢天谢地了。

唉，多么可怜呀，再看看我们，每天大鱼大肉，蔬菜水果，应有尽有，却生在福中不知福，还到处浪费，在学校里，有多少同学把吃不了的饭菜到掉了，也许他家里很有钱，也许他家里有的是粮食，但是“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。勤俭节约是我们中国民族的传统美德，我们不能丢掉我们的根。如果贫困山区的孩子们看见同学们这样做一定会很心痛，并且会指责同学们。在饭馆，有的人为了显摆自己多么大方、多么有钱，便点了一桌子的饭菜，吃不完的，就要被店里的老板那去买给那些收泔水的。实际上剩菜可以打包回去吃呀，这样也是一种节约呀。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时能吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气。

节约粮食，不仅仅是一种口号，不仅仅是因为我们和所有人的号召与呼吁，它是一种情结，在你与我的心中，从而自觉的做到。节约粮食，从我做起，从身边做起，从现在做起！

今天，我在电脑上看到一则新闻：非洲国家尼日尔面临粮食危机，该国半数以上乡村缺乏粮食，当地居民食不果腹、营养不良，一个个骨瘦如柴。我不禁想起妈妈告诉我的一句话：我国13亿人口，若每人每天节约1粒大米，则全国每年可节约1200万公斤大米，足可养活3.5万人。“3.5万人”，这是一个多么惊人的数字啊！接着，我又想起了自己在学校里吃中饭时，总是“盛得多，吃得少”，我真是不应该啊！



你知道其他的市民们节不节约粮食吗？让我们一起去“超王记”瞧一瞧！

来到超王记，只见这儿的服务员忙得不可开交：一会儿擦桌子，一会儿端面，一会儿又端馄饨。看，还有几个桌子没擦呢！我走上去一瞧，哇！和我预料中的完全不一样：一个个碗中连一根面条都不剩！大家怎么变得怎么节约了呢？我带着疑问坐到了凳子上。忽然，我发现每张桌子上都有一张小纸片，我一看，上面写着“不剩饭，不剩菜”六个字，咦？这不是今年新推出的标语吗？还有墙壁上贴着的“光盘行动”都和节约粮食有关啊！我终于知道大家为什么这么节约了，我要向他们学习！这时，一碗面端到了我的面前，我把它吃了个精光。哈，我也成为一名“光盘小赢家”啦！

以前人们不节约粮食，现在我们都认识到了节约粮食的重要性。我们无锡变化了，进步了！

中国人口超过13亿，人均耕地面积不到1.5亩，是世界人均值的1/4，如此宝贵的耕地，每年还以千万亩的速度在消失。我国东部600多个县（区）人均耕地低于联合国粮农组织确定的0.75亩的警戒线。而我国由于设备和管理落后，粮食在收获、储存、调运、加工、销售和消费中的总损失高达18.2%，也就是说，我国每年的产后粮食约有850亿公斤被白白浪费掉。稍微关心时政的人都知道，我国已经成为世界上最大的粮食进口国，且进口数量逐年增加。在每年为此花费巨额外汇的同时，粮食安全问题也已经成为从中央高层到社会舆论普遍关注的重大问题。在这种背景下，触目惊心的浪费粮食现象，更令人担忧。

现在生活水平提高了，还有必要从一粒米上节约吗？有的同学可能会有这样的疑问。表面上看，掉几粒米是小事，可世界上的任何财富，都是劳动者以自己的心血和汗水创造的。珍惜这种创造的成果，不仅是对社会财富的爱护，也是对劳动的尊重、对创造的尊重、对劳动者的尊重。粮食是劳动者

付出辛勤劳动、大自然消耗大量资源产生的财富，浪费它就是白白丢弃劳动成果、无端牺牲生态环境，最终受害的还是人类自己。一位学者就曾指出：“可持续发展，这句话在今天的世界上首先是指粮食。”我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，丢弃的是对劳动人民的一片真挚情感，丢弃的是做人的一种品格和精神。我国现在还不富裕，在一些贫困地区还有将近3000万人尚未解决温饱问题。人皆有食，也并不是每个公民都曾实现了的梦想。世界性缺粮的状况在今后相当长的时间内也不会得到根本转变。因此，浪费一粒粮食也是很可耻的行为。

节约粮食，是每个公民应尽的义务。有了节约意识，做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜。尊重劳动成果、减少对生态环境的压力已成为现代人的一种自觉意识。珍惜粮食吧，这是在珍惜你的生活！

建设节约型社会，关系到我们每一个人。节约资源，健康生活，让我们从珍惜粮食开始做起吧。

几个星期前，老师在集会上说我们小学也要开始节约粮食，实行光盘行动。听了这句话，我回到教室就开始思考起来。

大家跟我算一算：我们学校每个年级平均有12个班级，每个班级平均45人，那么全校有 $45 \times 12 \times 6 = 3240$ 人，如果每位同学一餐浪费一颗米饭，那么我校一个月就浪费 $90 \times 3240 = 291600$ 颗米饭。我查了一下电脑，上面说1000颗米约重25克，那么，我校同学一个月浪费的粮食是 $291600 \div 1000 \times 25 = 14580$ 克，在校时间大约10个月那么要浪费14580克，如果一个人一天吃250克米饭，那么我校浪费的粮食可以供给 $14580 \div 250 \approx 58$ 人，我们实际上在校一年浪费的粮食可以供58人吃一天，而事实我们浪费的粮食比我算得多得多，那就可以供给更多的人吃一天。

所以，我们要采取光盘行动，节约粮食。

## 节约粮食实践感悟篇四

故事某天早上，小明正在津津有味地吃着早饭。他三下五除二将米粥扒完，又一口气吃了三个热气腾腾的馒头，将剩下的一个“飞”出窗外。他边扔边嚷着：“不吃拉，不吃啦，再吃肚子要爆了！”真是无巧不成书啊！

小刚正好来约小明一起去上学。当小刚路过窗口的时候，忽然一个东西“飞”了过来，正好砸在他的头上。他一看，原来是个馒头。“咦，为什么这里会有馒头冒出来？”他拿起馒头，开始沉思：“会不会是他……”这时，小明听到外面有动静，连忙把头探出去，发现原来是小刚，忙说：“对不起，小刚，我没想到你会在这里。”说着还很不好意思地摸了摸后脑勺。小刚见到是小明探出头，猛然想到一个主意。

他偷偷地把馒头藏到背后，说：“不要紧，不要紧，我正准备来找你呢！”说完，冲着小明笑了笑。小明听到小刚说要找他，拍了拍胸脯，问道：“什么事？用的着我的地方尽管说。”小刚回道：“古诗《锄禾》我忘了，你教我一下吧！”小明轻轻地笑了笑，说：“我当啥事呢！”接着用大拇指指着自己的鼻子，“我会背！”接着，小明就有声有色地背了起来。他装作古人的样子，一边背还一边摇头晃脑，暗自得意。“我的傻老弟啊，难道你还不知道我的用意吗？现在你别神气，等会儿你要比斗败的公鸡还难看呢！”小刚暗自发笑，眼睛都眯起来了。

小明却一位小刚在称赞他呢，背得更加起劲了。当小明背到最后一句“粒粒皆辛苦”时，还骄傲地暑期指头朝前直了一下。等小明背完后，小刚把放在背后的馒头拿了出来，用手指着“赃物”说：“那么这个馒头你打算怎么搞定它？”小明的脸刷地红了。难为情地低下了脑袋。呵，他背了这么老半天，直到现在裁纸刀小刚叫他背古诗的真正的用意呢！

## 节约粮食实践感悟篇五

当你捧着喷香的米饭、吃着雪白的馒头、端起美味的面条时，你是否知道这是农民伯伯顶着烈日辛勤耕耘换来的。粮食是我们人类赖以生存的宝贵资源。

目前，我国的人均耕地面积还远远低于世界水平，每年都要进口大量的粮食才能满足需求。节约粮食、珍惜粮食应该成为我们每个公民的自觉行动。作为青少年，我们更应该成为节约粮食的表率。亲爱的同学们，让我们积极参加节粮活动，认真学习节粮知识，自觉增强节粮意识，每天节约一点点，每天奉献一点点，用我们的行动，用我们节省的粮食和资源去帮助更多需要帮助的人。

盛饭要适量，吃多少盛多少，把我给大家提一些节粮的方法：碗里的饭吃干净，做到不随便剩饭剩菜；不偏食，不挑食；到饭店吃饭时，点饭点菜不浪费，若有剩余的要带回家；积极监督身边的亲人和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

同学们，一粥一饭来之不易，让我们以节约为荣，让节约成为一种时尚，让节粮成为一种习惯！让我们一起行动起来，节约粮食，从我做起，从身边做起！