

餐桌文明公约演讲稿三分钟(精选5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

餐桌文明公约演讲稿三分钟篇一

当我们怀着一颗激动的心走进了济源职业技术学院时，那美丽的校园就需要我们每一位同学用爱心去呵护。而我们每个人的生活都离不开食堂，食堂是大家生活的重要组成部分，如何营造一个文明、有序、温馨的就餐环境，不仅关系着每一位同学的生活，而且直接体现了我院学生的整体形象。创建文明和谐校园，争做文明进步的大学生是全校学生的应尽职责。全校广大同学应以饱满的热情、积极的态度迎接新的学习生活。学院也在为了能够更好的方便同学，服务同学，改善食堂就餐条件，提高食堂服务水平，使同学们在一个良好的卫生条件下就餐而努力。

- 一、节约粮食，正所谓“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。
- 二、节约用水，不要让水龙头永不停息。
- 三、文明就餐，不乱倒饭菜，乱泼菜汤，剩菜剩饭倒入泔水桶。
- 四、在自助餐厅，自觉回收餐具，请大家在用餐完后把餐具放到回收处，为下一位就餐者提供方便。
- 五、拾金不昧，拾到餐卡或其他物品主动交到各食堂办公室。
- 六、排队就餐，保持良好的就餐秩序。

七、不在餐厅内大声喧哗，保持一个安静的就餐环境；

同学们！让我们从身边的小事做起，从点点滴滴做起，积极融入到“讲文明、讲诚信、树新风”的活动中去，规范行为举止，养成文明的行为习惯，形成良好的校风学风，让我们在自己吃好的同时，也让别人吃好！那么同学们文明就餐，从我做起，养成良好社会公德，树立大学生良好形象，做文明大学生，让道德之树生根发芽，让诚信之光点亮心灵，让文明之花开满校园！

餐桌文明公约演讲稿三分钟篇二

记得有个公益广告：一碗饭剩一半，一个汉堡剩三分之二，还有一缸剩菜。

这个广告告诉我们，每年13亿人浪费的食物，可以养活2亿人一年。最后一段给你很大的启发和感受了吗？是的，为什么会这样？这值得我们每个人认真思考。

文明用餐不仅指吃饭时不说话，还要注意形象和“cd”□□□

慢慢吃可以减轻胃的负担，让工作更轻松。别人也能看出你是一个有内涵，有修养，有礼貌的人。

生活中要处处讲文明，不仅是餐饮文明，还有很多文明等着你我去学习。我们都应该是文明的“小龙人”。

餐桌文明公约演讲稿三分钟篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们，大家早上好！我是五(1)中队的张典。今天我国旗下讲话的主题是：餐桌文明 从我做起。

每个人的生活都离不开一日三餐。俗话说“小餐桌，大文明”，这承载的不仅仅是人类的生生不息，更传承了中华民族

的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德。

下面我向大家介绍一些基本的餐桌礼仪。入座时，应该先请客人入座上席。进餐夹菜的时候每次少一些，离自己远的菜就少吃一些。喝汤要用汤匙一小口一小口地喝，不宜把碗端到嘴边喝，汤太热，可以等凉了以后再喝，不要一边吹一边喝。吃东西时尽量不要发出声音，有的人喜欢用力咀嚼食物，发出很清晰的声音来，这种做法是不合礼仪要求的，特别是和众人一起进餐时，就要尽量防止出现这种现象。进餐时不要打嗝，也不要出现其他声音，如果出现打喷嚏、肠鸣等不由自主的声响时，就要说一声“真不好意思”、“对不起”、“请原谅”之类的话以示歉意。给客人或长辈布菜，要用公筷，也可以把离客人或长辈远的菜肴送到他们跟前，每当上来一个新菜，就请他们先动筷子，以表示对他们的尊敬。吃到鱼刺、骨头等物，可将它放到自己的碟子里或放在事先准备好的纸上。最好不要在餐桌上剔牙，如果要剔牙，就要用餐巾或手挡住自己的嘴巴。最后离席，必须向主人表示感谢，或者就此邀请主人以后到自己家做客，以示回敬等等。

以上都是一些基本的餐桌礼仪，那平时我们小学生应该怎么做呢？我觉得我们五一中队在这方面做得是比较好的。我们班每次餐前都会自觉的去洗手，安静的排队去食堂，接餐盘的时候双手托平，盛好饭立即就坐。吃饭时细嚼慢咽，从不口含食物讲话，每人都会自觉的把餐盘里的饭菜都吃干净，不挑食不暴食。用餐完毕，自觉的把餐盘清理干净，勺子、餐盘对号入座。

同学们下面我们一起来学习一首文明用餐礼仪歌：（我读一句同学们跟一句）

铃声响下课了，午餐时间已经到。小学生讲礼貌，就餐礼仪不可少。

用餐前要洗手，细菌才能都赶跑。取餐盘队排好，你争我抢

不礼貌。

饭桌上需安静，说说笑笑可不好。不暴食不厌食，荤素搭配不挑食。

细细嚼慢慢咽，食物才能消化好。要勤俭讲节约，盘中粒粒皆辛苦。

不剩饭不剩菜，珍惜粮食很重要。用餐后嘴边油，纸巾擦口水漱口。

吃完饭有顺序，餐具摆放要整齐。好习惯要培养，点点滴滴我做起。

亲爱的同学们让我们养成文明用餐的好习惯，讲究用餐礼仪，共享快乐午间，让“俭以修身，静以养德”的用餐理念深入我们每个人的心田。

我的讲话完了，谢谢大家！

餐桌文明公约演讲稿三分钟篇四

每个人的生活都离不开一日三餐。俗话说“小餐桌，大文明”，这承载的不仅仅是人类的生生不息，更传承了中华民族的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德。

下面我向为大家介绍一些基本的餐桌礼仪。入座时，应该先请客人入座上席。进餐夹菜的时候每次少一些，离自己远的菜就少吃一些。喝汤要用汤匙一小口一小口地喝，不宜把碗端到嘴边喝，汤太热，可以等凉了以后再喝，不要一边吹一边喝。吃东西时尽量不要发出声音，有的人喜欢用力咀嚼食物，发出很清晰的声音来，这种做法是不合礼仪要求的，特别是和众人一起进餐时，就要尽量防止出现这种现象。进餐时不要打嗝，也不要出现其他声音，如果出现打喷嚏、肠鸣等不

由自主的声响时，就要说一声“真不好意思”、“对不起”、“请原谅”之类的话以示歉意。给客人或长辈布菜，要用公筷，也可以把离客人或长辈远的菜肴送到他们跟前，每当上来一个新菜，就请他们先动筷子，以表示对他们的尊敬。吃到鱼刺、骨头等物，可将它放到自己的碟子里或放在事先准备好的纸上。最好不要在餐桌上剔牙，如果要剔牙，就要用餐巾或手挡住自己的嘴巴。最后离席，必须向主人表示感谢，或者就此邀请主人以后到自己家做客，以示回敬等等。

以上都是一些基本的餐桌礼仪，那平时我们小学生应该怎么做呢？我觉得我们五一中队在这方面做得是比较好的。我们班每次餐前都会自觉的去洗手，安静的排队去食堂，接餐盘的时候双手托平，盛好饭立即就坐。吃饭时细嚼慢咽，从不口含食物讲话，每人都会自觉的把餐盘里的饭菜都吃干净，不挑食不暴食。用餐完毕，自觉的把餐盘清理干净，勺子、餐盘对号入座。

同学们下面我们一起来学习一首文明用餐礼仪歌：（我读一句同学们跟一句）

铃声响下课了，午餐时间已经到。小学生讲礼貌，就餐礼仪不可少。

用餐前要洗手，细菌才能都赶跑。取餐盘队排好，你争我抢不礼貌。

饭桌上需安静，说说笑笑可不好。不暴食不厌食，荤素搭配不挑食。

细细嚼慢慢咽，食物才能消化好。要勤俭讲节约，盘中粒粒皆辛苦。

不剩饭不剩菜，珍惜粮食很重要。用餐后嘴边油，纸巾擦口水漱口。

吃完饭有顺序，餐具摆放要整齐。好习惯要培养，点点滴滴我做起。

亲爱的同学们让我们养成文明用餐的好习惯，讲究用餐礼仪，共享快乐午间，让“俭以修身，静以养德”的用餐理念深入我们每个人的心田。

我的讲话完了，谢谢大家！

餐桌文明公约演讲稿三分钟篇五

大家好！

一、传承传统美德。我们每个人都要自觉做到传承“礼仪之邦”的美德，号召大家踊跃参加到文明餐桌行动中来，积极打造温馨、文明的就餐环境，享受“文明用餐，节俭惜福”的快乐。

二、做到合理消费。绿色消费，理性消费，按需点菜，厉行节约，反对浪费，做到不剩饭不剩菜，吃不完就打包。在校外也如此，克服为了崩面子点菜浪费的情况。

三、倡导文明用餐。自觉遵守公共道德规范，不肆意喧哗，注意他人的用餐感受；讲究用餐卫生，不带宠物进餐厅，不随意造成用餐环境污染；低碳环保，使用“公筷公勺”，尽量杜绝使用一次性筷子；提醒家人开车不喝酒，酒后不驾车。

四、讲究科学饮食。树立科学的饮食养生新理念，改变不良的饮食习惯，从寻常食物中吃出健康和营养。

五、牢记就餐礼仪。排队等候，不插队；一人一位，不占位；不代人充值、打饭，基本上，代人充值、打饭就是变相的插队。言语文明，不粗鲁；安静就餐，不喧闹；残渣入盘，不乱吐；珍惜食物，不浪费。

同学们，让我们身体力行，与文明握手、与陋习告别，树立文明、理性、健康、安全的生活方式！欢迎大家积极参与学校的餐桌文明行动调查活动！