

最新拒绝挑食的演讲稿(实用7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

拒绝挑食的演讲稿篇一

我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

吃零食容易养成铺张浪费的坏习惯。有的同学，为了吃零食，就编造了各种各样的谎言来骗取父母对他的信任，浪费大量的钱财来满足自己的贪欲，如果我们把吃零食的钱攒起来，买点学习用书，帮助一些贫困的同学，不是更好吗？同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢？

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危

害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

拒绝挑食的演讲稿篇二

大家早上好！

今天我演讲的题目是：拒绝零食，健康成长。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，上周老师利用班会课开展了“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。但是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零

食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。并且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把精力放到学习上。我的讲话完了，谢谢大家！

拒绝挑食的演讲稿篇三

大家好！

新型冠状病毒肺炎疫情牵动全国人民的心，在各方全力防控、救治患者的同时，对新型病毒源头的追查也在紧锣密鼓地进行。根据国新办新闻发布会的信息，新型冠状病毒的来源已被锁定，罪魁祸首很可能就来自武汉一家海鲜市场非法销售的野生动物。最终真相还有待进一步调查研究，但这足以引起我们的警惕和反思。

这样的消息和情境何其熟悉，17年前的sars病毒就源自野生动物市场上的果子狸体内。时至今日，惨痛的经历并没能唤起所有人的重视。在一些地方，食用野生动物仍然被奉为餐桌上的“礼遇”。一些食客或是为了尝鲜，或是为了所谓滋补，不惜花大价钱购买野生动物食用。然而舌尖的一时“任性”，却潜藏巨大风险。从sars病毒到这次新型冠状病毒，从大家比较熟悉的鼠疫[h7n9禽流感到曾经肆虐一时的埃博拉病毒[mers病毒，都与动物有关。专家学者早已证实，很

多要命的急病、怪病都是人在吃野生动物时传染到人身上的，许多疑难杂症的元凶就是寄生在野生动物体内的细菌和病毒。面对这些血与泪的教训，我们绝不能掉以轻心、更不能置若罔闻。倡导科学健康的饮食习惯已经刻不容缓！

饮食习惯以及由此形成的饮食文化，并不简单是私人的事情，也是关系大众健康的公共问题。一些地方长期以来形成了食用野生动物的饮食文化，有的人认为吃什么是自己的事情，别人管不着。但必须看到，在一个快速流动的现代社会中，一旦有一个人或者一小部分人因为食用不安全、不卫生的食物而致病，就可能迅速在人群中传播，引起更大范围的恐慌。近年来，许多传染病在一个地区爆发后，很短时间就会传遍整个国家乃至世界，这警示我们必须把区域乃至个人的卫生和健康问题放在更大的范围内进行审视。从公共利益的角度出发，每个人管住自己的嘴，不仅是对自身健康负责，也是对他人和整个社会负责。我们尊重甚至鼓励不同地区形成自己独特的饮食文化、美食文化，但任何一种文化都应建立在对公共卫生和生命健康权利的保障基础之上。

拒绝食用野生动物，在更深层次上反映着我们敬畏自然、尊重自然规律的价值理念和态度。如何才能实现人与自然的和谐相处，是我们一直以来思考和实践的课题。来自中国科学院新型冠状病毒研究所的石正丽研究员及其团队，曾证实了蝙蝠是sars病毒的自然宿主，同时也发现蝙蝠身上携带一系列对人类有害的病毒。即便如此，在研究者看来，一方面这些病毒传染给人类的可能性微乎其微；另一方面，蝙蝠在生态系统中占据着极为重要的地位，对生态平衡的维护功不可没，决不能因为携带病毒就消灭它们，否则会带来更严重的生态破坏。因此，研究团队在研究过程中对蝙蝠进行无侵害采样：采集样品以粪便粒和拭子为主，采样完成后将蝙蝠放归自然。这样的例子生动说明，与大自然相处的方式就是顺应自然规律。在利用自然资源方面须秉持科学、合理、可持续的态度，不能肆意破坏自然，更不应把野生动物端上餐桌，否则最终受惩罚还是人类自己。

避免野生动物带来的社会风险，最有效的方式是对活体动物的交易市场进行更加严格的规范和管理，对于野生动物的非法交易必须严厉打击、惩处。当年因非典疫情，广东省宣布取缔野生动物交易，关闭野生动物市场，对于后续疫情的控制起到了非常关键的作用。近日，国家市场监督管理总局等三部门下发紧急通知，要求加强隐患排查，严厉打击野生动物违法违规交易，涉嫌犯罪的，及时移送司法机关。相信这样的举措会进一步降低潜在的疫病风险。但对市场的规范和管理不能只是打补丁，更重要的是形成长效机制，从源头上堵住漏洞，才能确保老百姓餐桌上的安全。

舌尖的味蕾能够辨别万千滋味，但对于“危险”同样十分敏感。明天就是大年三十了，各种各样聚餐必然纷至沓来。无论我们是一家人在家中围坐一桌，还是外出到饭店品尝珍馐美馔，都切莫忘记做好自己和亲友间的疫病防护，更要坚定地拒绝食用野生动物，避免“病从口入”。俗语讲新年新气象，无论你来自哪里、无论你的家乡是否有食用野生动物的陋习，何不从今天起、从下一餐开始，共同涵养更加科学的饮食习惯、倡导健康的饮食文明，过个安全、祥和、快乐的新年！

谢谢大家！

拒绝挑食的演讲稿篇四

大家好！

现在越来越多的人开始喜欢吃野味。原来销售安全食品的店铺一家家倒闭，而野味店的数量却与日俱增。不同种类的野味成为一道道招牌菜，不论多贵，人们都舍得买。

我不明白，为什么人们会喜欢吃野味。他们在享受野味，给他们带来美味的同时，又何曾想到过杀害野生动物的残忍。吃野味，实际上是一种残害生灵的行为。

你知道20_年的非典吗？那是由sars冠状病毒感染而引起的疾病，它曾给许多人的生命造成威胁。经调查，这可怕且传染性极强的疾病，竟是由广东一带的人食用了果子狸这一野生动物引起的。果子狸本身就携带这种病毒，但由于部分人喜欢吃所谓的野味儿，残忍的将果子狸杀害并食用，导致了这种病毒出现了跨物种之间的传播。

而如今，中国再次面临比非典更加严重的新型肺炎，它比非典更可怕，患病人数最高达到了数10万人。让人惊讶的是，导致这种病毒爆发的原因竟也是由于人们吃野味儿。病毒_海鲜市场销售的野生动物，有人食用了携带新冠病毒的野生动物，病毒再一次爆发，中国人再次受到吃野味的惩罚。

冠状病毒的再次爆发已向人类敲响警钟，让我们共同努力，严厉打击食用野生动物的行为，拒绝野味。

拒绝挑食的演讲稿篇五

大家好！今天我演讲的题目是《抵制诱惑，专注学习》。

期中考试刚刚过去，一些同学考得不好，当然也又在分析前段时间学习中的得失，总结影响学习的种种原因。通过调查，我们发现，影响成绩很重要的一个原因就是“存在各种干扰学习的因素”。

冯校长常说，“学习需要的是单纯幼稚，而不是成熟多虑”。我们也能观察到，凡是成绩好的学生，我们往往认为这些同学好象很“自私”（当然是加引号的），他们好象对什么也不关心，其实这是一种学习中的“专注”。而哪些成绩差的同学则是小事、杂事、多余事，事事关心。

在众多的干扰源中我们发现，一些同学抵制不住诱惑，身陷“网络”，他们迷恋于网络游戏，沉浸在虚幻世界。曾几何时，忻中校园的上网吧的现象几近绝迹。学校每周都要到

城区内的大小网吧进行检查，据说曾有的学生为了逃避检查打的到定襄上网，结果也被抓了回来。可是在近三周的时间中，政教处却接连发现了“五名”上网的学生。这五名同学骗取了家长和老师的信任，置严格的校规于不顾，将学校的教诲抛之脑后，在周末悄悄溜进了网吧。可见这几位同学的网瘾何其深也。也许有的同学说，或许他们是进网吧查找学习资料吧，或许是为了学习吧；是这样吗？我要告诉大家，政教处在查网吧时，这几位无一例外地都在玩网络游戏。作为高中学生，他们不能担当肩上的责任，不能直面当下的任务，不在学习中寻找成功的喜悦，却象作贼一样偷偷潜入到网络世界中寻求虚无的快乐。这样的行为真是可悲！可叹！

经过我们调查，干扰学习的重要因素中还有一个很重要的问题就是带手机。虽然学校三令五申，明令忻中学生校园内禁止带手机，可是我们仍能发现个别同学偷偷把手机带入了校园，每当夜深人静时，他们象是“特工”一样，把经过里三层、外三层臭袜子包裹中的手机取出来，潜伏在被子或聊天、或上网。真是枉费了一片苦心呀！如果你把这样的“聪明”用在学习上，估计名次早就前进了几百名。可是“聪明反被聪明误”，你的这点小聪明实则是掩耳盗铃。“手机之祸猛于虎”，中学生玩手机严重后果你我皆知，再不要找任何借口了，我想把网上的一段资料告诉大家：英国政府向全国中小学发出警示，指出未成年人玩手机的危害，教育大臣督促所有中小学校长严格限制学生使用移动电话；20xx年芬兰法院规定，禁止无线通讯公司向青少年提供通讯服务，违者将处以最高十万欧元的罚款；意大利颁布法令，禁止学生在校园使用手机，如果违规并产生一定严重的法律后果，将采取更严厉的惩罚措施；20xx年，日本文部科学省致函全国中小学，要求禁止学生携带手机上学，并要求高中制定严禁学生在校园内使用手机的规定；早在20xx年，美国各州的学区纷纷制定规则，完全禁止学生在校使用传呼机和手机；20xx年，美国200多所公立学校联合禁止学生使用手机；韩国政府颁布法律，对青少年使用手机严格进行监管。发达国家这样做的原因无非是

为了他们的下一代健康的成长，所以我想奉劝那些对玩手机心存侥幸并振振有词的同学，不要再充“土豪”了，不让你带手机是为了你好，逆潮流是会被淘汰的。

上面讲了上网吧和玩手机这两个对学习最大的干扰因素，这不是危言耸听，而是的确确在我们同学中存在的现象，如果你不能清醒的认识到其中的危害，只能是贻害终身，因为手机和网络提供给你的虚拟世界中的短暂快乐，换来的只能是现实生活的无尽烦恼和自甘堕落，你永远无法获得真正的尊严与荣誉。如果在忻州一中这样的环境中你不能专注于学习，你只能是愧对人生。

希望我的讲话能对这些同学有所警示！希望全校同学引以为戒！谢谢大家。

拒绝挑食的演讲稿篇六

窥镜自视，短发、长额、斗鸡眼、大鼻、扁嘴……真不知上天怎么会恩赐我这副尊容。

基于以上因素，造就了我的性格：孤僻、沉默、内向、自卑……凡是贬义词加在我身上都没问题。

于是就有了一——上幼儿园时，小朋友们都不理我，认为我太“美”了。我常常一个人躲在教室的角落里发呆。老师也慢慢遗忘了我，刚开始时我自己坐在第二排，可没有过多久就被他遗忘到“边疆戍守”——垃圾箱旁。生怕我碍着他的眼。年幼的我还以为自己个子高，才被调去呢！终于有一天真相大白：小全的妈妈是老师，他妈妈对他说我们老师不喜欢我，第二天，她就在教室里大肆宣传。我一来上学就被他们团团围住，对我大声喊叫“丑八怪，老师不喜欢你……”那情形现在都还记忆犹新。我当时被震住了，老师在儿童眼中是多么的神圣，连老师都不喜欢我，我真是……随即就大哭了起来。那些小朋友见哭声这么大，一个个全走了，只剩一

个泪人——我。

此后，每逢上课，我都把头深埋在桌下，不敢抬头，甚至不会抬头。我不敢看看老师的样子，不敢抬头看黑板的笔记，我只是拿出书，放在腿上，自己默看，因为我不敢出声。如此学习，成绩自然可想而知，这就更加缩小了我。

我一直在最后一排坐着，没有同桌，没有人关心我，没有人了解了我，我是个可有可无的人。如果我不来上课，没有人会知道。我一直是一个被遗忘的对象。

刹那间，我的想法改变了，我还是有存在价值的，我是班级的一员，我可以为班级服务。

我拿起了扫把，把教室从前到后认认真真地打扫了一遍，又拿起抹布擦窗户，擦桌子……我真是很高兴，虽然是在干活。

让我们高呼：我们，拒绝遗忘！

拒绝挑食的演讲稿篇七

你们好，今天，我演讲的主题是“拒绝零食，不乱花钱”开学一段时间了，在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，同学们则经常在这里买零食。可是同学们，你们知道经常吃零食给我们带来的严重后果吗？首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现！

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢？你是否曾经看到别人在吃零食时自己控

制不了也想过一把瘾?你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光?同学们，警惕啊!你已经被零食“毒害”了!

再则，经常买零食久而久之就会养成乱花钱的坏习惯。所谓孩子乱花钱的“乱”，是指常买不应该买的东西、消费不应该有的消费。较为轻微一些的乱花钱，是经常乱买零食、乱买没有多大用处的东西??这种乱花钱的方式会导致孩子玩了不健康的玩具，吃了不卫生的垃圾食品。较为严重一些的乱花钱，是乱买高档衣服和用品，乱进不应当进的消费场所。孩子往往会因此渐渐地变坏。生活中有些孩子为了进这些消费场所，他们会想方设法采取不正当手段，向家长要钱、骗钱的事时常会发生。因此我们从小就要养成勤俭节约，不乱花钱的好习惯。为今后实现我们的人生理想而打下一个良好的基础。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，不乱花钱，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间!