

2023年远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字大全(13篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/4b6fe5e29ae12575b793fdc9e19698d7.html>

范文网，为你加油喝彩！

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇一

大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，（不含低温烘烤和全麦饼干）它对人体有还有很多危害。比如：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇二

亲爱的同学们：

大家好！

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，最受人们喜爱的是鸡排，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，最好不吃。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。

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！

“垃圾食品”是一个耳熟能详的名词，但到底什么是垃圾食品并没有明确的定义，众说纷纭。还有垃圾食品，到底有没有标准。有人甚至不承认有垃圾食品的存在，也有人把有缺陷的食品都视为垃圾食品。这两种极端认识都是错误的，下面跟小编一起去看下文的具体介绍。

垃圾食品的确有不同的标准，你认为是垃圾食品，他认为不是，但这并不否定垃圾食品的存在。实际上，我们每个人都应该有属于自己的垃圾食品标准，有所吃，有所不吃！其目的不是争论，也不是贬低哪种产品，而是为了更好地为自己补充营养。

消费者都应建立自己的垃圾食品标准，不吃或尽量少吃自己认为是垃圾食品的东西。这符合自己管理或自己控制的健康理念，因人而异、因地制宜地改善饮食营养水平。

菜瓢谷定义的垃圾食品是指含大量能量、饱和脂肪或反式脂肪、糖、盐、香精、色素及其他添加剂，而蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分很少的食品。它们或许是合法的、合格的产品，但营养价值很低，安全隐患很高，弊多利少，吃不如不吃，多吃不如少吃，越少吃越好。

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇四

同学们，老师们：

大家好！

今天我演讲的主题是“远离小卖部食品”。

我们学校旁边有几个文具店，里面还售卖一些便宜的零飮料。放学时那里就有很多同学来买零

食、饮料，那几个小卖铺里经常人声嘈杂，而真正去那里买文具的没有几个人。

但是这些零食并不安全。有许多家新闻、媒体都报道过，这些零食的生产厂家一般都是一些知名的小作坊，上面写的地址的可靠性不强；其次这些零食的添加剂大部分都超过了国家规定的剂量，这些添加剂极度危害人的身体健康，并且对我们的身体没有任何好处，被称为垃圾食品；这些小作坊大部分卫生制度都不合格，甚至没有卫生许可证。

因为食用这类食品而导致安全事故的事并不少见。一名中学生在小卖铺里买了一包辣条，吃完后不久，就嘴唇发紫、肚子疼被送进了医院，被诊断为食物中毒。据调查他吃的那包辣条已经过期变质，并且地址是虚假的。

我们想要保持一个健康的身体，就要远离小卖部卖的垃圾食品。让我们从现在做起，不去小卖铺里买零食。

我的演讲结束，谢谢大家！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”我曾经看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学样的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的抢救才算保住生命。

我们都知道一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它含有较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面含有大量防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

同学们一定不要吃垃圾食品了，我们应该多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有一定营养和人体所需维生素的。也可以多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

谢谢大家！我的演讲完了！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇六

老师们，同学们：

大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所为的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自己的身体有好处。

而且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇七

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！我是六六中队的董桓语，今天我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。

垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了大量的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有2/3同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至可以致癌

的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癜这类疾病。

在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇八

大家好，我是郭柳依，今天我和大家聊一聊垃圾食品。

大家都知道，所谓的垃圾食品，就是在街头小摊儿小卖部卖的三无食品，他们是很不健康的，可是为什么还有人买来吃呢？

曾经在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就可以吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，但仅仅为这些就不顾自己健康而买垃圾食品来吃吗？

是的，大家也知道垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，而且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了可以买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，可以买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最后道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，谢谢大家！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇九

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》！

大家可曾注意过，每天放学后，路边的那些小摊子前就挤满了同学，都是为了买他们认为最“好吃”价格又便宜的食物——辣条。要知道，那些辣条都是三无食品，是垃圾食品。而这些同学像得了一件无价之宝一样开心。同学们，吃辣条的时候，你一定没有想过它给你带来的危害吧？

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。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。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！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇十

尊敬的老师、同学们：

大家早上好！

在平时的生活中，我发现很多同学没有健康饮食的意识和食品安全的概念。有些同学下午一放学就“冲”进小超市挤成一团，争着抢着购买干脆面、辣子条、烤丸子、鱼豆腐、烤串串……有些同学不喜欢喝水，只喜欢喝带颜色的饮料，如：可口可乐、芬达、雪碧、冰红茶……还有的同学每天都让父母给自己买麦当劳、肯德基、汉堡王等“垃圾食品”。

他们只知道这些食物好吃又好看，却不知道它们含有很多致癌物质，对健康危害十分严重，各种饮料中都含有磷酸和碳酸，会带走体内大量的钙。总之，垃圾食品就像毒品一样危害我们的健康。

同学们，听到这些，你们还敢吃垃圾食品吗？我们小学生，正处于生长发育的黄金时期，要多吃营养丰富的食品，如：新鲜的蔬菜、鱼肉、鸡蛋、水果和牛奶……决不能光图一时口快而危害健康。

为了大家的健康，我在此特向同学们发出如下倡议：

- 1、一定要养成饭前洗手和上厕所后洗手的好习惯，注意个人卫生，防止病从口入。
- 2、一定要杜绝一切垃圾食品，不吃过期食品，不吃油炸食品、不吃“三无”食品。
- 3、人人树立食品卫生安全观念，提高食品安全自己防范能力。

同学们！让我们行动起来吧！养成良好的饮食习惯，合理安排饮食，用健康的身体迎接学习的挑战！

我的演讲结束了！谢谢大家！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇十一

亲爱的同学们：

大家好！今日我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

在下课期间，我经常看见一些同学往小卖部里跑。回来时只见他们手里抱着一大堆的饮料、饼干、辣条等，这些都是垃圾食品。我在想：同学们明明白白对身体不好，可他们为什么又要买呢？

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。明白了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……。在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里包含亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。那里有一则真人真事，在我们附近一位教师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每一天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在那里，我有几点提议要提给大家：

- 1、每一天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；
- 2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；
- 3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇十二

各位同学：

大家好！

我演讲的题目是抵制三无食品做健康人。民以食为天，食以安为先。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食品吸引我们学生。然而，食以洁为先，食以安为本，我们少年儿童食品的质量和安全已成为全社会关注的焦点。为了进取宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和谐的学校食品消费氛围，构建安全的学校食品消费环境，我们要做到如下几点：

我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的辨识本事，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识本事，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

切实增强我们的食品安全意识和自己保护意识，在学校内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自

己的亲人、朋友和同学进取抵制这些不健康食品。

人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不贴合规定的食品，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的学校。让我们从小事做起，从身边做起，从自己做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创立和谐学校、安全学校贡献一份力量吧！

食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。大家都明白三鹿“问题奶粉”“肾结石婴儿”的频繁出现，掀起了人们对奶粉的恐慌症。似乎市面上大多数奶粉是不合格奶粉，为此许多父母都失去了自己的孩子。同学们必须听到过家长责骂那些黑心的商家。这时各位家长就不觉得脸红我们那里是蔬菜之乡，每年都有很多的蔬菜运往全国各地。许多家长为了追求经济利益，使用高度农药，这样的蔬菜严重影响人们的健康。我爸爸是农药经销商，响应国家的号召，严禁卖高毒农药。放弃了高额利润，还劝说大家不要使用。但还有人只顾眼前继续使用。难道你自己吃了这样的蔬菜不感到害怕吗非等到有人吃了这样蔬菜失去生命时才感到后悔吗

最终，期望同学们做个小监督员，监督自己的家长严禁使用高度农药。那样我们的世界将会变成健康的，完美的绿色世界。

远离垃圾食品关注身体健康演讲稿100字篇十三

尊敬的教师，亲爱的同学们：

早上好！我是xx班xx。我今日演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护学校环境》。

每当放学的铃声响起后，大家便背上书包欢乐地踏上了回家的路途。可是你们明白吗？这个时候，也正是那些路边小商贩们最高兴的时候。相信，这些场景同学们必须不陌生：一出校门，街道两旁，大大小小的商贩：有卖鱿鱼的，炸臭豆腐的，卖肉糍粑的，卖小蛋糕的……

一阵阵诱人的香味飘来，同学们更觉饥肠辘辘，很快，小吃摊边立刻围满了学生。一番等待一番忙碌一番大吃大嚼过后，马路上、学校里到处是塑料袋、竹签和丢弃的一次性杯子、筷子……

小商贩们赚了钱，眉开眼笑，可是环卫工人辛辛苦苦创造出来的干净环境，我们的同学辛辛苦苦打扫好的整洁学校，一下子又变得乱糟糟的了。

同学们，饿了当然要吃食物。可是必须得吃干净卫生的食物。根据法律规定，售卖食品必须要有卫生许可证和经营许可证。这些路边小商小贩具有很强的流动性，不被国家食品安全部门认可，食品卫生更是无从谈起，小贩本人也没有健康证，可能患有甲肝、乙肝等传染病，这些病毒可能经过他们做出来的食物传染给我们。再说，大街上，尘土飞扬，还有很多的汽车尾气、细菌附着在这些食物上。吃了这些东西我们可能会腹痛、腹泻、发烧、脱水、食品中毒等，如果长期食用，甚至会得癌症……

购买食用伪劣食品影响我们的身心健康；让我们养成乱花钱的坏习惯；使我们放学的道路拥挤不堪；让我们的城市变得脏乱不已！

所以，在此，我向在场的每一位同学倡议：为了我们身心的健康，为了养成良好的卫生饮食习惯，为了维护学校周边整洁的环境，请大家尽量在家吃饭，不乱花零用钱，不购买食用路边的垃圾食品，做一个有自制力的三中好少年！

多谢！

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发