

## 文明就餐演讲稿

文明就餐演讲稿（精选 21 篇）

好的演讲稿可以引导听众，使听众能更好地理解演讲的内容。在社会一步步向前发展的今天，演讲稿对我们的作用越来越大，那要怎么写好演讲稿呢？下面是小编收集整理文明就餐演讲稿，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

文明就餐演讲稿 篇 1

同学们：

早上好！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德。最新统计数据显示：中国每年浪费食物总量折合粮食约 500 亿公斤，全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，每年最少倒掉约 2 亿人一年的口粮。

随着全国主流媒体对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到许多民众的热烈响应。所谓“光盘行动”，指就餐时倡导人们不浪费粮食，吃光盘子里的东西，在外就餐时吃不完的饭菜打包带走。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。“光盘行动”，我们先行，要从点滴做起，从用餐开始，将口号变为行动，将行动化为习惯，不剩饭，不浪费，吃多少，打多少。无论是在家庭还是在公共场合，都要文明消费、节约用餐，避免过度饮食或剩菜剩饭，养成科学合理的饮食习惯。

同时，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更是一种责任，一种品质。因此，大家不但要争当勤俭节约的行动表率，更要结合光盘活动的开展，积极倡导节约文化，广泛宣传，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，用我们的身体力行感召、影响和带动家人、同学、朋友及身边的每一个人加入节约行列，营造“节约光荣、浪费可耻”、“节约资源、人人有责”的良好氛围，助推“勤俭节约”成为时代徽标、“俭约生活”成为社会时尚。

老师们，同学们，我们既要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，共同增强节约意识，杜绝铺张浪费，从生活习惯开始，从细微处做起，从节约粮食做起，让我们节约的每一粒米，每一滴水，每一度电，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，为建设节约型校园、节约型社会发挥自己的正能量！

谢谢大家！

文明就餐演讲稿 篇2

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好。今天我演讲的题目是“文明就餐，科学饮食”。

每个人的生活都离不开一日三餐。提倡文明就餐，是当代学生文明修身的一项重要内容。为了全面提升我校学生的文明素质，强化学生的文明意识；为了给广大同学营造一个良好的就餐环境，培养文明的就餐习惯。学校向全校同学发起“文明就餐，科学饮食”的倡议。

看看我们食堂的状况：即使忻中一百条校规明文规定不准打饭插队或捎带，开学三个月以来还是有同学插队，或者将饭卡传给前面排着的熟人，严重影响了其他同学的有序进餐，这是一种与忻中精神格格不入的行为！在学校拍摄的关于浪费现象的小短片中，我们会看到更加违背忻中精神的行径！其实，只要你留心观察，你会发现，泔水桶里面大多是仅咬了几口的饼子、馒头，甚至是整缸的米饭，这是一种多么触目惊心的浪费！

还有一些同学放学以后不回家反而在那些卖“臭豆腐”“鸡蛋灌饼”的摊位前津津有味的吃着那些垃圾食品，还有些同学发扬“互助友爱”精神帮住校同学把一些垃圾食品带入校园。街头小吃虽能满足你一时的口食之欲，但同时其也会给我们带来许多潜在的危险，尤其是那些“地沟油”食品更应该令我们深恶痛绝。同学们，我们希望大家能爱护自己的身体，管好自己的嘴，合理安排饮食，不吃没有健康保证的食品。

另外，校园抢跑问题也不容忽视，在就餐时间下课的铃声刚一响起，一些教室里都有箭一般向外冲刺的同学，只为能够早一步到达餐

厅，全然不顾周围的安全隐患。再看楼梯，早已被汹涌人潮所掩埋。设想此时若有一人不慎踩空，后果会是何等惨烈！

而在我们的邻国日本，学生们打饭时按顺序排队，吃饭时尽可能地轻声，不高谈阔论；饭后及时主动地将自己的桌面清理干净；最后还轻声地把自己用过的饭盒和筷子放进回收处。为此我们还专门采访了在我校听课评课的杨老师，他在几年前到过日本的东京、大阪、京都等地，他说日本学生的午餐是一盒饭，全部的学生都是一样的，并没有精心制作，菜的味道非常一般，然而，日本的学生并没有埋怨，也没有挑三拣四，他们把汤喝得一滴不剩，菜也几乎全部吃完。

同学们，我们不要因为一顿饭而丢掉自己的品质，丢掉忻中精神，背负巨大的安全隐患。我相信全校每一名同学都会提高认识，加强自律，自觉做到文明就餐，主动自觉地维护就餐秩序，让文明优雅的校风吹遍我们美丽的校园。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

文明就餐演讲稿 篇3

亲爱的同学们：

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。

同学们，食堂是大家生活的场所，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明就餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，是为他人服务的机会。文明就餐是一个人的美德与个人魅力展现，当代大学生应用行动展现自己的风采，让身心得到升华！所以让大家携起手来，从我做起，共同去营造一个文明，有序，温馨的就餐环境！

为了营造更好的就餐环境，我们倡议如下：

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！

文明就餐演讲稿 篇 4

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是：增强道德修养，构建文明校园。这凝聚了文明与热血的国旗，在礼仪的包围中更显得鲜艳。此时此刻，国旗下的我们要严肃认真、精神饱满、高唱国歌，不负于“礼仪之邦”这个美誉。尤其在今天，我们更需要文明。

学校是一个育人的摇篮，是一方纯净的沃土，校园的文明直接折射出社会的文明，然而，在我们校园内还存在一些这样的现象：语言不文明，不尊重他人，追逐打闹，随地乱扔垃圾，破坏公物等，针对这些不文明现象，请允许我提出几点建议：

一、语言文字文明。

俗话说：“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒。”文明的语言可以温暖三九严寒，可以化干戈为玉帛。因此，做文明学生，让我们从文明语言开始，尊重他人，关怀他人，不与他人争执打骂。作为广宇

的一份子，我们是不是应该尽自己的一份力呢？让优美的普通话成为校园的“潮流”。

二、行为举止文明。

行为举止是折射一个人心灵的最明丽的一面镜子，是一个人内心精神世界最好的展示。行为举止就是要做到尊敬师长，团结同学，关心他人，不打架斗殴，不破坏公物，不让歪风邪气盛行。

我们每个人文明的一小步就是社会文明的一大步，大家的素质都提高了，校园就文明了，社会就文明了。同学们，校园的绿树红花加上我们的朗朗书声，暖人的话语，得体的举止这该是多么的相得益彰的美丽画面啊！

让我们携起手来，加入文明的行列，争做文明使者，以实际行动去迎接广宇辉煌灿烂的明天吧！

谢谢大家！

文明就餐演讲稿 篇 5

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是八年级三班的魏华露，我为大家演讲的题目是《文明用餐，从我做起》。中华饮食文化源远流长。在这自古为礼仪之邦，讲究民以食为天的国度里，饮食礼仪自然成为饮食文化的一个重要部分。而我们中学生自然应做到文明就餐，将我们的优良传统发扬光大，为此，我们应做到以下几个方面：

一、讲究卫生。碗筷规范放在指定位置，饭前要洗手；不能把校外的食物带到学校，也不能把学校的饭菜带出校外；

二、学校就餐时保持良好的就餐秩序，自觉排队按次序打饭。在生活委员的带领下，按指定路线安静有序的走到食堂，在指定窗口排队打饭，不插队；

三、请爱惜粮食，杜绝浪费，节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是高尚人格的体现。懂得尊重食堂工作人员，注意使用礼貌用语。

四、教室就餐安静有序，不东张西望，不与同学说笑，防止食物进入气管，不挑食，不浪费，不往课桌或地上扔饭菜；

五、用餐结束后，及时清理餐桌卫生。将剩饭菜倒入食堂指定的回收桶内；

六、就餐结束后不要在教室内吵闹，也不要室外做剧烈运动，应走出教室适当放松，以保障身心健康。

七、在家就餐前，要主动帮助父母摆放碗筷、盛饭等，做力所能及的事情；就餐时，要先请长辈或客人入座，等长辈或客人动筷后再开始就餐；结束后，要帮助父母收拾饭桌。如出去做客，要大方得体，夹菜要文明，动作要文雅。

八、做到七要七不要：

要学用餐礼仪，要讲用餐营养，要有服务意识，要讲文明用语，要尊重同餐长辈和客人，要讲用餐卫生，要注意用餐安全；不要破坏用餐环境，不要损坏用餐物品，不要干扰他人就餐，不要边走路边吃东西，不要在公共交通工具上吃东西，不要在走廊和操场上吃东西，不要在校内吃零食。

同学们！勿以恶小而为之，勿以善小而不为，从身边的小事做起，注意就餐过程中的点滴小事，举手之劳就能给身边的人带来帮助与温暖。让我们一起行动起来吧！文明就餐，从我做起！。我相信因为有你我的参与，文明就在我们身边。我的演讲完毕，谢谢大家！

文明就餐演讲稿 篇 6

老师们、同学们：

大家早上好！

今天的题目是：小餐桌，大文明。当《舌尖上的中国》风靡大半个中国时，我们深深地感受到中华饮食文化的博大精深。小小的餐桌折射出大国的风采，饮食文明更是社会文明的重要体现。它承载着人类辉煌的历史，更传承了中华民族的传统美德。作为华夏儿女，我们都应加入文明餐桌的行动中来。

那什么是文明呢？文明就是在没有人注意你的时候所做得举动！也许大家都应该抽出短短一分钟的时间来问问自己：你是否将鱼肉骨头、残渣等丢在地上？你是否用餐时高声喧哗、叫喊、戏闹？你是否在用完后，自觉地将碗筷、餐具收拾好？你是否爱护食堂餐厅的公

共设施？你是否挑食、厌食，将大量的饭菜倒掉？

勿以恶小而为之，勿以善小而不为，从身边的小事做起，注意就餐过程中的点滴小事，举手之劳就能给身边的人带来帮助与温暖。那么我们怎样做到文明用餐？

第一，文明用餐，节约粮食，不浪费是最基本的要求。

粮食是人类赖以生存的宝贵资源。我们从小就背过“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句，相信每个人都明白节约粮食的重要性。因此，我们每个人在日常生活中，要人人争当爱粮节粮的表率，努力在全社会营造节约粮食光荣、浪费粮食可耻的氛围和风尚。

第二，在用餐时，我们还要遵守一定的用餐规则，懂得一些吃饭礼节。

- 1、用餐前注意卫生：先洗手，再用餐。
- 2、排队领餐时，有秩序，不拥挤、不推搡，注意避让他人的盘子。
- 3、用餐时要遵守纪律，不随便讲话或离开座位，更不应该边玩边吃。
- 4、用餐时，注意不要把饭、菜、汤等弄到桌上、地上，应尽量保持自己用餐位子、桌子的干净。
- 5、用餐完后，自觉将餐收拾好，食堂用餐同学自觉爱护食堂设施。
- 6、估计自己的胃口，以吃饱为原则，不随意添加饭菜，也不随意浪费。

同学们让我们一起行动起来吧！学会节约，学会礼让。我相信因为有你我参与，文明就在我们身边。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

文明就餐演讲稿 篇 7

亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

你想拥有一个典雅的就餐环境吗？你想塑造一个良好的自身形象吗？那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来证明自己的良好品质吧。为此，今天我在这里向大家发出倡议：

- 1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也

是您高尚人格的体现。

2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。

3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。

4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

文明就餐演讲稿 篇 8

大家早上好！

有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘！今天我国旗下讲话的题目是《光盘行动》。为什么要讲光盘行动，因为中国的食用油的 80% 以上都依赖进口原料加工。据网上资料，仅去年一年中国的进口黄豆就多达 6000 万吨，按中国 13 亿人计算，折合到每个人头上是一年将近 100 斤，这是多么大的数字啊。这里还不说它是转基因，对我们的身体有多大的伤害，（转基因的伤害要二十年后

才一般人才可能看得出来)还能够整治吗?做做样子安抚老百姓可以,认真可不行。只要认真,市场立马萧条,立马大乱,立马要饿死人,大规模的饿死人。为什么?很简单,只要认真,市场将会无物可供,到哪里去找那么多的、天然健康无害的食物?

为什么,先看种子问题。现在农民手中已经很少有可以自然留种的种子了。以前种子都是在各家各户的农民手中,农民年年留种,这家没有那家有,是安全的。现在不是了,都是年年去种子人购买,种子人购买种子只能种一季,是不能够留种的,否则长出来的是草。种子公司的种子会出问题吗?只有天知道。据统计中国有一半以上的种子被美国资本家控制,还有多少种子幕后被美国特工控制,不得而知!中国农民手里几乎没有可做种子的粮食!

那么国家粮库里还有多少粮?我不知道,我不是统计局的。但我知道,这么多年来我们年年吃的都是新粮,我也知道就是农民家里也不留储备粮了。因此合理的估计是,粮食的生产周期是一年,我们的粮库里面,粮食也就最多是一年左右。也就是说,我们的粮食储备,根本不具备对抗风险的能力。所以中国人已经很难吃到真正的非转基因食品,未来注定会有很多疾病等待著我们,中国人饿肚子已经很难避免,如果我们仅仅把希望寄托在政府,自己不积累福报,不节约福报,要么饿死,要么被毒死!有没有第三条路?有,那就是老实听话,先来参加光盘行动,为了我们的未来少生疾病,少饿肚子,为了父母,为了社会,为了未来,恭请大家一起来参加光盘行动!

所谓光盘,就是吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。到人走盘光,做到珍惜粮食,拒绝浪费!

#### 文明就餐演讲稿 篇9

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:

上午好!

我是四(1)班的xxx。我今天国旗下讲话的题目是《爱惜粮食 文明用餐》。同学们,在讲到爱惜粮食,我们马上就会联想到《锄禾》这首古诗。这首古诗就是告诉我们农民伯伯种田很辛苦,要我们爱惜粮食。可是我们真的做到爱惜粮食了吗?在学校食堂,每天都会看见

同学们浪费粮食的现象！同学们，你们知道吗，我们中国还有很多人吃不饱饭，还有很多孩子读不起书，也还有很多孩子因家庭贫困而辍学。当你浪费一口粮食时，也许在他们眼里浪费的就是一顿丰富的晚餐。有的同学家庭条件好，很是挑食，吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的……这些都是在浪费粮食！也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

同学们，你想做个文明的小学生吗？那就从文明就餐、爱惜粮食开始吧！其实爱惜粮食，做起来很简单：吃饭

时，不要剩饭菜；不挑食，不厌食。无论是在家里爸爸妈妈给我们做吃的，还是学校里的饭菜，都是有利于我们身体成长的，为了我们自己的健康，我们都要通通吃掉它！文明就餐就是坐在自己的座位上安静就餐，不大声喧哗、打闹，不端着饭盒奔跑走动，防止相互碰撞或烫伤；就餐时细嚼慢咽，有助消化，也不含饭说话，以免发生意外。在就餐结束后半小时内不跑或者进行剧烈运动。爱护餐具，并把餐具放在指定的地方；同时要尊重工作人员，对他们为大家的服务表示感谢。

同学们，让我们从今天开始，做一名珍惜粮食，文明用餐的好学生吧！

文明就餐演讲稿 篇 10

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天国旗下讲话的题目是《文明就餐，从我做起》

“民以食为天，食以礼为上。”餐桌文明是社会文明的重要体现，它不仅传承了中华民族的优秀文化，更承载着尊重劳动、勤俭节约的传统美德。食堂和班级是我们在校学习生活的重要场所，所谓“一粒米中见德行”，文明就餐不仅关系着每一位同学的身体健康，更是体现了学生素质和学校风貌的一面窗口。

那怎样用餐才是文明用餐呢？

首先，我想说的关键词是“安静”。古人云，食不言，寝不语。从排队进餐厅、到排队打饭、入座就餐过程中我们都应该保持安静。

吃完饭，我们应该尽量安静地收拾好餐具，安静地离开。进餐过程中都要做到“食不言”，不可高谈阔论。

其次，我想说的关键词是“雅行”。同学之间就是兄弟姐妹，同学们应该等同桌到齐之后开始进餐，这是明礼的表现。进餐时吃相要文雅，坐姿要端正，进餐完毕，我们应该从容有序地将餐具摆放到指定位置，然后有序回餐桌。

第三个我想说的关键词是“光盘”。提倡节约，杜绝浪费也是进餐礼仪的一项重要内容。朱子家训有云。一粥一饭，当思来之不易，半丝半缕，恒念物力维艰。我们敬爱的周总理向来饮食清淡，每餐一荤一素，吃剩的饭菜，要留到下餐再吃，从不浪费一粒米，一片菜叶。总理吃完饭，总会夹起一片菜叶把碗底一抹，把饭汤吃干净，最后才把菜叶吃掉。吃饭时，偶尔掉在桌上一颗饭粒，也会拾起来吃掉。一个国家的总理都能做到如此，我们还有什么理由在进餐时不“光盘”呢？那让我们从现在做起，从校园做起，人人都加入到光盘行动中，不挑食，不浪费，方能做大事！

最后一个关键词“卫生”。就餐前，要先洗手；打好饭回座位时，要小心翼翼端平，以防散落地面；就餐时，尽量避免菜汤喷溅到衣物上，以保持个人衣物整洁。餐后，餐余垃圾倒入指定的垃圾桶，用抹布把桌面擦干净，个人使用的纸巾和其他，要记得收拾好带走。

同学们，文明，就是在没有人注意你的时候所做的举动，文明就餐是个人良好素质的体现。在这里，老师衷心希望，也相信我们晨光的每个孩子都能做一个文明用餐的好孩子，让礼仪之花开满晨光校园！

文明就餐演讲稿 篇 11

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天，我国旗下演讲的题目是《文明就餐,从你我做起》。

“民以食为天，食以礼为上。”文明就餐是当代学生文明修身的一项重要内容，它不仅传承了中华民族的优秀文化，更承载着尊重劳动、勤俭节约的传统美德。所谓“一粒米中见德行”，文明就餐不仅关系着每一位同学的身体健康，更是体现学生素质和学校风貌的一面窗口。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/047065105200010004>