

节约粮食光盘行动演讲稿

节约粮食光盘行动演讲稿

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。以下是小编为大家带来的节约粮食光盘行动演讲稿（精选 20 篇）供大家参考！

节约粮食光盘行动演讲稿 1

各位领导、老师，同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《节约粮食，节约用水是每一个中学生的责任》。节约粮食，节约用水是中华民族弘扬的美德，但随着同学们生活水平的提高，尤其是全县布局调整后所有中学寄宿生均实行封闭式的管理，再加上上周营养餐计划的启动，学校用餐人数也随之增多，可是有许多同学在用餐完毕后，餐桌上往往剩下很多的食物，这就造成了浪费。你看我们的同学们：只见餐桌上、垃圾桶里，白花花的米饭、面条，大堆大堆的剩菜赫然可见，白面馒头只咬一小口就扔了，大米饭只吃半碗就不吃了，即使有馒头、饼子、鸡蛋不小心掉到了地上也不捡起来，反而狠狠的踢一脚，这边在倒饭菜而后又想方设法买零食吃……几乎每顿饭后，就餐的同学们都要‘制造’出几大桶剩饭剩菜。”

浪费也是一种犯罪，这不是夸大其辞，学校食堂有“节约用水，珍惜粮食”、“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”的标语，但对于多数就餐的学生来说却是形同虚设。

难道我们的粮食真的已经富裕到了可以不提节约、肆意挥霍的地步了吗？难道粮食真的多得吃不完了吗？稍微关心时政的同学都知道：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；到 2012 年底，全国农村没有解决温饱的贫困人口还有 1356 万人。有识之士指出：在解决我国粮食问题的思路中，节约粮食理应作为重要的一环，只要人人都珍惜我们手边的粮食，许多问题都会迎刃而解。

节约是美德，节约是品质，节约是责任，节约更是一种境界。节

约粮食，节约用水，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。从表面上看，浪费只是个人的消费方式，但从本质上讲，它却从一个侧面反映了一个人的人生观和价值观的偏颇和瑕疵。即使在发达国家，节约也被视为一种美德。这是对劳动的尊重，也是一种社会责任，更何况我国还是发展中国家，还有那么多人没有解决温饱问题，还有那么多孩子因贫困而失去受教育的机会。减少不必要的浪费并不难，在日常生活中不过是举手之劳。只要存有节约意识，其实做起来很简单。同学们，“三中的发展，需要我们每一个成员的努力”，让我们做勤俭节约风尚的传播者，实践者，示范者，从节约做起，积极参与到建设“阳光校园”的行动中来，用“光盘”行动积极响应节约美德。

我们不仅要节约粮食，还要节约用水。同学们：你们一定都看过这样一则公益广告：电视画面上有一个水龙头，正在艰难的往外滴着水，滴水的速度越来越慢，最后水就枯竭了。然后画面上出现了一双眼睛，从眼中流出了一滴泪水。随之出现的是这样一句话：“如果人类不珍惜水，那么我们能看到的最后一滴水将是我们自己的眼泪。”水是生命之源，假如地球上没有水，那么地球母亲就不会孕育出我们人类的子孙万代。

全世界的水百分之九十三是咸水，不能喝。淡水只占有百分之七，而能喝的水只有百分之零点八。全世界五十亿人口，就靠饮用这只占百分之零点八的淡水，看，水多可贵呀！我们国家的水资源虽然非常丰富，但可以用的淡水资源却很少，而且水污染问题越来越严重，这是多么可怕的一件事啊！

会节约是真正的简朴美！如果你长得美若天仙，可是你只会浪费，而不会节约，你是个外表美而内心丑陋的人！如果你会节约，你的心灵会比任何人都美！虽然你家庭生活条件好，很富裕，但是不知道去节约，你照样是一个一文不值的“穷光蛋”！如果你会节约，在你的精神方面，你是一个拥有亿万金钱的大富翁！

千里之行始于足下。从今天开始，从小事做起，只要人人都能节约一点点，我们的生活会更美好。我的讲话完了，谢谢大家！

此致

敬礼！

XXX

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 2

各位老师、各位同学：

大家好！今天，我演讲的题目是《节约粮食，从我做起》。粮食是农民伯伯辛勤劳动的结晶，是农民伯伯洒下的汗水，凝结出的果实。走进食堂，扑入眼帘的是“谁知盘中餐粒粒皆辛苦。”这些显而易见的节约粮食标语。可是有多少人真正意识到并行动的呢？

在学校里，老师经常跟我们提起“节约粮食”这种品德，可是中午吃饭的时候，我仍旧看到有许多同学因为偏食，觉得这些菜不合胃口就不盛了，还有一些菜写盛的时候盛了很多，可没吃两口就把盘子端出去倒掉了。不止在学校里，在饭店里、大酒店里，我也看到的不少浪费粮食的行为。在饭店里，有不少人都点了一大桌子的菜，看是吃起来仅仅只是喝了一写饮料、酒什么的，大多数的时间都在聊天，“吃”地差不多了就抽了几张餐巾纸转身走了，剩下了一大桌子没吃多少的菜。

这些行为习惯都是不好的，如果所有人都像他们这样的话，那还要这么多粮食来做什么呢？那农民伯伯这么起早摸黑的劳作又有何意义呢？既然你盛了这么多菜那你就应该对它们，对农民伯伯负责。在饭店里，那剩下的一桌子菜，我想，你应该有权利不他们打包带回家吧。你应该知道，世界上有多少人正在忍受着饥饿的压迫，每一粒米，每一粒粮都是他们生命的渴望。让我们从现在做起，节约粮食，从我做起，从大家做起！

谢谢大家，我的演讲结束了。

此致

敬礼！

XXX

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 3

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！10月16日是“世界粮食日”，本周是我国“珍惜粮食，节约粮食”的宣传周，今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”

古代教育家孔子给后人留下了一句名言：民以食为天。由此可见，“吃”是多么重要！缺少粮食，我们很难生存，缺少粮食，我们国家难以发展，缺少粮食，我们人类更有可能走向灭亡！建国66年来，人民生活水平大大提高，物质应有尽有。有的同学甚至可能会有这样的疑问，我们还有必要从一粒米上节约吗？我想说的是：很有必要！我们不妨算这样一笔账：倘若我们每天节约一粒大米，那么十亿人可节约多少？五千多公斤！一年可节约将近两千万斤，折合人民币两千万元。这笔钱若按每所希望小学100万元算，可以盖20所希望小学；按每人学杂费三千元记，可以使七千多名失学儿童重返我们的校园！你还能说我们没必要节约一粒米吗？请各位同学想一想在学校食堂餐桌上你是否将饭菜吃一部分就倒掉？你是否将吃了几口雪白的馒头、包子扔在地上？当你这样做的时候，你是否感到可惜，感到心疼？我们从小就知道“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。同学们，你们是否想到世界上还有许多吃不上饭的人们在苦苦挣扎！你们知道吗，在发展中国家，每5个人中就有1个长期营养不良，有20%的发展中国家人口粮食无保障。饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去一千万人的生命。因此，节约粮食值得同学们思考。

同学们，节约是美德，节约是品质，节约是责任。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”同学们，让我们行动起来，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。从细微处做起，用实际行动做建设“节约型校园”的带头人，为建设文明、和谐的校园作出应有的贡献！我衷心地希望我们每个人从节约粮食做起，强化节约意识，节约学校的每一度电，每一滴水，爱护学校的一草一木，让每一个人都快乐地生活在蓝天，白云，绿水，阳光下！

我的演讲完毕，谢谢大家！

此致

敬礼！

xxx

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 4

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我今天国旗下讲话的题目是《节约粮食，从我做起》。我想考一考同学们，10月16日是什么节日？是世界粮食日。

为什么要设立这样一个节日呢？很显然，是呼吁我们每一个人都要节约粮食！

下面，我就请同学们和我一起背诵一下《锄禾》这首古诗。“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦！”这首诗我们都学过了，是表现了农民伯伯种田很辛苦！可是我们真的做到节约粮食了吗？

我们先来看看在我们学校用餐的同学，我们觉得绝大部分同学就做得非常棒，在我值班的时候，我经常看到一些同学，将所打的饭菜吃得干干净净，我经常表扬他们，对着话筒大声地表扬他们。你们知道徐老师为什么要这样做吗？对了，就是希望每位同学都像他们一样，吃干净盘子里的每一粒米，每一口菜。其实这不仅是一种节约，也是对农民伯伯，食堂工作人员工作的一种尊重！更是一个人文明素养的重要体现！

在节约粮食这件事上，我们不仅仅今天这个世界粮食日要重视，每天每餐饭都要牢记在心！同学们，其实节约粮食，就是不浪费，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。像我们学校的饭菜，都是有菜谱的，就是说，饭菜的选择是经过科学搭配的。大家吃多少盛多少，不偏食，不挑食，这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康！从今天的午餐开始，我们就来看一看，比一比，哪些班级哪些同学在吃饭这件事上做得最好！

谢谢大家！

此致

敬礼！

XXX

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 5

亲爱的同学们：

大家好！今天我所分享的题目是：《勿以米微而略之，勿以筵盛而遗之》。

阅读了上面几句话，相信大家对于粮食浪费一定有了深刻的认识吧？然而，我国现在的粮食浪费情况却不容乐观。小到家庭聚会，大到宴请贵客，待到餐桌上觥筹交错之后，留下的，必定是满桌的残羹剩饭。每每从包间的门缝中瞥见服务员一盘一盘地将食物倒入泔水桶时，我总是感到一阵心酸。曾有数据显示，若世界上的人将一年的剩饭剩菜收集起来，便足够贫困地区的 6 亿人口吃一年！多么令人胆战的数字啊！

烈日炎炎，他走在狭窄的田坎上，凝视着在不远处辛勤劳作的农民，锄头没入苗根，发出“嘎嘣嘎嘣”的声音，农夫弯着腰背，发出“呼哧呼哧”的喘息；而从他们的鼻尖、下巴上摔落在泥土中的汗水，却悄无声息。“锄禾日当午，汗滴禾下土。”他轻轻吟唱。他扭头朝家的方向走去，微微叹息着；他叹息农民们的辛苦如同滴入泥土中的汗水一般，在被端上餐桌后便被悄然无息地遗忘了。回到家，他坐到了餐桌前，语重心长地对儿女们道：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”真可谓是“勿以米微而略之！”

李绅曾在将近一千年前发出了“粒粒皆辛苦”的感慨，一千年后，我们终于接收到了他所表达的信息，并做出了一些行动。

“我们打包。”在一次单位聚餐后，刘强东对服务员吐出这几个字。京东职员们面面相觑，不敢相信腰缠万贯的大老板也要打包剩饭剩菜。剩菜被一样一样打包好，刘强东请在座的同事挑一样自己爱吃的剩菜带走。“打包不是抠门，是一种美德。”当在一次采访中被问

及此事时，刘强东笑道。单位聚餐，玉盘珍馐满席，而将残羹冷炙打包又多么罕见！这真的是“勿以筵盛而遗之！”

近年来，国家大力倡导“光盘行动”，餐饮行业纷纷响应号召，在菜单上添加了“半份”与“小份”这类选项。“您这桌八个人，点十个菜有些多了。”在服务员口中常常听到诸如此类的温馨提示。为了更加科学地指导人们点餐，专家更是推出了“N-1”式点餐法。在社会各界的共同努力下，我国的粮食浪费状况终于有所改观，实在可喜可贺。

节约粮食，从我做起。也许您剩下的不起眼的几粒米，在别人看来，却如同“救命良药”。一粥一饭，当思来之不易，愿你我都能做到“勿以米微而略之，勿以筵盛而遗之”，使节约之风盛行，弘扬中华美德！

我的分享完毕，谢谢大家！

此致

敬礼！

xxx

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 6

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！很荣幸也很开心能站在善美中学的这里为大家进行演讲，今天我要演讲的主题是“以节约粮食为荣，以浪费粮食为耻”。

“俭，德之共也；侈，恶之大也”，古往今来，勤俭节约就是中华民族的传统美德。粮食是人命之本，也是立国之基，所以我们应该要节约每一滴粮食，养成不浪费粮食的好习惯。可是在现实生活中，却有一些人对节约粮食和珍惜粮食有错误的认识。有的认为倒掉一点点饭菜也没有什么关系；有的认为我国是世界上最大的产粮国，粮食生产又连年丰收，不愁没有粮食吃；还有的认为即使没有粮食，可以花钱到国外去买……这些错误的认识引起了我的思考。

粮食来之不易，我们要尊重每一个人的劳动成果。也许我们都会认为粮食产量很多，粮食连年丰收，可是它也不是轻轻松松就能得到

的，它是经过辛苦的劳动换来的。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这句耳熟能详的诗句早已向我们揭露了粮食是辛苦得来的，现在我们桌上摆放着的“盛宴”，就是通过无数人的汗水和辛勤的劳作换来的。也许做饭、吃饭的过程很容易也很简单，可是它的前提是相对繁琐复杂却很有意义的劳动。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”，粮食并不来得那么容易，而且要是遇到什么灾害，丰收的心愿和粮食的产量都会遭受到打击，因此我们要了解粮食的来之不易，要尊重每一个人辛辛苦苦的劳动成果，不能随意浪费和糟蹋粮食。

粮食是珍贵的，是重要的，因此我们要珍惜和节约每一滴粮食。粮食是一个人的立命之本，也是一个国家的立国之基，没有了粮食，一个人无法正常地生活下去；没有了粮食，一个国家无法变得繁荣富强起来，可以说，粮食是每一个人、每一个国家想要立足的必备的物品。大家可以想象一下，如今我们的生活很幸福，也很富足，想要什么就可以得到什么。当我们坐在餐桌上狼吞虎咽，面对大鱼大肉和丰盛的饭菜大快朵颐时，世界上的另一个角落里有人正在挨着饥饿，吃不饱、穿不暖，甚至不知道怎么解决自己的饭菜问题，有的一天连一顿也吃不上。我十分同情她们的遭遇，心里更加坚定了要节约粮食的心。我们也要认识到粮食是珍贵的，珍惜每一点一滴的粮食。

其实在现实生活中，我们也能看到以下这些现象：食堂里，有些同学因为打了过多的饭菜以至于吃不完了，就把它们倒掉了；餐厅里，有些人点了一大桌子东西，可是吃的人却很少，离开的时候也没有打包带走，只剩下几盘好好的、还有余热的饭菜摆放在桌子上；家中的餐桌上，也有些人抱怨饭菜不合胃口而挑食，不想吃饭；还有人把粮食看作可有可无的东西，随意对待……每每当我看到这些现象的时候，心里是悲痛万分的，我痛心那些粮食最后的遭遇，也感慨这些人浪费粮食的行为。可以说，浪费和糟蹋粮食的行为是不道德的，也是不文明的。

勤俭节约一直是中华民族的传统美德，从古绵延至今，身为一名有担当、有责任心的老师和学生，我们应该要积极传承这种良好的传统美德，为别人做一个好榜样。我们要主动了解粮食的珍贵和来之不易，自觉做到勤俭节约，远离奢侈浪费的行为，以节约粮食为荣，以

浪费粮食为耻，争做一个珍惜粮食、勤俭节约的文明人。

我的演讲到此结束，谢谢大家的用心聆听！

此致

敬礼！

xxx

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 7

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自高一九班的杨婧怡，今天我演讲的题目是：一切从简。

“民以食为天”是亘古不变的社会常理和人之常情。在古代，不同阶级的人在一日三餐中的菜品丰盛程度和场面大小就有差异。所以在现在，就有不少的人过于追求聚餐的场面大小和菜品数量而忽略实际情况，并以此彰显自己“不凡的气度”和“大气的风度”。

话说得有道理啊，谁不喜欢有面子啊？是我，我也喜欢做有面子的事，但我不会像上面说的那样，我会从长远出发，立足现实，节约粮食，反对铺张浪费。话说得轻巧，具体做法呢？

别急，且听我慢慢道来。

首先，如果你已经明确了节约粮食的重要性，并决定从现在开始日常生活中注意细节、约束自己，那就很不错了。因为你已经有了精神上的认同，同时你需要关注一下周边的人，或许这时候，就需要你委婉或直接地表达想法、提出建议，如果还能做到语气温和就更好啦。

其次，就是如何在日常生活中注意细节、约束自己。听说，在吃饭前双手合十心里默念“节约粮食，粮食节约”，就可以使没吃完的粮食飞到需要它的地方去。当然，这是不现实的，所以，落实是非常重要的，可以说这是最关键的一步。根据积累的经验来看，同学们大多对自己的食量有所估计，但那些特别喜欢或者特别感兴趣的食物却散发着该死的魅力，好想吃，但是摸摸我那“圆润”的肚子，忍不住问自己：“我还吃得下吗？”这时候就需要你做出正确的判断和决定：

是否有必要吃？是否吃得完？是否点了能打包带走？如果已经吃不下了，而且不能打包带走，那就没有必要去买；如果已经买了，可以请身边的好友帮忙吃一些……总之，尽量避免浪费。

每次看到装剩菜剩饭的桶里堆满食物，我都会痛心。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的话语响在耳旁，农民伯伯复杂的眼神和处于饥饿中饱受苦难的人期盼的眼神，似乎都在提醒着我——节约粮食，不仅是为了自己的身体健康，更是为了食物的合理利用，为了给予需要帮助的人一点力所能及的关爱。而“光盘行动”也不应只成为一句口号，更应成为一种行动。

“粮食安全问题是一个永恒的话题，在任何时候都不能放松”，同学们，为祖国为人民奉献的时候到了，行动起来吧！

我的讲话完毕，谢谢大家！

此致

敬礼！

xxx

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 8

尊敬的老师，同学们：

大家好！

今天我在国旗下讲话的主题是《节约粮食，文明用餐》

古代教育家孔子给后人留下一句名言：民以食为天，由此可见，食物是多么重要！随着我国农业不断发展，我国的人民生活水平不断提高，物质应有尽有。有的同学甚至会有这样的疑问，我们还有必要从一粒米上节约吗？学校抓得这么严，有必要吗？我想说得是：当然。

虽然我们学校在开学时便将米饭的费用合入学费中，但是同学们依然应该珍惜粮食，我们不妨也可以算这样一笔账：倘若我们每人每天约一勺大米，那么光光我们全校同学就可以节约多少！42 公斤，长此以往，一年就可节约 15330 公斤，折合人民币 76650 元，如果你觉得这还不够夸张，你可以再按全中国人计算。

也正因为如此，为了唤起大家爱惜粮食，珍惜粮食的意识，每年

的 10 月 16 日成为“世界粮食日”，虽然现在的中国，地大物博，物产资源众多人们的生活过得越来越好，但浪费现象也随处可见“节约”一词在不少人心里已日渐忽视和谈忘了，要知道世界上还有许多人在挨饿。根据联合国粮食以及农业组织自创立以来，不定期地进行世界粮食调查，从这此调查的数据得出结论：饥饿不但没有消失，反而在不断扩大，长期遭受贫困的营养不良之苦的人口 8.54 亿。

这样，你还能说我们没必要节约粮食吗？请各位同学想一想在学校食堂餐桌上你是否将饭菜吃一部分就倒掉？或者因菜不合胃口而挑食不吃，当你这样做得时候，你是否感得可惜，感到心疼？我们从小就知道“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理，因此我们更应该节约粮食。

此外，我们学校同学仍然存在这跑步就餐的现象，也许大家只是为了更早的吃到饭，只是觉得不跑步，我就得排到队伍的最后面，可是你有没有想过，在这样拥挤的楼道里，跑步就餐潜在多少的危险。进入食堂后，有些同学插队或者变向插队，这些都是不文明的现象，也许你的行为会给你自己带来一时的方便，但是这样做会影响到食堂内的秩序。

也许大家都已注意到，近段时间来，学校加强了对节约粮食文明用餐的监督力度。值周班的同学也在各处进行检查监督。大家开始进行光盘行动。是的，作为浦江中学的学子我们应该养成节约粮食的好习惯。

同学们，珍惜粮食就是珍惜劳动人民的劳动果实，就是在节约国家的粮食资源，其实节约粮食就是不浪费，做起来很简单，吃多少盛多少，不偏食，不挑食。这样做既符合节约的要求也有利我们身体的健康！

最后，我想说，人人都应以节约为荣，以浪费为耻，请大家珍惜粮食，杜绝浪费，从你从我做起！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

此致

敬礼！

XXX

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 9

尊敬的老师、亲爱的同学们：

各位同学，早上好。今天我所讲的主题是文明餐桌节约粮食。古人云：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗大家都学过吧，可是你真正理解了其中的涵义吗？从一颗秧苗种子到你碗里的那粒米饭，要经历多少道工序及为之付出的辛苦劳动呢？我们同学都不知道吧！为什么我这么说呢？平时在学校里，我看到有些同学在午餐的时候因为自己的口味与饭菜不合，常常把自己不爱吃的饭菜倒掉，造成很大的浪费。我认为，这种行为是十分可耻的，应该杜绝。

把中午的饭菜吃光，不仅给自己的身体补充了能量，也是一种反对铺张浪费的表现。我为什么这么说呢？有些同学，饭菜不吃，零食不断，这既不利于营养的吸收，又造成金钱的浪费。虽然我不提倡挑食，但如果有的菜，你实在不爱吃，我们可以换一种方式去拒绝浪费，你可以问问周围其他同学，或许他们爱吃，会给你解决一下。其实，生活中的点点滴滴都可以去实现“节约”这个目标。

因此，我在这里倡导同学们，拒绝舌尖上的浪费，节约粮食，从现在开始。

此致

敬礼！

XXX

20xx 年 xx 月 xx 日

节约粮食光盘行动演讲稿 10

尊敬的老师、同学们：

大家好！

我是 xx，来自 xx 班，今天非常荣幸能够站在这里演讲，在正式演讲之前，我向大家抛出一个问题，“大家今天浪费食物了吗？”，这是一个老生常谈的话题，在我们如今的生活中，节约粮食是时刻在进行

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/496223035020011105>