# 光盘行动从我做起演讲稿(实用8篇)

作者：月下思乡 更新时间：2024-03-31

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。光盘行动从我做起演讲稿篇一尊敬*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**光盘行动从我做起演讲稿篇一**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把没来及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的`泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

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！

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，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要做“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。

“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！

“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

**光盘行动从我做起演讲稿篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动、从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把没来及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

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！

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，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要做“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。

“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！

“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

**光盘行动从我做起演讲稿篇三**

-->

为大力弘扬勤俭节约的传统美德，引导青少年养成健康文明、绿色低碳的生活习惯，在全社会倡树文明消费、绿色消费、低碳消费的俭约之风，江苏财经职业技术学院团委向财院大学生发出倡议：

一、“光盘行动”，我们先行。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。我们要从点滴做起，从餐饮开始，将口号变为行动，将行动化为习惯。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。

二、勤可补拙，俭以养德。

文明就餐只是切入点，勤俭节约是个大范畴。我们要结合工作、生活、学习的方方面面，无论是在政府、在社区、在企业、在校园还是在农村，都要勤于学习、勤于思考、勤于实践，俭约生活、艰苦奋斗、提升品位。将“勤俭”作为我们事业发展的奠基石，与锤炼高尚的个人品德和追求高品质的幸福人生统一起来。

三、身先示范，倡树新风。

我们不但要争当勤俭节约的行动表率，更要结合青年志愿活动的开展，积极倡导节约文化，广泛宣传节约理念，用我们的身体力行、用我们的引导感召，影响和带动家人、同事、朋友、客户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。

**光盘行动从我做起演讲稿篇四**

尊敬的.老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

当前，餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”触目惊心，在我们的身边，对粮食的浪费比比皆是。我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一，也就是说，我们每年倒掉了约2亿人一年的口粮。餐桌文明是人类文明的缩影，小餐桌，承载的不仅仅是人类的生生不息，更传承了人类自古以来文明有礼、节俭惜福、珍爱粮食的优良传统。“光盘”是一种节约，是一种素质，是一种美德。为进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，校学生会和团委向全校师生发出如下倡议：

1、注意文明就餐，倡导健康饮食。在用餐时，注意自觉排队、主动礼让；爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具；饮食注重营养分配，合理选择，杜绝暴饮暴食。

2、努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。杜绝攀比浪费，树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，努力做到按需选餐，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，珍惜粮食，拒绝浪费。

3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”“光盘”不仅仅是一句口号，也是一种厉行节约、倡导珍惜的生活态度。希望全校师生员工积极支持和响应“光盘行动”，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出自己的贡献！我们学生会和政教的老师们也将加大监督力度，一旦发现食堂浪费严重的同学，我们将对其严厉批评！”

**光盘行动从我做起演讲稿篇五**

“大家早上好!当前，餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”触目惊心，在我们的身边，对粮食的浪费比比皆是。我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一，也就是说，我们每年倒掉了约2亿人一年的口粮。餐桌文明是人类文明的缩影，小餐桌，承载的不仅仅是人类的.生生不息，更传承了人类自古以来文明有礼、节俭惜福、珍爱粮食的优良传统。“光盘”是一种节约，是一种素质，是一种美德。为进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，校学生会和团委向全校师生发出如下倡议：

1、注意文明就餐，倡导健康饮食。在用餐时，注意自觉排队、主动礼让;爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具;饮食注重营养分配，合理选择，杜绝暴饮暴食。

2、努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。杜绝攀比浪费，树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，努力做到按需选餐，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，珍惜粮食，拒绝浪费。

3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

“一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰。”“光盘”不仅仅是一句口号，也是一种厉行节约、倡导珍惜的生活态度。希望全校师生员工积极支持和响应“光盘行动”，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出自己的贡献!我们学生会和政教的老师们也将加大监督力度，一旦发现食堂浪费严重的\'同学，我们将对其严厉批评!”

**光盘行动从我做起演讲稿篇六**

亲爱的同学们：

我们刚刚跨过温饱线，步入幸福生活的边缘。在餐桌上讲排场，恣意挥霍的行为比比皆是。其实，在经济条件允许的情况下，适当改善一下生活，体现我们物质生活有所提高，完全是可以的，甚至是完全被赞同的。这是没有任何异议的。但为了所谓的面子，讲排场，搞攀比，就显得太过了。

另外，对宴席后剩余的饭菜态度，则又是检验一个人的心理素质与道德水准的一面镜子。是节约，还是随意丢弃？许多人因为面子问题而选择了后者，是的，看似我们几个人也并没有浪费多少粮食，但是，据有关部门统计，我国每年浪费粮食约500亿公斤，价值约为2000亿元，据央视报道，中国被倒掉的食物相当于2亿多人口一整年的口粮。当然，对于饥饿，生于上世纪70年代以后的人几乎没有感受，但从这一组触目惊心的数据看来，实施“光盘”行动迫在眉睫。

打包——在很多人看来极其不雅，甚至有的人还说是丢脸，可是，不打包而丢弃在饭桌上的饭菜全部变成了垃圾而被倒掉，这难道不是一种浪费吗？这算不算丢脸呢？浪费，这完全可以是属于无知的犯罪，而不仅仅是丢脸，这是对食物的亵渎。粮食是生命的基础，今天吃饱了，明天同样得吃饱；我们不能够为了今天的温饱而放弃了明天的生活，所以说：节约无小事啊！

如今，越来越多的人开始频繁进出大的饭店，浪费的东西越来越多，越来越高档了。“光盘行动”的实施，使浪费现象变少了，这更加有利于可持续发展，同时也促进社会主义的快速发展。“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”，作为一个中国公民，就一定要力挺国家政策，尽到自己应尽的责任与义条，牢记“光盘”原则，认真实施与督促身边的人不要浪费。

一句话：浪费可耻，节约光荣！让我们一起行动，做快乐的“光盘”一族，让健康与快乐同行，坚决杜绝“舌尖上的浪费”！

**光盘行动从我做起演讲稿篇七**

你们好!

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!

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，根据20\_\_年我国的一项统计显示，就中国大陆民众一年平均倒掉六百亿人民币的剩菜和剩饭。

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!

当然，节约是多方面的，俗话说：吃不穷，穿不穷，节约不到一辈子穷。节约粮食,是我们每个公民应尽的义务而不是说说就好.爱粮,惜粮,节粮,不能是空洞的口号.\"节约粮食为荣,浪费粮食可耻.\"的风尚不仅过去需要,现在也需要.我衷心地希望每一位老师和同学从节约粮食做起，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，让每一个人都快快乐乐地生活在蓝天,白云,绿水,阳光下!

**光盘行动从我做起演讲稿篇八**

大家早上好!今天我讲话的题目是《珍惜粮食光盘行动》。

秋风在我们身边荡漾，今天我们又迎来了新一周的学习和生活。让轻松愉快的学习伴随我们成材，让甜蜜的生活伴随着我们健康成长。

建国71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?的确，节约一粒米没有什么实际意义，但它却反映了一个人的道德素质。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的\'传统美德。请各位同学想一想，在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。因此节约粮食值得我们同学们深思。

“一粥一饭当思来之不易”，周恩来总理一贯反对铺张浪费。他吃米饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔洒到桌子上一粒米也一定要捡起来放到嘴里。我们应该向周总理学习。

同学们，珍惜粮食就是珍惜农民伯伯的劳动果实。节约是美德，节约是品质，节约是责任。让节约光荣，浪费可耻的观念在校园蔚然成风，光盘行动，从现在做起，从我做起，为建设文明和谐校园作出应有贡献。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com