臺中市政府教育局
Education Bureau, Taichung City Government

食物吃光光~
地球好健康!

臺中市校園營養師

by www.wallcoo.com | Mar 2007

大綱

- ◆引起動機：影片(餵飽每一張嘴，沾滿淚水的食物)
- ◆剩食定義
- ◆行動方案

沾滿淚水的食物

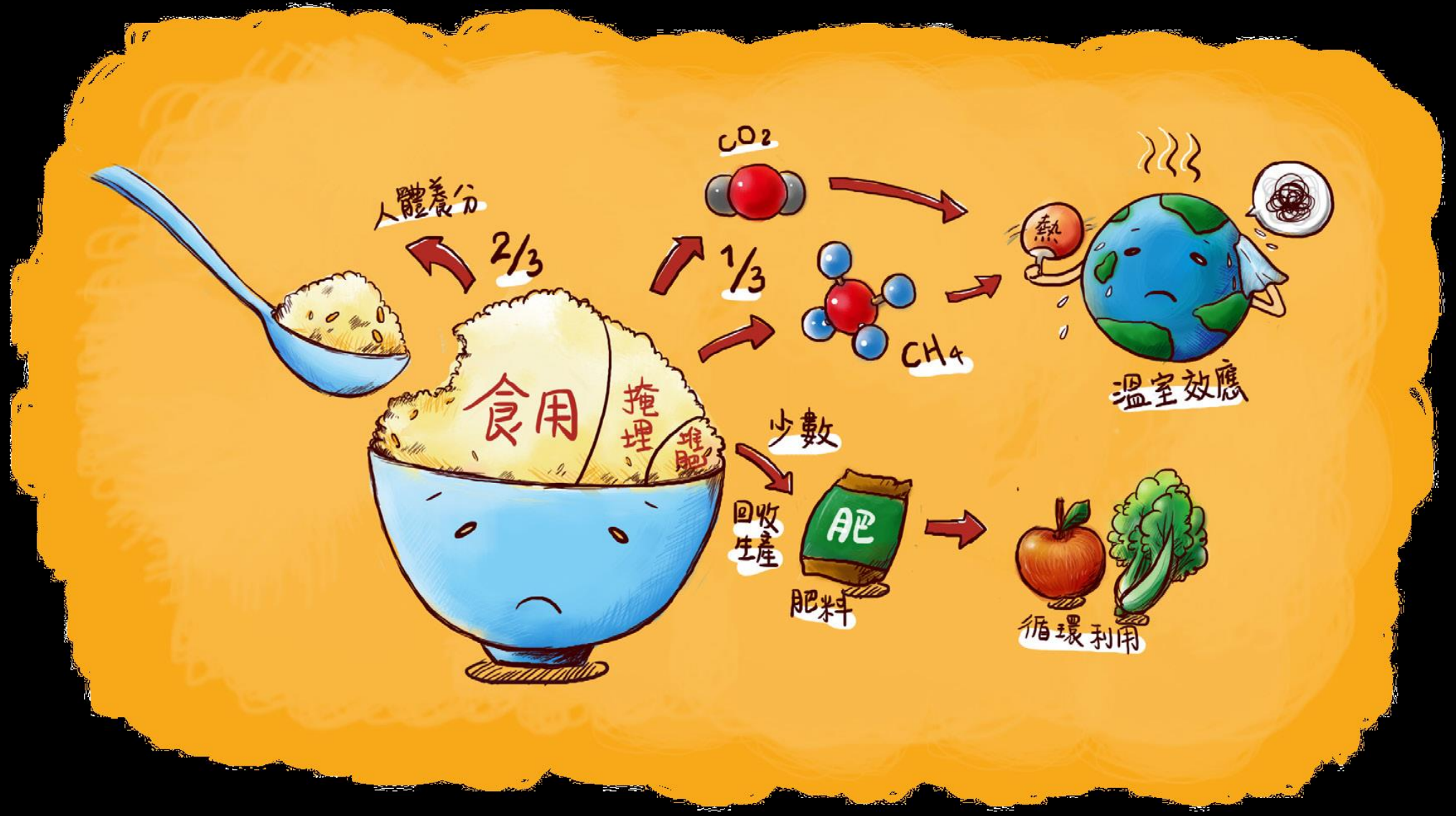
故事修改自聯合國「思前、食後、厲行節約」
http://www.thinkeatsave.org

剩食定義

◆食物損失 food loss ：一般發生於食品供應鏈，可能是外觀不好或規格不符而過不了關的食物在進入市場前就已經被淘汰。

◆食物浪費 food waste：是食物在進入市場後，可能因為過期，或者錯估數量而丟棄的。

https://udn.com/news/story/6811/2927680


人體養分
2/3
食用
掩埋
堆肥
1/3
CO_2
CH_4
熱
溫室效應
少數
回收生產
肥
肥料
循環利用

從產地到桌上
丟了多少?

食物供應鏈區分成以下四個階段

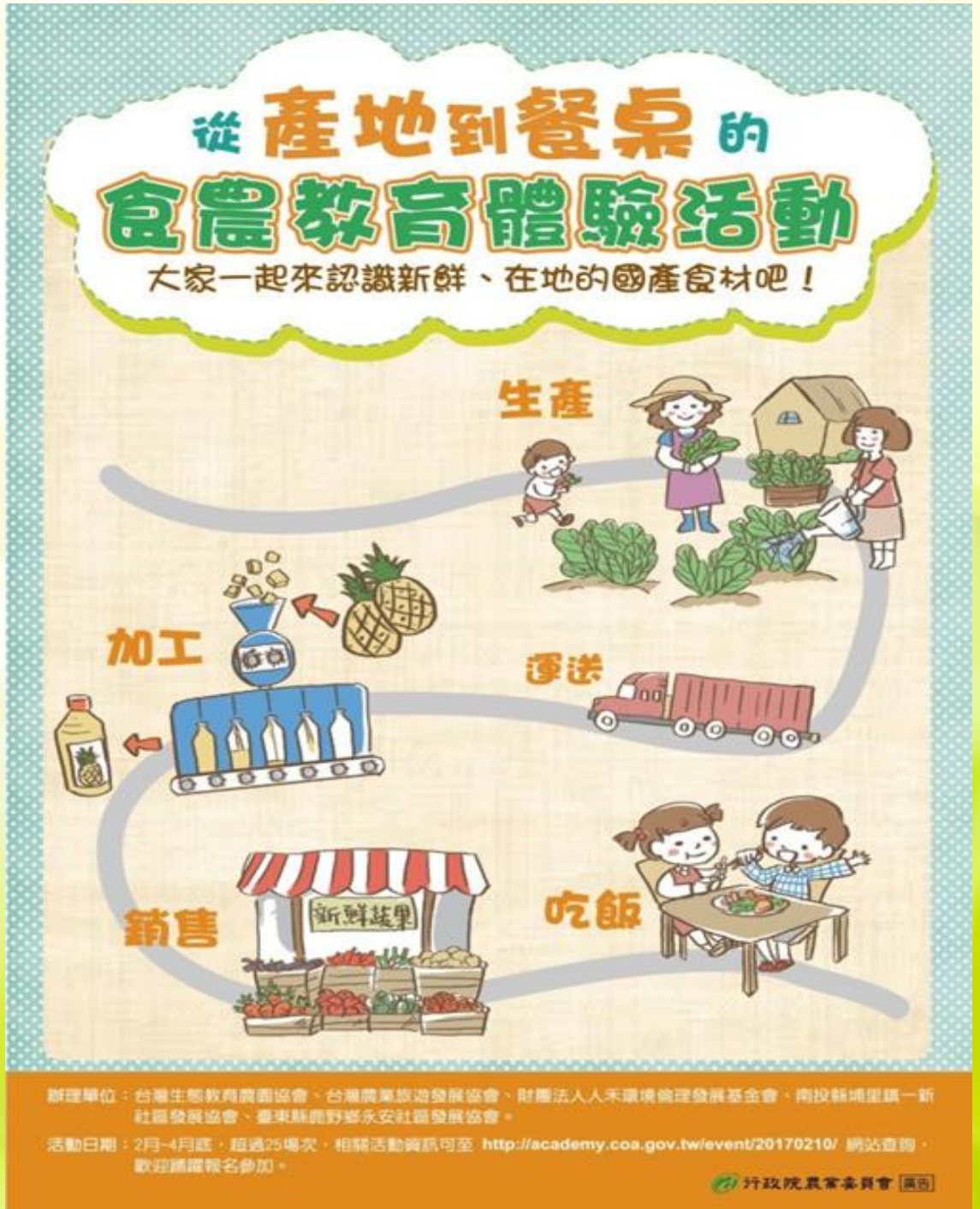
1.農牧場生產

2.加工製造

3.餐廳及賣場銷售

4.家戶消費

食物從產地要進到你的餐盤中，
其實得過關斬將、經歷層層考驗



從產地到桌上 丟了多少?(1)

生 產 階 段

◆蟲害。

◆各種因素造成外觀損傷。

◆搶種特定作物而產量過剩。

加工製造階段

◆指定規格(大小或形狀)。

◆運輸過程中因碰撞腐爛。

從產地到桌上 丟了多少?(2)

銷售通路階段

◆盤飾精美。

◆供應份量過大。

◆錯估用餐數量。

家 戶 階 段

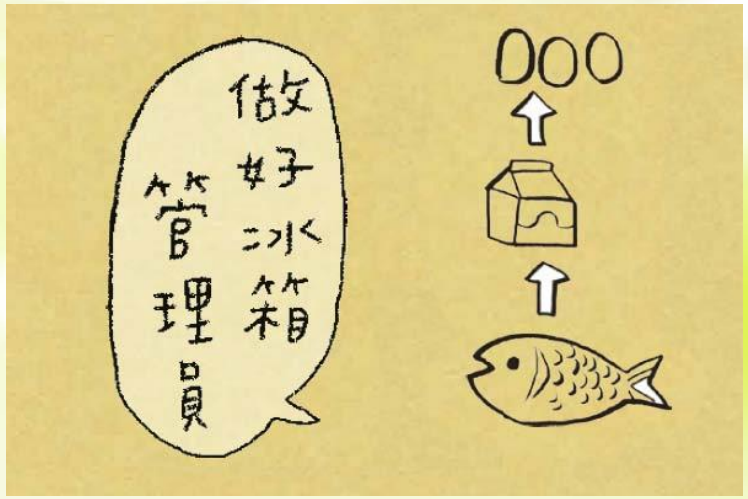
◆採購過量。

◆忽略保存期限 。

我們可以這樣做!

http://foodwaste.foe.org.hk/html/chi/c_school.php

讓惜食成為一種生活的習慣



http://www.earthday.org.tw/newsroom/story/6504

均衡飲食適量打菜 黃金比例221

肉 1　菜 2

餐盤式打菜

飲食黃金比例221

飯：菜：肉
體積比＝2:2:1

肉 1　　菜 2

餐盤式打菜

飲食黃金比例221

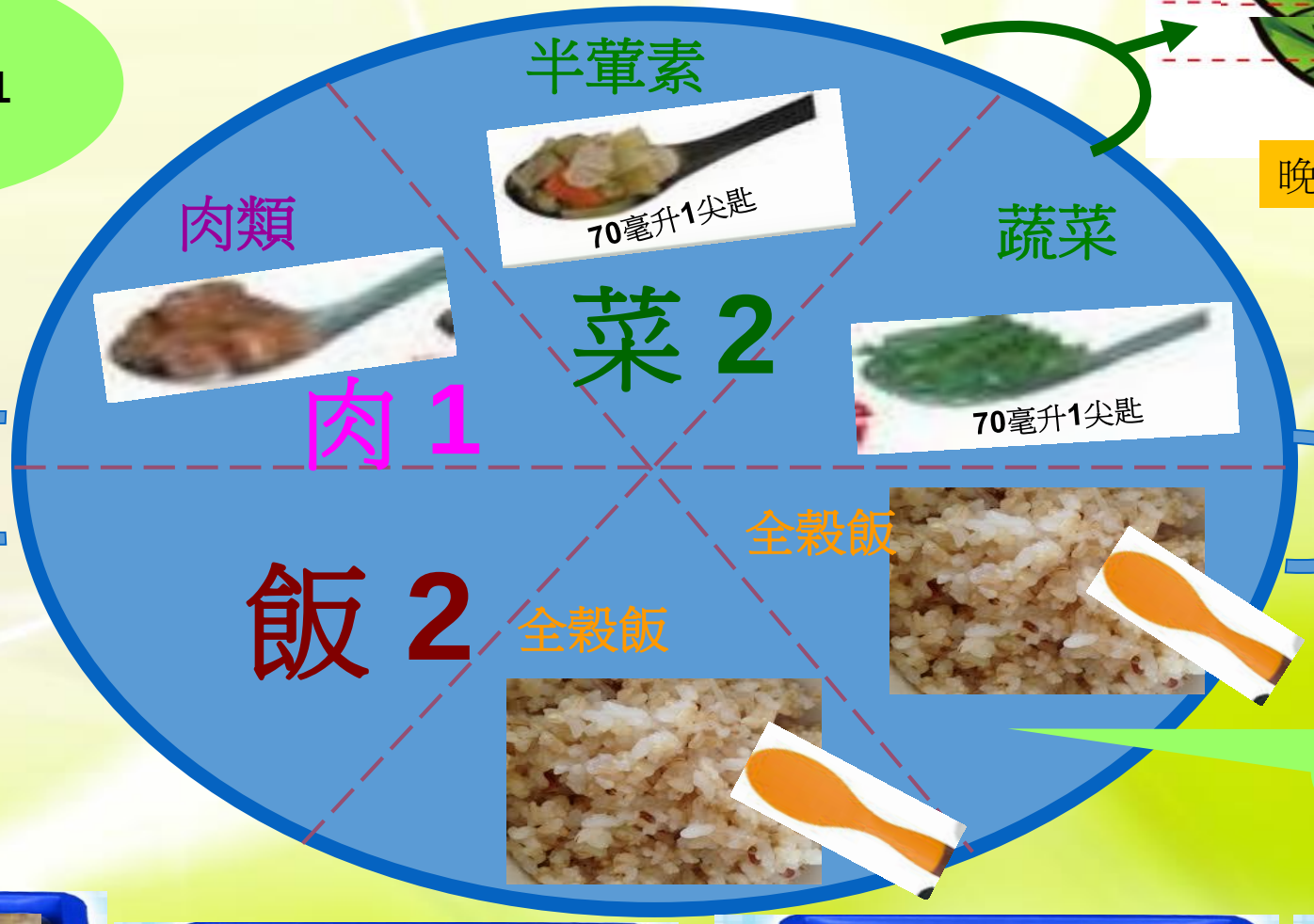
飯：菜：肉
體積比＝2:2:1

肉類	半葷素（菜名）	蔬菜（菜名）
全穀飯	全穀飯 飯 2	

晚餐蔬菜這樣吃

圓型餐盒式打菜

飯：菜：肉
體積比＝2:2:1

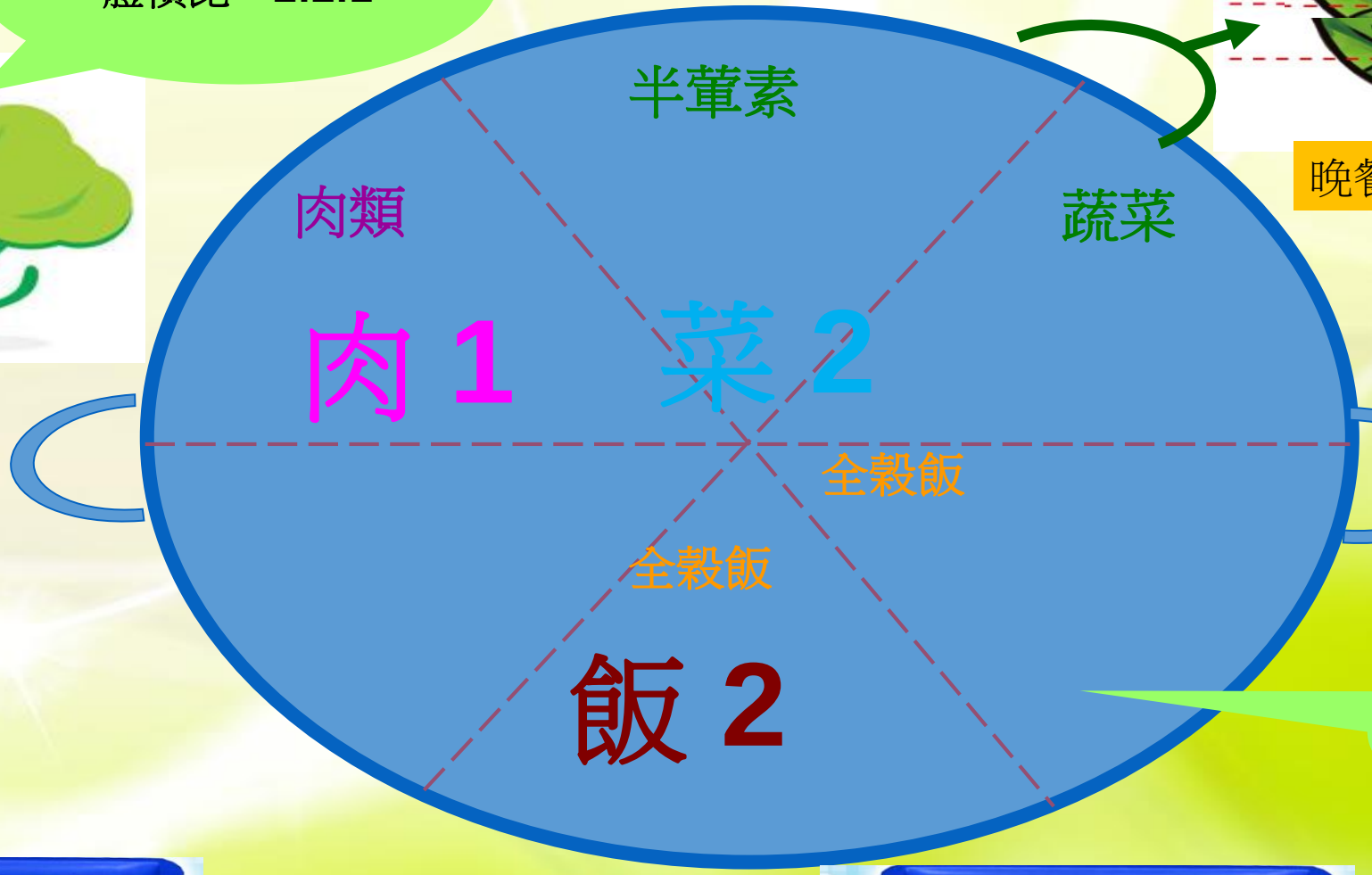


晚餐蔬菜這樣吃

每一格空間都要填滿
飯菜肉圖片如上圖

飯：菜：肉
體積比＝2:2:1

圓型餐盒式打菜

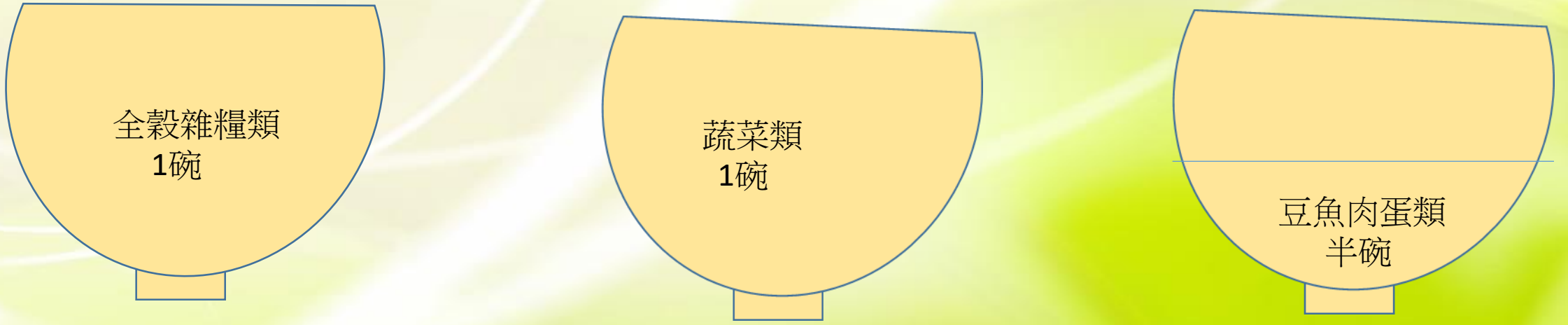


晚餐蔬菜這樣吃

每一格空間都要填滿
飯菜肉圖片如上圖

均衡飲食適量打菜 黃金比例

體積比221



- Eat up your food, do not waste, so the Earth could keep healthy

- 把食物吃光光，不浪費食物，才能讓地球健健康康的。

有獎徵答

- 什麼是醜果?舉例?
- 從產地到餐桌過程中產生那些浪費
- 今天開始你可以怎麼幫助地球更健康
- 用什麼方法減少剩食的產生
- 飯菜肉的黃金比例是多少
- 每年浪費食物的比例有多少

參考文獻

◆環境品質文教基金會　環報兒童版　珍惜糧食 2014/07

◆主婦聯盟 綠主張 月刊 2017 3月 161期
http://www.earthday.org.tw/newsroom/story/6504