



社團法人台灣  
兒童食育協會

# 低<sup>少</sup>碳<sup>少</sup> 飲<sup>少</sup>食<sup>少</sup>手<sup>少</sup>冊<sup>少</sup>

## 低<sup>少</sup>碳<sup>少</sup> 飲<sup>少</sup>食<sup>少</sup>手<sup>少</sup>冊<sup>少</sup>



農委會水土保持局臺中分局

姓名：

# 低碳飲食八大原則

## 食當季 挺友善

種植當季食材可減少肥料，及農藥的使用，避免生產非當季食材時，需要額外的用水、冷藏、保溫等所需能源。

1 生產

2 加工

## 吃原型

減少加工過程及未來處理廢棄物時所需消耗的能源。

3 運輸

## 吃在地

可縮短食物里程，降低交通運輸的排放量。

4 購買

## 買適量 少開車

5 烹調

## 節能煮

可進一步減少額外耗用的能源和水。

6 食用

## 少廢棄

避免焚化及掩埋增加溫室氣體排放。



# 1 生產 食當季



正月蔥，二月韭，三月苜蓿，四月薤，五月匏，六月瓜，七月筍，八月芋，九月芥藍，十月芹菜，十一月蒜，十二月白。台灣四季有時，這句農諺意義就是食當季。

食當季的好處：  
種植當季食材可減少肥料及農藥的使用，非當季食材可能需額外的用水、冷藏、保溫等所需能源。

## 挺友善 支持友善環境農產品

友善食材生產時減少農藥肥料的使用，保持土壤生命力，減少碳排放。

最近吃過哪些友善食材？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 2 加工 吃原裝

吃原裝食物少吃加工食品。加工食品在製作過程中常會添加許多人工添加物，甚至過度包裝。吃原裝食物減少添加物攝取也減少包裝塑料，也是一種低碳飲食的方式！

今天吃了哪些原裝食物？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 3 運輸 吃在地

臺灣食材的食物里程低，可降低農產品運輸的碳排放量。大湖有草莓、湖東有柚子、埔里莖白筍。

你居住的縣市有什麼農產品呢？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 食·物·里·程

係指食物從生產地送到消費者餐桌上所需嘅運輸距離，里程越高，

表示運送過程所產生嘅二氧化碳可能越高，

例如：同樣是麵粉，如果是在台灣生產，其食物里程就會比從美國或澳洲進口嘅麵粉要少很多。

依據 food mile calculator 嘅估算，

台灣食用嘅美國麵粉，

其運送里程高達 12,649 公里，

來自澳洲嘅麵粉，其運送里程為 7312 公里！



試著查看看看你今天吃嘅水果嘅食物里程吧！



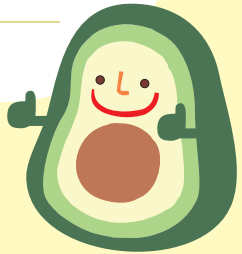
## 4 購買

### 買適量

出門購物前，試著先列出購物清單。可以一避免買了過多食物回家喔！

今日購物清單：

Three horizontal lines for writing a shopping list.



## 少開車

採用步行，騎自行車或搭乘大眾運輸都是比較低碳嘅交通方式。

還有哪一些也是低碳嘅交通方式呢？

Three horizontal lines for writing low-carbon transport methods.

## 碳足跡

我們所使用物品或食用食品之旅行足跡，產品自原料開採/製造/運輸/廢棄或回收處理過程產生的溫室氣體總排放量。

例如：每生產1公斤的小麥，會造成2.5公斤的溫室氣體排放，但是每生產一公斤的牛肉時，就會造成70公斤的溫室氣體排放，我們可以減少碳足跡最簡單且最有效的方法，就是從飲食中下手，減少食物浪費、少吃紅肉，並開始留意自己所攝取的食品的產品碳足跡。

## 減少碳足跡還可以怎麼做？

## 認識碳足跡標章

數字，代表「碳足跡」。係產品生命週期所消耗物質及能源，換算為二氧化碳排放當量。



愛大自然的心，減碳「酷」地球，及落實綠色消費，與邁向低碳社會。

綠葉，代表健康、環保。

到超市找找看有碳足跡標章的產品

# 5 烹調

## 節能煮

一鍋多菜 小火燉煮(火不超過鍋底)  
使用壓力鍋節省瓦斯 不油炸

想想看還有哪些節能省電的烹調方式?

---

---

---

# 6 食用

## 少廢棄

- 剩食可以再利用做成不同料理減少廚餘。
- 出門購物用餐，自備餐具、購物袋等，避免使用一次性免洗餐具及飲料杯，減少焚化及掩埋增加溫室氣體排放。

出門時攜帶的環保物品：(例如：筷子、食物袋等等)

---

---

---

# 我是低碳飲食小尖兵

