

田心庄三民國中快樂午餐(114 年 1 月及 2 月)

本月主題：【低碳飲食 從你我做起】

我們吃的食物及其生產方式，影響健康及環境。人類活動產生的溫室氣體排放量(亦稱碳排放量)中約 1/3 與食物相關，大都來自農業和土地利用，再來是食物冷鏈系統、運輸包裝及廢棄物處理等。

聯合國用溫室氣體排放強度來檢測食物對氣候的影響程度，影響食物碳排因素包含食物種類、浪費、加工程度及運輸距離等；再者動物性製品如肉、乳製品及養殖蝦生產及消費過程，產生的溫室氣體相對植物性及有機農業較高。



- **多吃菜少吃肉**：養殖家畜相較蔬果豆類及海藻菇菌類食材碳排量高。建議調整飲食比例(少肉多菜)，每週至少安排一天蔬食日。
- **選擇本地食材**：產地運送距離越遠，儲存過程耗費的資源便愈高。選擇當季在地有機及友善生產食材，新鮮也更環保。
- **選擇當季食材**：種植當季食材可減少肥料與農藥用量，亦避免加工冷藏與運送耗能，食用當季有助調養身體，亦能保護環境。
- **減少進食加工食物**：加工可增添風味與延長保質期限，但過度加工則耗費大量能源，可選擇新鮮與初級加工(較少加工程序)的食材。
- **減少購買包裝食物**：食物包裝過程中用上大量能源及物料，並不環保。自備環保袋及避免選擇過度包裝的產品更為理想。
- **採用節能烹調方式**：不同烹煮方式消耗的能源量不一樣，涼拌、清蒸與快速煎炒比起長時間燉、煲節省更多能源。

❁ 低碳飲食對個人健康有益，還能減少溫室氣體排放，對地球友善。

讓我們透過細微的改變，每個人都為地球永續出一份心力。



藝慶團膳公司派駐三民國中 溫憶伶小姐關心您【圖文來源：有機農業推動中心

審核公告：三民國中午餐中心

好治癒 Whole Wellness】