

你今天浪費食物了嗎

據統計，台灣是全世界最浪費食物的國家之一，據說每年浪費的食物足夠堆成「70座」台北101，這些食物都是農夫辛苦所種，小朋友，下面幾個圖可能會有的浪費食物的危機，請你看一看、想一想該怎麼解決呢？



- 不在肚子過餓的時候去採買
- 採買時要理智思考
- 思考食量和人數，買適當的份量就好



- 盡量不去吃到飽的餐廳
- 先拿一點點，吃完再拿
- 拿的食物要吃完



- 吃完再點餐，不一次點過多，吃完再點
- 吃不完食品帶回家當點心
- 雖然是別人出錢，也不能浪費地球資源



- 不管多便宜，吃不完或是過期就是浪費
- 吃新鮮比較重要，不過度囤積
- 帶回家之後，要記得食用期限，盡快吃完

試問

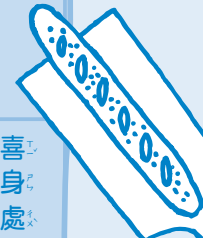
活動 4 一週愛惜食物紀錄

以下是一週的愛惜食物星星紀錄，有些挑戰越來越困難，快來看看你可以得到幾顆星星吧！

給親師的話

地球上每天都有人類因為飢餓而死亡，台灣卻有大量的食物供給和浪費，本活動希望藉由體驗、紀錄，讓孩子了解珍惜食物，並可以知道資源的珍貴，進而愛惜，成為內化的品格。請家長一同來協助也一同關心我們的環境喔！

/(日)	/(一)	/(二)	/(三)	/(四)	/(五)	/(六)
我會看我今天的食量而調整食物份量 ★	買食物之前會先想清單再去購買 ★	不喜歡蔬菜也會盡量嘗試吃一些 ★	任何食物都是上天的恩賜我會好好珍惜 ★	幫忙家人思考吃不完的食物能有什麼變化 ★	紀錄家裡食物的存量 ★	研究保存食物的方法並舉出一個例子 ★
吃不完的食物我會想辦法再利用 ★	吃東西不一次盛太多 ★	不因為水果長得醜就拒吃 ★	會將愛惜食物的想法向家人宣導 ★	了解什麼是「食物銀行」 ★	訪問家人如何避免浪費食物的方法 ★	吃下食物時，我會心存感激 ★
真的要丟掉我會放在廚餘桶當餵豬的廚餘 ★	不因大份量比較便宜而買進不需要的食物 ★	盡量吃可以看見原貌的食物 ★	對幫忙我們烹調食物的人表達謝意 ★	上網查詢什麼是「剩食計畫」 ★	自己練習烹調一道菜 ★	研究平常不喜歡的食物對身體有什麼益處 ★
不在肚子餓的時候大買特買 ★	食物盡量吃完 ★	不要求水果一定要很甜才吃 ★	外食吃不完的食物會帶回家再利用 ★	有飢餓感時，忍耐一小時，體會飢餓感受 ★	碗裡的食物我會吃乾淨 ★	知道想要和需要食物的差別並提醒自己 ★
我今天一共 有 _____ 顆 愛惜食物星星	我今天一共 有 _____ 顆 愛惜食物星星	我今天一共 有 _____ 顆 愛惜食物星星	我今天一共 有 _____ 顆 愛惜食物星星	我今天一共 有 _____ 顆 愛惜食物星星	我今天一共 有 _____ 顆 愛惜食物星星	我今天一共 有 _____ 顆 愛惜食物星星



試閱