

實踐環保飲食

第二課 飲食陷阱

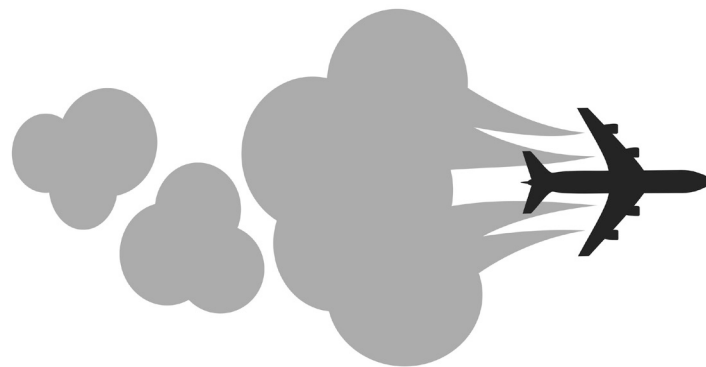
活動5 頁21

1

圖中的人怎樣吃得環保？

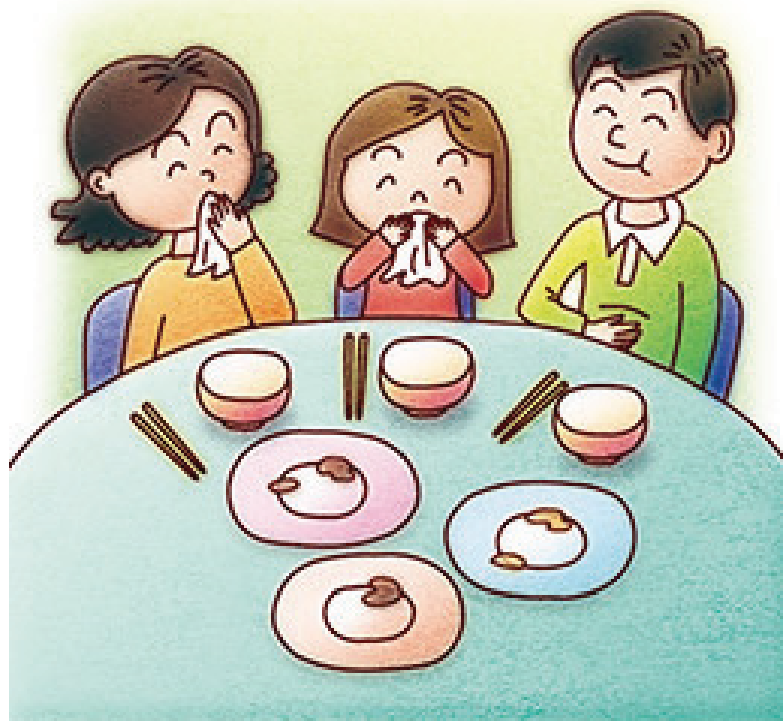


方法一：購買本地食材



購買本土種植及出產的時令蔬菜，可以減低蔬菜從其他地方運送來香港時，交通工具（例如：飛機、火車）所產生的**碳排放**。

圖中的人怎樣吃得環保？



方法二：餐不過量



珍惜食物和按食量點選適當分量的食物，可以避免製造過多廚餘，污染環境。

除了購買本地的食材和餐不過量，
還有哪些環保飲食的方法？



方法三：不使用即棄餐具



使用即棄的餐具會增加垃圾的數量，
不使用即棄餐具可以改善環境。

方法四：自備購物袋和餐盒



購物時的塑膠袋和餐飲盒子也同樣製造出大量垃圾，
自備購物袋和餐盒可以減低對環境的負擔。

方法五：多購買新鮮食物而非預先包裝的食物



生產包裝食物時，需要龐大的加工和包裝食物程序，消耗大量電力。同時，購買包裝食物後會產生大量包裝垃圾。所以多購買新鮮食物可降低對環境造成的破壞。

總結

日常生活中，除了購買本地食材和餐不過量，不使用即棄餐具，自備購物袋和餐盒，以及購買新鮮食物都可以達到環保飲食。

