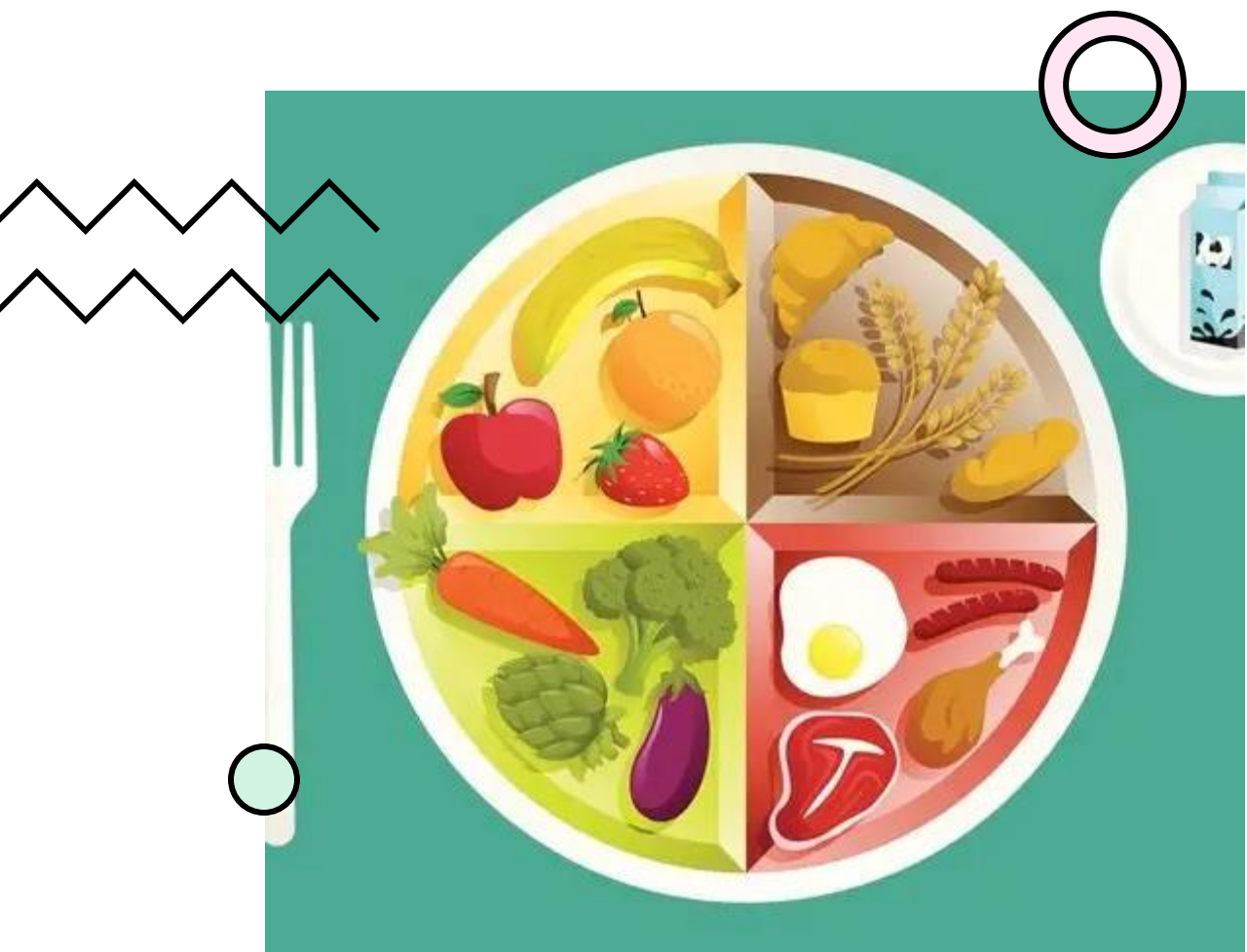


# 綠色飲食

GREEN DIET





## 何謂 「綠色飲食」

普遍認為綠色飲食就是多菜少肉，又或者吃全素，其實只是答對了一部份。簡單可定義為：

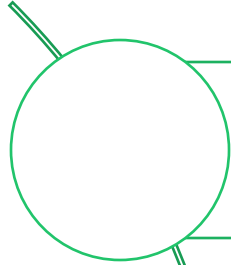
綠色飲食 = 環保飲食

是環保低碳生活一部份  
強調「不浪費」和「無污染」

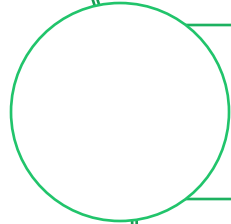


「綠色飲食」是一種簡單改變生活飲食習慣的行為，宣導適量、優先選用本地及天然食材，以減少浪費，對環境及健康都有助益。

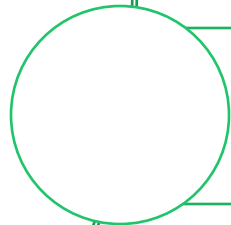




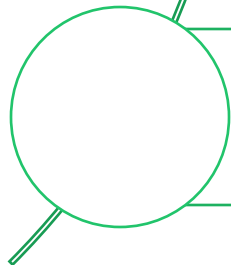
食物適量



選用本地、當季及天然食材本



自備環保餐具 / 購物袋



適當處理廚餘



# 食物適量



- 在家煮食：  
預計份量，吃多少，煮多少
- 在食肆：  
吃多少，叫多少  
避免選擇「食到飽」餐廳

從源頭管理做起，減少廚餘產生量，對已產生的廚餘做好回收及再利用工作。



An illustration of a large cargo ship with a white superstructure and a dark blue hull, stacked with red and blue shipping containers. In the foreground, a white semi-truck with a grey trailer is parked. The background shows a light blue sky with a few clouds and a grey building.

選用本地、  
當季及天然食材

- 減少食物里程
- 減少能源損耗
- 減少浪費食物



# 減少食物里程

食物里程(FOOD MILES)是指食物由原產地送到消費者手上或消費者的餐桌上所須的總運輸距離。運送距離愈遠，當中的交通工具碳排放量就愈多。

例子：由紐西蘭空運一箱一公斤蘋果來港，飛機每空運一公斤食物，每一公里就會產生大約0.0015公斤二氧化碳，而9千多公里至11,000公里的航程，就製造了接近14公斤二氧化碳，當中還要包括食物加工、原材料運輸、急凍運送等過程的碳排放；反之，如果蘋果由中國廣州運送到香港，兩地距離是150公里，再從新界運送到市區也只是幾十公里，碳排放可以倍減。



## 減少能源損耗 及浪費食物

經過長時間的運送過程，食物需要使用大量能源及溫室產品進行冷藏保鮮。同時亦有部分食物的保存期較短，到達目的地或消費者手上時可能已有損壞，而且營養價值亦有所下降。





# 自備環保餐具 / 購物袋



# 適當處理廚餘

- 剩餘食物，儘量打包帶回
- 廚餘要記得除去外部包裝，更不能將將筷子、湯匙、牙籤、衛生紙等雜物及垃圾混入廚餘中

全世界因飢餓死亡，是因為食物分配不均，每年浪費的食物可以多養活14億人口



# 多吃素

你知道嗎？一天不吃肉，每人約可減少2.5KG 二氧化碳排放，也許對無肉不歡的朋友而言，這個數字發揮不了立即的行動力；但其實嘗試蔬食，不需要完全茹素，可以先從一週一天不吃肉開始。





.....  
我的「綠色」態度

..... *Let's go*

