

惜用資源顧地球

## 吃多少、點多少

你是否習慣性的不把食物吃完？

吃剩下的食物約佔廚餘的30%，養成良好的習慣吃多少、點多少，可減少廚餘量。

飯菜吃光光，惜福又健康！



# 飯吃八分飽



你吃飯喜歡吃到肚子鼓起來，很撐很撐嗎？吃得過多不僅對健康造成負荷，同時需要使用更多資源以產生更多的食物。吃飯八分飽，健康又環保。

八分飽~



惜用資源顧地球

## 改變一次即丟習慣

怕麻煩的你，在保存食物時，是否僅使用方便的保鮮膜？

改變「使用一次即丟」的習慣，例如少用免洗碗、免洗筷，活用附有蓋子的容器，隨身攜帶環保筷，可減少垃圾的產生。習慣去傳統市場採買豆腐/魚貨等易碎食物的你，也可自備保鮮盒購物。

買東西記得自備購物袋喔。

