

# 定時定量，餓了再吃



小朋友，你的家人是否看到電視台報導過的名店，雖然肚子不餓，卻因為嘴饞就跟著別人排隊購買？吃得過多不僅對健康造成負荷，不規律的飲食習慣更會引起生活的混亂，是引起富貴病的原因。每天定時定量會使食物更「好吃」。

與家人吃晚餐



惜用資源顧地球

## 剩菜也能變大餐

吃剩的食物放在冰箱，最終也是變成垃圾？根據統計，被保存於冰箱內的剩餘食物約有80%最後因不吃還是被拋棄掉。

可以建議媽媽舉行「剩菜換裝秀」，例如做成炒麵、炒飯或其他發揮創意的料理。



# 減少你的「食物里程」



你喜歡吃遠方來的奇珍異果嗎？

這些食物在運送的過程中會耗費很多能源，也容易因為運送的關係而不新鮮。其實當地且當季的食物便宜又好吃，而且相當新鮮，還可以節能減碳喔。

台灣的食物尚  
青!!



節能省水更省錢

## 大家一起來「燜燒」

小朋友愛惜地球有妙招！燜燒鍋、保溫瓶等利用保溫原理使食物續熱的器具，可以減少許多能源的消耗。冬天有熱飲、夏天有冰水，又不用多花電力，相當便利。



### 雙熊小叮嚀

若一個耗電量800W的飲水機，一天使用2小時。

- 一年使用時間為： $2 \times 30 \times 12 = 720$ 小時
- 一年所耗電力為： $720 \times 0.8 = 576$ 度電
- 一年製造的CO<sub>2</sub>為：370 kg

