

### 惜 Food 動手做學習單

惜食的策略	評估解決策略		
	可行性	是否有效	執行困難度
1. 把食物捐給食物銀行	★★★★★	★★★★★	★★☆☆☆
2. 買多少吃多少; 煮多少吃多少。不要過於貪心喔~	★★★★★	★★★★★	★★☆☆☆
3. 不要把冰箱堆的滿滿的最後還要丟掉浪費。:(	★★★★★	★★★★★	★★☆☆☆

請擇一並簡要寫出如何確實執行。

去吃到飽餐廳先點喜歡、敢吃的食物一點就好，還吃不飽在點一些，還是吃不飽繼續點。

教師  
110.5.05  
陳煥文

H0

### 惜 Food 動手做學習單

惜食的策略	評估解決策略		
	可行性	是否有效	執行困難度
1. 不囤積食物	★★★★☆	★★★★★	★★★☆☆
2. 去吃到飽餐廳時吃多少就拿多少	★★★★☆	★★★★★	★★☆☆☆
3. 捐給基金會快過期的	★★★★☆	★★★★★	★★★☆☆

請擇一並簡要寫出如何確實執行。

去吃到飽餐廳時，你可以吃多少就拿多少，但如果怕回不了本的話，一開你就不要拿喝的喝到很飽，盡量拿比較昂貴給的 food。

教師  
110.5.05  
陳煥文

H0

台灣每天耗食量，可以堆疊 70 多座 101 大樓  
In Taiwan 平均每人一年的廚餘量約 158 kg

浪費大國

超市每月棄食 500 t 估計每年超過 70 億 NTD 白白丟進  
台灣的食物問題不是飢餓，而是「過度營養」 垃圾桶  
每年 13 億噸的食物浪費，可以餵飽 30 億人

越富裕的國家食物浪費越嚴重

珍惜食物

想想那些沒有飯吃的非洲小孩，為何我們總是身在福中不知福.....

教師  
110.5.05  
陳煥文

H0  
good!

惜 Food 動手做學習單

惜食的策略	評估解決策略		
	可行性	是否有效	執行困難度
1. 計畫性消費	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
2. 善用即期品	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
3. 全食物利用	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

請擇一並簡要寫出如何確實執行。

出門採買時先確認是否需要 (計畫性)

great!  
10.5.05  
陳煥文

惜 Food 動手做學習單

惜食的策略	評估解決策略		
	可行性	是否有效	執行困難度
1. 能吃多少, 裝多少	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
2. 把食物全吃光	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
3. 把剩餘的食物, 捐給弱勢孩童。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

請擇一並簡要寫出如何確實執行。

去吃吃到飽, 能吃多少就裝多少, 不浪費。

教師  
10.5.05  
陳煥文  
+10