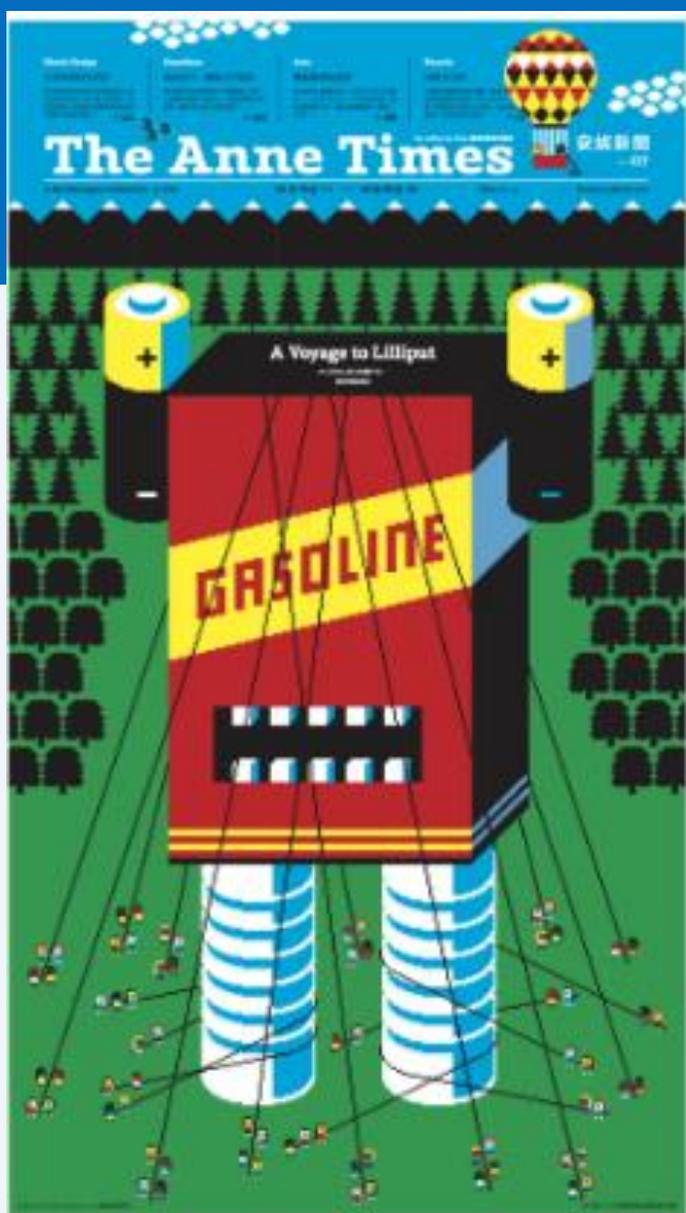


安妮新聞報



吃與不吃的難題：九個值得探索的食物



什麼是「公平貿易」？

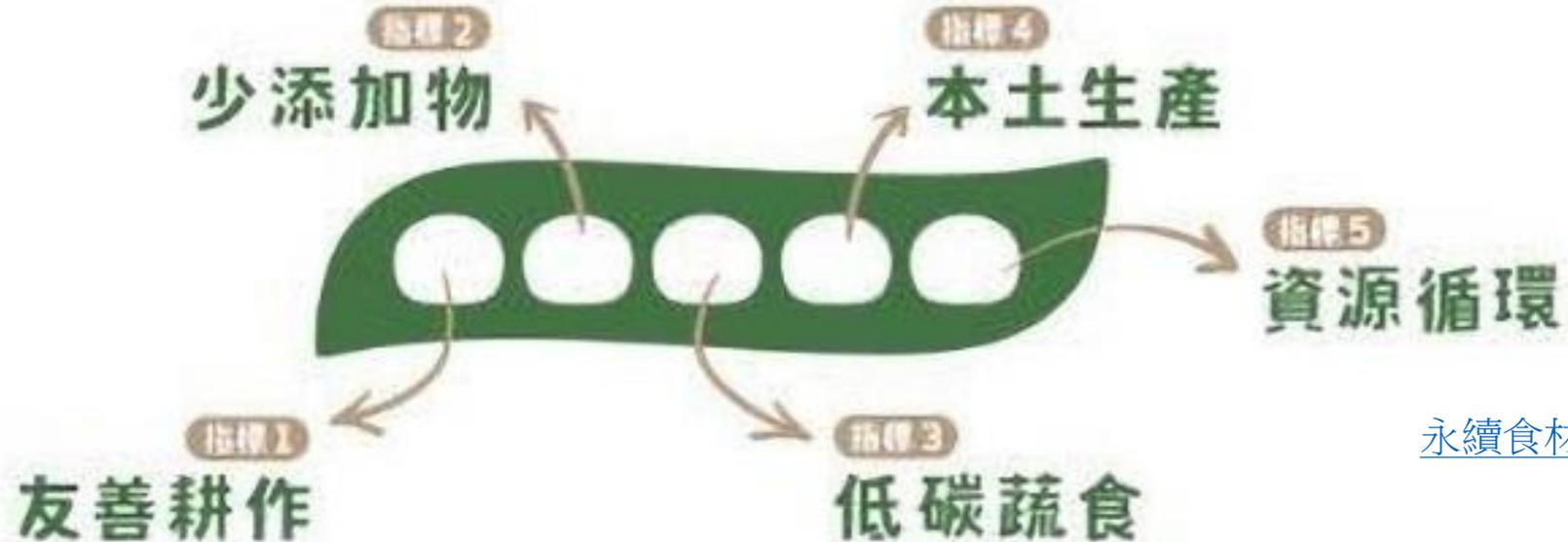
顧名思義，就是在貿易過程中，對生產者（例如農民）和環境「公平」。因為許多中盤商會剝削發展中國家的農民，所以興起了這場有組織的社會運動。國際公平貿易組織台灣分會（Fairtrade Taiwan）的網站就寫道，公平貿易是「用一系列規則以確保生產者獲得公平的報酬、勞動者獲得應有的權力、以及環境得到保護，提供生產者、貿易商與消費者直接參與對抗貧窮與剝削的管道」。下次購物時，不妨找找貼有「公平貿易標籤」的產品，以合理的價格改善弱勢生產者的生計，讓他們有機會真正脫離貧窮。

永續食材，你了解嗎？

「永續食材指南」五大永續原則：

「永續食材指南」整合聯合國永續發展目標SDGs、國際先進國家與國內產業經驗，以「友善耕作」、「少添加物」、「低碳蔬食」、「本土生產」與「資源循環」五大原則為永續指標。

“ 豆莢內豆子越多，表示該商品符合永續指標越多！ ”



[永續食材](#)

生鮮食材規範

加工食品規範

友善耕作

採無農藥/化肥/除草劑的有機或友善農法耕作，守護土壤、空氣與水源。

無農藥/化肥/除草劑的有機或友善耕作原料占50%以上，守護土壤、空氣與水源。

少添加物

減用食品添加物90%以上，減少製程的碳排放。

減用食品添加物90%以上，減少上游原料與製程的碳排放。

低碳蔬食

原料來源無肉/蛋/海鮮，守護海洋生態並減少畜牧業的溫室氣體排放。

原料來源無肉/蛋/海鮮，守護海洋生態並減少畜牧業的溫室氣體排放。

本土生產

產地為台灣，減少食物里程。

排行前五項的主成分(水除外)中，至少一項為本土生產，減少食物里程。

資源循環

產製過程實踐全食利用、減廚餘、低碳包材、非一次性包裝、減廢排水等任一資源循環原則，響應循環經濟。

產製過程實踐全食利用、減廚餘、低碳包材、非一次性包裝、減廢排水等任一資源循環原則，響應循環經濟。



飲食，對於環境的影響究竟有多大？



每一餐改變世界，每個人一天有三次機會改變世界。

-黑猩猩、環境保育專家 珍古德 博士

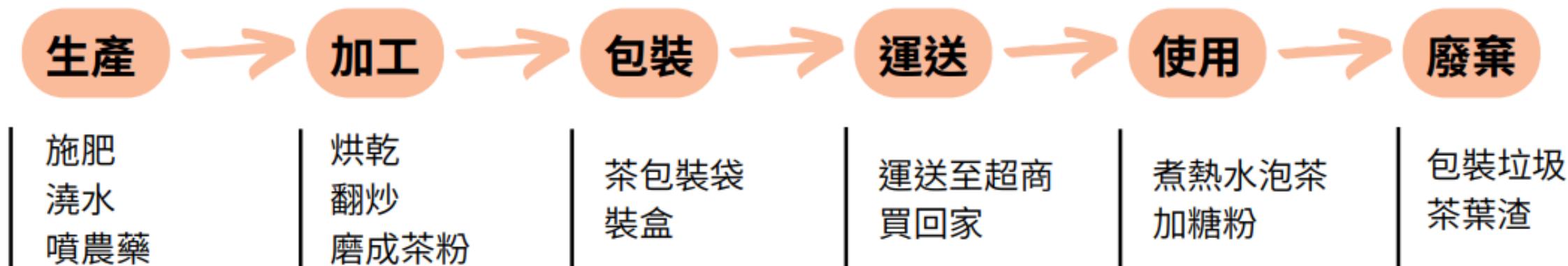
[從食物源頭讓地球少「碳」氣！認識飲食碳足跡與永續農業](#)

資料來源:均一教材



飲食碳足跡

什麼是「**飲食碳足跡**」呢？影片中用貢丸作為舉例，如果老師的下午茶是一杯日月潭紅茶，我們來一起想一想，這杯紅茶的飲食碳足跡可能包含什麼呢？



你發現了什麼？

自己估算的飲食碳足跡可能不精確，但也提醒著我們，每一個飲食選擇背後都和地球的永續發展有關聯，

資料來源:均一教材



你學到了嗎？

1. 溫室氣體的總量有【 26 %】是與食物相關，【 74 %】是非食物相關，約莫有四分之一的溫室氣體排放量與食物相關。
2. 碳足跡是指一個東西誕生，到完全消失在世界上所產生的溫室氣體，而食品的【 源頭】、【 加工】、【 運送】、【 使用】到最後的【 廢棄】，這些過程直接或間接排放的溫室氣體，就是現在常說的飲食碳足跡。
3. 為節能減碳，政府也大力推廣【 碳足跡透明化】，同時鼓勵企業在產品上貼上【 碳足跡標籤】，消費者就可以在購物時比較、選擇。除了對消費端產生的影響，碳足跡標籤也幫助【 生產端】更有意識地進行減碳。

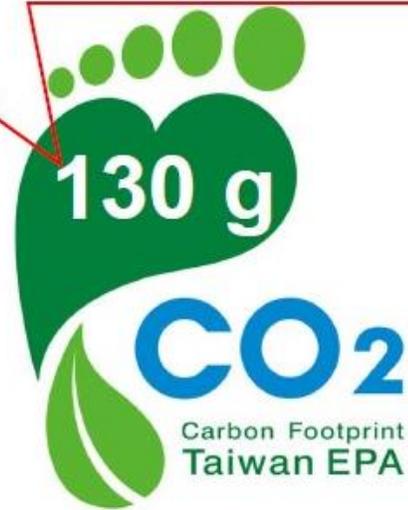
碳足跡標籤

為了節能減碳，各國政府都大力推行碳足跡標籤，以下為台灣的碳足跡標籤。除了學習怎麼閱讀這個標章，也進一步想想，碳足跡標籤對「生產者」和「消費者」分別有什麼影響？





產品碳足跡



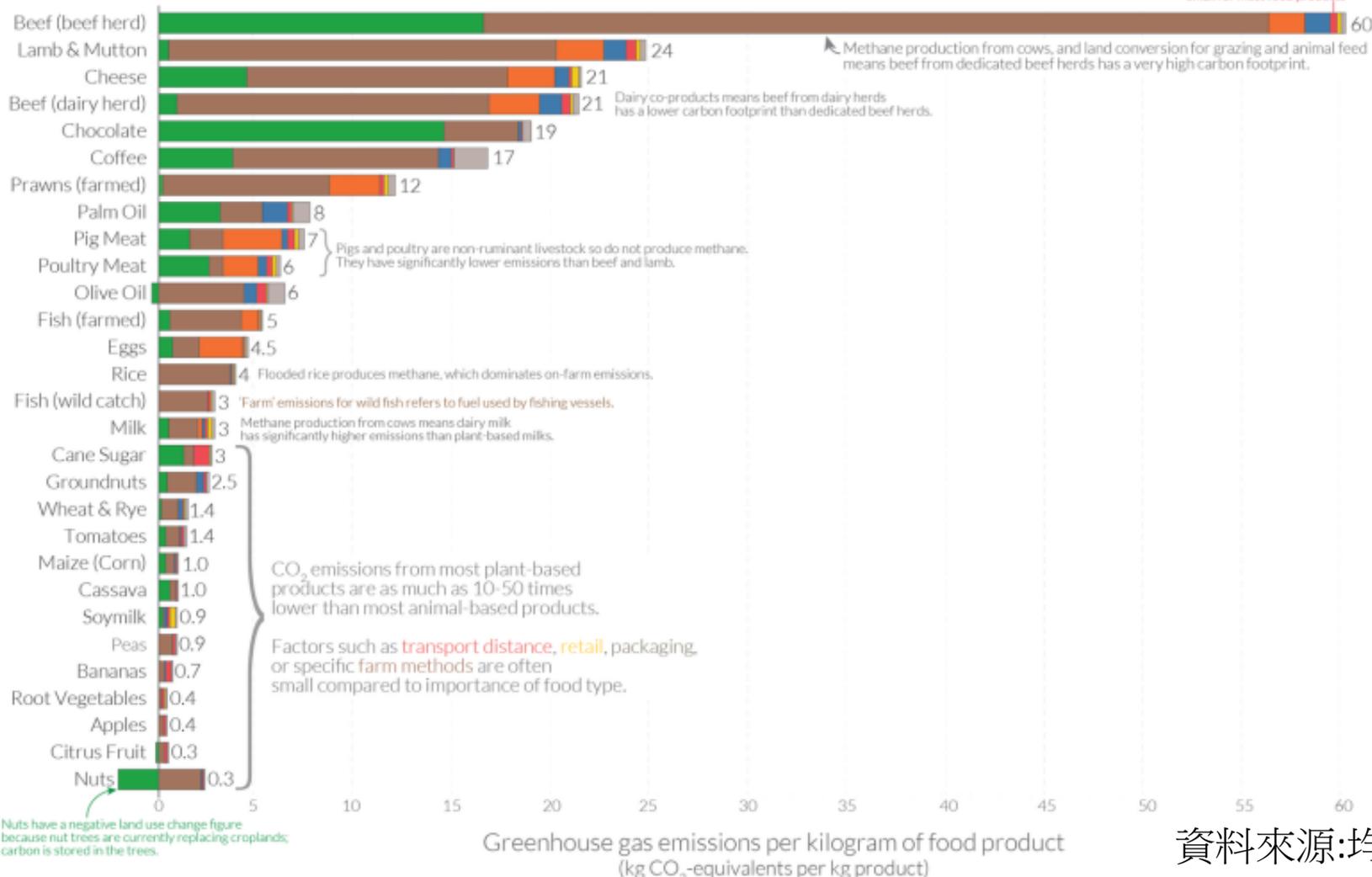
台灣破標籤意涵。圖片來源：台灣環境管理協會。



產品碳足跡資訊網

Food: greenhouse gas emissions across the supply chain

Our World in Data



1. 多數食品大部分溫室氣體排放來自**土地利用變化**和**農場階段**的過程。
2. 堅果在「**土地改變用途**」這排碳選項中達到**負排放**，原因是目前**堅果樹**都種植在已開墾的農地，且**碳會儲存在樹木之中**。
3. 換你說說看...



資料來源:均一教材



低碳排飲食好處一次看

低碳排飲食是什麼？

低碳飲食怎麼選？常見食材碳排一次看

碳排放量 (單位：克 CO₂e)

紅色碳足跡 >700

橘色碳足跡 >300~699

黃色碳足跡 >100~299

綠色碳足跡 <100



資料來源：畢李明、徐欣榮

康健

圖片來源 / 康健編輯部

為了從源頭降低碳排放，政府及企業積極推動**永續農業**，種植作物不就是一件友善環境的事情嗎？為什麼還需要永續呢？

什麼是**多種作物輪作**、**農林複合**？這樣做對於永續發展有什麼幫助？

🔍 多種作物輪作 ×

輪作指在同一塊土地輪流種植不同的作物，這麼做有助於**保持土地肥力及增加產量**。例如豆科植物具有「根瘤菌」，可以將大氣的氮固定到土壤，提高土壤的肥力使其他類型作物提高產量。同時特定害蟲只會侵襲特定植物，輪流種植不同作物可**中止害蟲的生長週期，減少蟲患**。

🔍 農林複合 ×

農林複合是指**結合「農業」與「林業」**間土地利用的方式，將農作物與木本植物交互種植，**使作物產量增加且增加植物的多元化**，例如南投鹿谷茶園的茶葉農，會在種植茶葉的土地上同時種植肖楠。

你學到了嗎？

為了讓農業更永續的發展，降低了化學肥料的使用，還有什麼方法可以增加土壤的肥沃度呢？

堆肥的原理是讓廚餘等可自然分解的材料分解成細小養分，方便植物吸收，因此有許多學校嘗試利用廚餘、落葉為學校的植栽堆肥。但部分廚餘需要較長的時間分解，因此不同廚餘進行堆肥的方式都不同，以下介紹幾種簡單的堆肥製作方法，一起來試試吧！

香蕉皮：含有可改善泥土的有機養分，是對植物很好的肥料。與泥土混合之前，將香蕉皮弄碎，可加速分解速度。



咖啡渣：可作一般肥料混進泥土中，增加有機物並改善排水和透氣性。但份量不能太多，以免影響泥土的PH值。



蛋殼：洗淨後，置於太陽下曬兩至三天，蛋殼會變得更容易碎成小塊，加速分解。雞蛋殼可以改善排水，並為植物補充鈣質。





每一餐改變世界，每個人一天
有三次機會改變世界。

-黑猩猩、環境保育專家 珍古德 博士

關於飲食的「源頭」永續，

我們還能做些什麼？

寫在學習單上面跟大家分享吧！

選購環境友善食物

了解源頭永續知識

種植植物時多使用落葉堆肥

吃東西之前多思考

支持有永續農業理念的企業

.....

什麼是剩食？

剩食亦稱為食物耗損、食物浪費，意指被丟棄、損失、或沒被吃完的食物，請舉例並將其分類。

壞掉的水果

忘記吃的早餐

雞骨頭

不喜歡的蔬菜

菜市場的醜蔬果

過期的餅乾

蛋殼

便利商店即期鮮食

吃不下的午餐

水果皮



可避免剩食

因為不小心放到過期、不喜歡等原因，是可以避免的剩食

或可避免剩食

仍可以食用的但賣相不好醜蔬果、吐司邊、即期食品

不可避免剩食

丟棄之生、熟食物及其殘渣，像是不可再食用的果皮

廚餘

什麼是剩食？ 剩食亦稱為食物耗損、食物浪費，意指被丟棄、損失、或沒被吃完的食物，請舉例並將其分類。



日常生活中，我們可以怎麼做來降低食物浪費？

有計劃的購物

避免自己買太多導致不必要的浪費

01

妥善的食物保存

看清楚保存期限、保存方式...等等

02

吃東西時取適量

避免一次夾取過多卻吃不完，造成浪費

03



永續行動

研究黑猩猩的珍古德博士說：「每一餐改變世界，每個人一天有三次機會改變世界。」想一想，關於飲食的「源頭」永續，我們還能做些什麼？

