



## 作業說明

1. 冰箱搜查線
2. 上課重點筆記檢查

謝謝大家認真的上課及回應^^

## 食物採買源頭減量原則

- 《健康兒童不要胖》
  - 原則1 肚子餓時勿採買
  - 原則2 按計畫購買
  - 原則3 到量販店的次數要控制
  - 原則4 有選擇性的採買
  - 原則5 認清食品成分瞭解食物特性

## 食物採買源頭減量原則

- 新食育運動---天下雜誌519期內容整理
  - 原則1 吃在地：綠生活、低碳飲食  
(剩食關卡)
  - 原則2 選當季：營養、便宜、安全  
(時令、農藥使用)
  - 原則3 不浪費：零廚餘、全株食用  
(食材選擇)

## 食物採買源頭減量原則

- 《行政院環境保護署綠色生活資訊網》  
綠色採購原則
  - 原則1 採購前考慮該產品是否需要
  - 原則2 採購時應考慮產品生命週期對環境的各種衝擊- 從原料取得至產品使用後之廢棄
  - 原則3 選擇用心照顧環境的供應商
  - 原則4 收集產品及供應商的環境資訊

## 回想一下

- 這週討論了家裡食物購買太多的原因及源頭減量方法，老師也提供了一些採購原則，現在請整合這些內容，記錄在「食實在」評量作業背面空白處，等一下老師請人分享自己覺得最有幫助的採購原則喔^^