

綠色飲食 有撇步



多改變飲食習慣 與自然共存

透過飲食改變，緩解溫室氣體的排放量，過量的肉類攝取不僅對環境造成影響，也會直接對身體造成負擔，透過攝取豆類、堅果類等蔬食來補充人體所需的蛋白質及營養素，對實踐綠生活的你也是很棒的選擇。

減塑環保 自煮取代外食包裝



採買時以裸買減少塑膠包裝，自備購物袋、可重複利用容器，婉拒塑膠袋，就可減少垃圾。在家烹飪及用餐也能取代外食包裝的浪費。

購買在地當季 原型原態食材

採買時可多購買當季的在地食材，多攝取原型原態食物，就能對居住的環境更友善，更能減少運輸食材過程中的碳排放，從日常生活中做到低碳飲食。

適量採買 節能又省錢



購物前可準備購買清單，吃多少買多少，新鮮不過量，同時食物也需依照不同食材屬性包裝好存放冰箱，讓冰箱保持7分滿，冷氣才能流通，節能又省錢。



臺灣與世界共同邁向淨零

「2050淨零綠生活」是國家2050年淨零挑戰的四大轉型路徑之一，從改變生活行為開始。從食、衣、住、行、育、樂、購等生活細節，結合機關、學校、企業與民間團體等一同動起來。



零浪費低碳飲食

- 更謹慎的採買習慣
- 零浪費的餐飲服務
- 更高效的產銷配送
- 再生型的農法



全民綠生活



綠色生活粉絲團

綠色飲食

吃出環保綠生活



“ 一天一蔬食就可以
相對減少近0.8公斤的碳排放，
換算一整年
至少減少200公斤碳排放。 ”

 行政院環境保護署

綠色飲食

「綠色飲食」是一種簡單改變生活飲食習慣的行為，宣導食物適量、優先選用在地、當季及天然食材以及自備環保餐具，進而達到珍惜食物、減少浪費，對人體健康與環保都有助益的飲食方式。

環保署已推動許多「綠色飲食」相關政策，除宣導「惜食環境教育」，更邀請餐飲業者一同參與「綠色餐廳」制度，包括不提供一次性餐具、優先使用國產在地食材，並遵循惜食理念，提供環保、低碳之供餐及用餐環境等措施，使民眾在用餐時，可以選擇「綠色餐廳」、「環保標準餐館」或「AMOT溯源餐廳」等，讓自己吃得有品味又健康，也能為環保盡一份心力，用吃一起愛地球。

環保標準餐館



綠色餐廳



AMOT溯源餐廳



全食物飲食

你聽過嗎？



近年來廣受推崇的「全食物飲食」，也是在實踐綠色飲食的同時不可忽略的一個重要資訊，所謂的全食物就是指天然完整、未經加工精製的食物，如蔬果、糙米、豆類、堅果。這類食物含有人體所需的完整營養，對提升免疫系統的能力很有幫助，在烹飪的過程中，也不要任意地將果皮類、菜梗等這些食材丟棄，除了能加以利用熬煮成蔬菜高湯，還能做成醃漬小菜，除了能獲得全部的營養以外，更能增加各種膳食纖維的攝取。

天然完整、未經加工精製的食物

全穀雜糧類



豆類、堅果



蔬果類



果皮、菜梗不要任意丟棄，
可以熬煮成蔬菜高湯，還能
做成醃漬小菜喲！



在外用餐 也能有更環保的選擇

綠色餐廳以環境友善為理念，提供環保、低碳之供餐及用餐環境，以減少對環境的衝擊，也呼應氣候變遷、食品安全、循環經濟等議題，不提供一次性餐具、優先使用國產在地食材、遵循惜食理念讓民眾在用餐時，吃得有品味又健康，為環保盡一份心力，用吃一起愛地球。



- 做好源頭減量--不主動提供一次性用品
- 使用在地食材--優先使用國產食材
- 推行惜食點餐--提供餐點份量調整服務

