



新州住戶每年拋棄超過\$25 億可 吃糧食

浪費食物與我們的環境

浪費食物時我們亦浪費所有運送這些食物給我們的資源, 包括燃料, 能源和水。

你們知道放剩餘物入垃圾箱內會 促成氣候變化嗎?

當被我們丟掉的糧食被送到堆填區, 一起與其它的有機物質, 就成為產生甲烷的主要貢獻者-溫室氣體甲烷對氣候變化的影響比二氧化碳高出 25 倍。

國家溫室庫存數據告訴我們堆填區貢獻澳洲 2% 的溫氣體排放。

新州的住戶可以幫助減少每年 47 萬噸二氧化碳從減少家居廢物至少 50%。

我們浪費有多少?

- 每周的家居垃圾桶裡, 平均多於三分之一的垃圾都是被棄置的食物
- 新州的住戶每年扔掉超過共 800,000 公噸的食物
- 新州每年扔掉可吃的食糧值超過 25 億元

我們浪費什麼?

每一年在新州被我們遺棄而送到堆填區的食物包括:

- 新鮮材料 \$848,000,000
- 剩餘餐菜 \$694,000,000
- 經包裝的可保存食品 \$372,000,000
- 飲料 \$231,000,000
- 冷凍食品 \$231,000,000
- 外賣/到會 \$180,000,000



LOVE FOOD

浪費食物時我們亦浪費所有運送這些食物給我們的資源，包括燃料、能源和水。

每年新南威爾士州每戶拋棄超過\$1000的食物。這包括新鮮材料、剩餘餐菜、經包裝保鮮食品及長保質期食品，未飲完的飲料，冷凍食品以及外賣。

愛食物就是減少每日的浪費 – 節省你的時間和金錢，做出改變我們的環境和生活更可持續性。

什麼是浪費食物？

浪費食物是：

- 食物沒有在有效期前食用或已不再可用
- 準備和煮食超過需要食物

棄置的食物分為「可避免」和「不可避免」的。

「不可避免」的就是一般不能吃的部份，像鳳梨皮、茶包和瓜菜皮。

「可避免」的食物浪費就是因為：

- 買太多
- 煮太多
- 儲存不當

要在飲食上省錢省時、減少浪費和環境破壞，你需要有計劃煮食，明智地採購，和適當的處理食物。



愛食物

Love Food Hate Waste 計劃提供適合大眾的實用的秘訣和工具，方便我們減少家中浪費。只要能計劃好菜單和購物單，準備和煮食適當的份量，還有學習保存食物的最佳方法，浪費就自然會減少 - 食德是福。



買

無論你是大家庭、獨居或是夫妻，預先編好餐單及購物清單將會幫你省錢和省時。

設計好餐單讓我們更知道怎樣去好好的保存剩菜。

按照購物清單購物，你只會買所需食品，減少每週送進垃圾桶的食物餘食物。



煮

煮得太多是導致食物浪費最普遍的原因之一。通過獲得正確的份量，知道怎樣去量度及煮正確的份量給你要招待的人，你也可以省錢、省廢、省資源。



存

妥善的儲存能夠延長食物新鮮。

Love Food Hate Waste 給你簡單的保鮮技巧，能應用在麵包、糕點、肉類、乳製品、穀類、還有蔬果儲存。

跟著我們的建議你便能減少食物浪費，節省金錢，為環保作出貢獻。

www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

要在飲食上省錢省時、減少浪費和環境破壞，你需要有規劃煮食，明智地採購，和適當的處理食物。



Ethnic Communities' Council of NSW inc.