

營養衛生教育雙週報

食農教育主題

【第一步：了解在地食材的「低碳」力量】

- 縮短食物里程：食物從產地到餐桌的距離越短，運輸所產生的二氧化碳就越少。
 - 吃出當季營養：順應節氣生長的蔬果，農藥使用量最少且營養素最為飽滿。
 - 支持台灣農業：維護台灣土地的永續耕作，保護農村景觀與生態多樣性。
- 💡 午餐時間看看餐盒裡的葉菜，很多都來自我們家鄉附近的農場喔！

【第二步：帶你破解密碼——看懂食材標章】



- 強調過程透明、可追溯，確保農產品從田間到包裝都安全。
- 掃掃 QR Code，產地紀錄全看見！



- 品質保證，台灣在地優質選。
- 針對加工農產品（如：米、蛋、肉品）的嚴謹品質認證。



- 零農藥、零化肥，對土地最溫柔。
- 重點：代表這項作物在耕作時，完全沒有使用化學藥劑。

【第三部分：共同做到惜食行動——成為零剩食達人】

- 吃多少、盛多少：了解自己的胃口，不因貪多而造成廚餘負擔。
- 每一口食物都是農夫 120 天的辛勤結晶，吃光就是最好的感謝。
- 練習接受食物「自然長相」，醜食（醜蔬果）其實一樣營養美味！

「你每一次的選擇，都在決定未來的世界長什麼樣！」