

惜食理念推廣文案

惜食就是珍惜食物，根據聯合國糧食及農業組織報告指出，全球約有 1/3 的食物，還沒進入人們的胃，就在生產、收割、運送、消費的過程中被浪費了，且逾 50% 的食物浪費是集中在餐廳及消費者端，多是因為包裝、外型不美觀等因素未被消費。這些食物廢棄物，產生廚餘、溫室氣體排放等環境問題，造成地球環境負擔。我們應該珍惜資源、減少廢棄物，為下一代留下永續的未來。做為消費者的我們，也能為惜食盡一份心力，可以：

- 吃多少、買多少，剩食不浪費

人們總是購買比真正需要量更多的食物，或者在餐廳裡選擇了比自己的食量更大份量的餐點，人們對於選擇的趨向正是造成浪費的元兇。因此應當在購買時，思考自己能吃下的食物量究竟是多少，只購買真正需要的量。如果真的有來不及吃完的食物，也要將食物適當分類保存，延長存放期限，或是將食物分享給其他需要的人。

- 吃即期品，先吃快過保存期限但還是好的食物

有些賣場會將各類生鮮、乾貨的即期食品分類設置即期專區，雖然食物即將到期但還是好的食物，而且往往會以更低的價格販售。購買即期食品，也可以幫忙減少食物到期而丟棄的浪費。

- 吃格外品，不因食物外觀浪費食材

蔬果格外品是因規格、外觀不符合市場標準而被淘汰的農產品，淘汰率可高達 4 成，是食物浪費的第一個戰線。和看人一樣，大部分人在挑選食物時，是會「看臉」的；長得漂亮、沒有瑕疵的蔬果，總是最先賣光。這些蔬果格外品有的爛在田裏，因為農友知道這種賣相很難賣得出去，而收割採摘和儲存也需要成本，乾脆放棄；有的「僥倖」來到批發市場，卻因為賣相不佳而被超市成批退回；有的披荊斬棘終於登上貨架，但沒人看得上它，最後也只能被超市丟棄。其實，蔬果不因外觀美醜、體積形狀而改變營養價值，它們同樣能填飽飢餓的肚子。