



「惜飲惜食」好招式

廚餘問題，與「人」的生活息息相關。香港向來「識飲識食」，但當講到珍惜食物的「惜飲惜食」，卻未必所有人都能做到。

要珍惜食物，減少廚餘，以下這些行動，你能做到嗎？

動動腦筋，將圖案的意思寫在方格內。



食剩打包唔怕“燻”

例句: 出外用餐時，可隨身帶備餐盒，方便將食剩的食物帶走，稍後再享用。



“少飯”唔該不囉唆



勿貪平貨買過多



按量點菜無甩拖



故事分享



GiGi 家庭

家庭成員：
夫婦+奶奶+貓貓
居住樓宇：居屋



GiGi 認為，減少垃圾其實很容易，辦法就是把盡量減少未食的食物浪費。

想食物不過期，最重要是要把食物「執得好」。GiGi 習慣每次買齊一星期的餸，因此，每次買餸回家，第一時間就是把食物分門別類、按時按序，把它們逐一包裹儲放。例如買回來的蔬菜必須乾身才放入雪櫃，否則容易變壞；菜花必須摘取才存放，否則有蟲蛀；植物的根莖部通常可以多放幾天，不用立刻食用，相反菜葉的儲放期較短。好似罐頭、飲料沖劑等，一買回家，她們必然會在招紙上畫上「有效日期」，這樣就不擔心食物過了期也不知道。

做了全職家庭主婦只有四年的 GiGi 坦然，其實管理一頭家仍有很多東西要學，「管理家庭，就好似管理一個貨倉，那些是常用常食就可以多買一點，那些少食就買少點，不要貪平而買過量，到最終吃不完而浪費。」

你認為 GiGi 做了什麼來避免浪費食物？

1.

2.

你的「食物不浪費」行動：

1.

2.

3.

