



2016.05.06
減食費論壇

餐桌上的浪費與 消費者教育

主婦聯盟環境保護基金會
賴曉芬

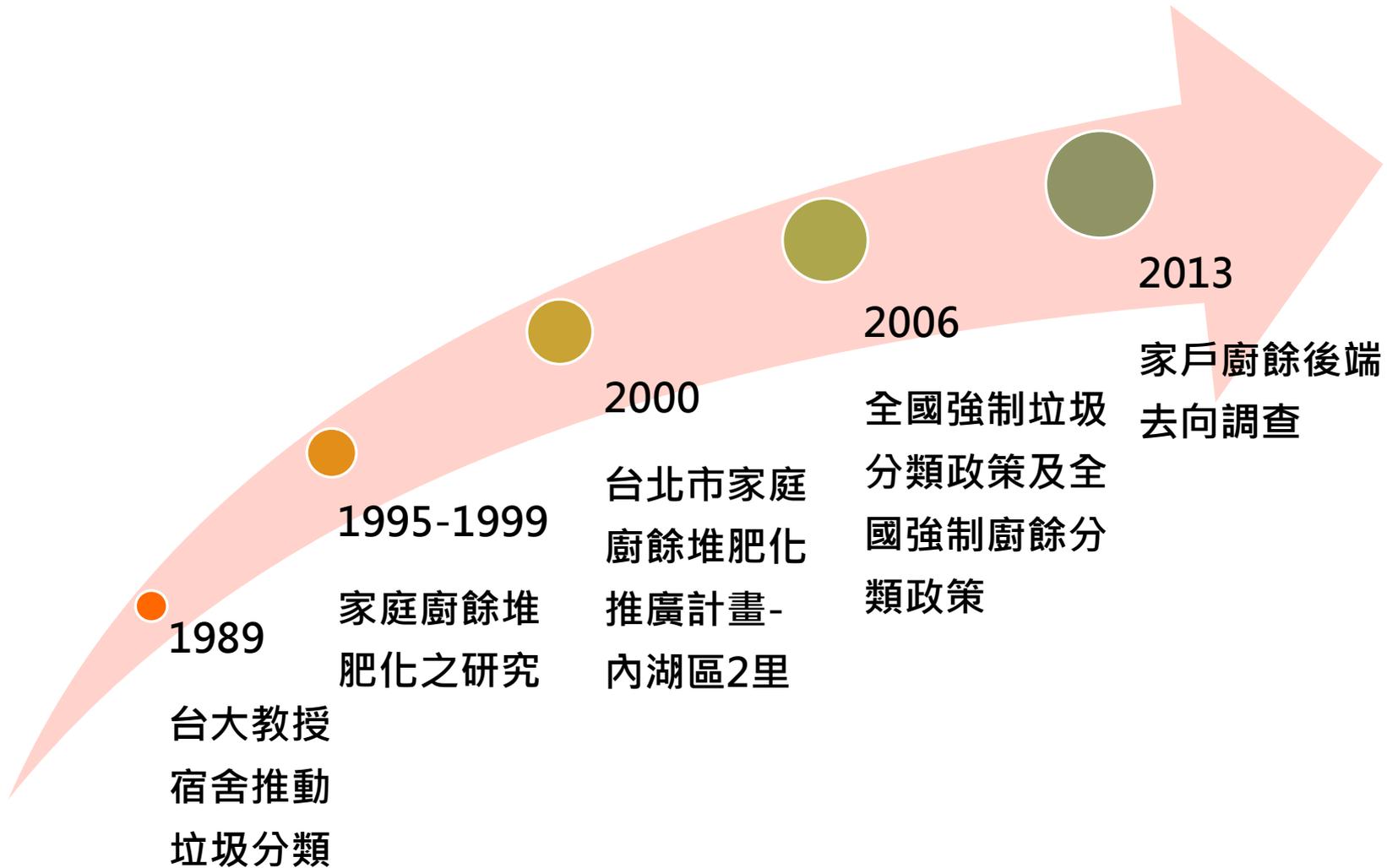
分享大綱



- 一、我們減費的歷程
- 二、為減少食費加一把勁
- 三、具體行動策略與經驗



我們關注食物浪費議題的歷程





追著垃圾車跑的女人們！ 台北市家庭廚餘堆肥化推廣計畫



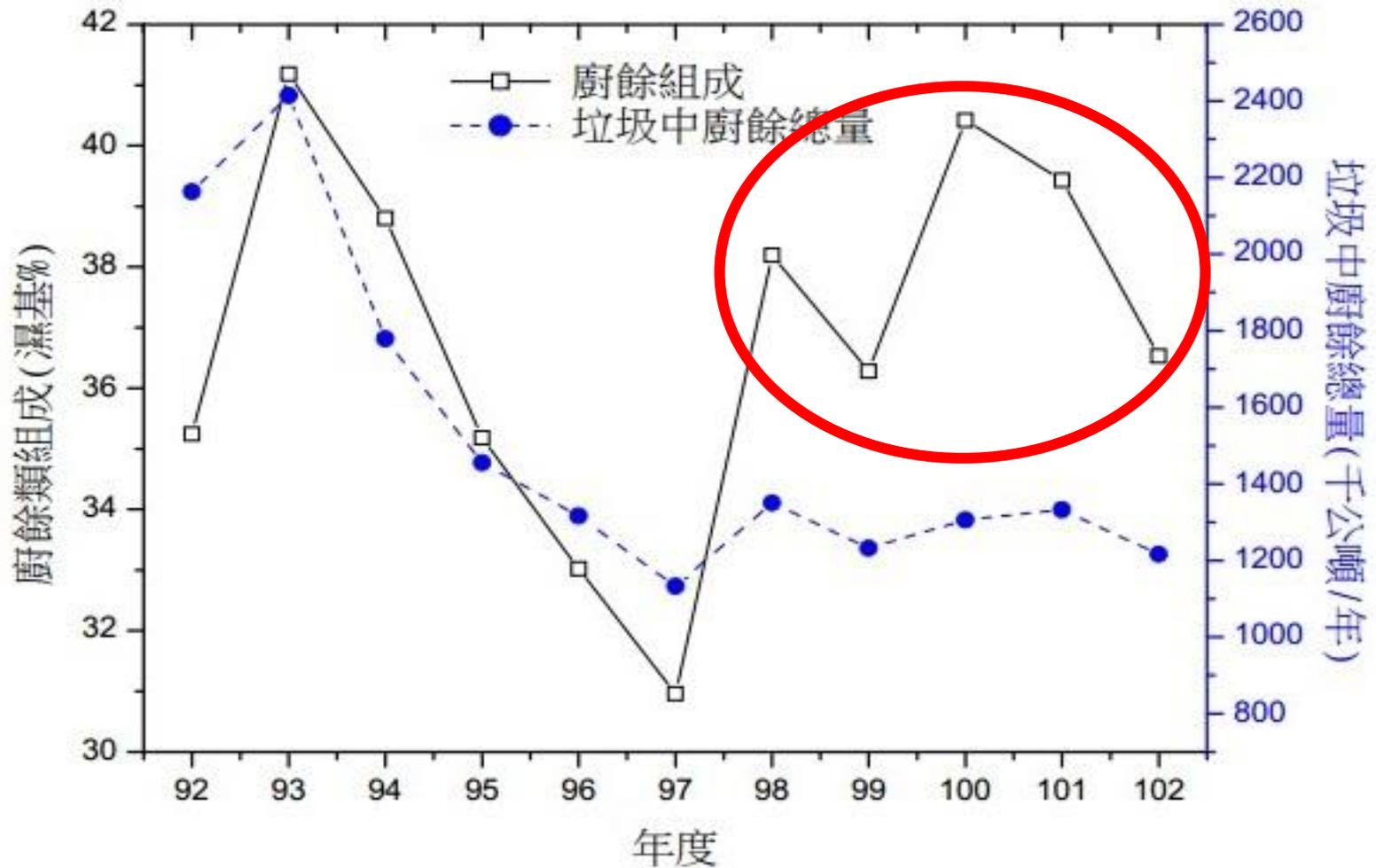


博士帶志工的實踐！ 台北市家庭廚餘堆肥化推廣計畫





混進一般垃圾中的廚餘量仍近4成





2012全台焚化或掩埋家戶廚餘700萬桶



X 13300座

- 在廚餘沒有完全進入資源回收系統的情況下，光是2012年，全台一天便把超過20,000桶廚餘送進焚化爐或掩埋場的廚餘。一年下來，約有750萬桶廚餘被不當焚燒或掩埋。若把這七百多萬桶的廚餘全部疊起來的話，大約可等於13,000多座101大樓的高度。



為減少食費加一把勁

- 廚餘進焚化爐燒仍未改善。
- 減少廚餘，應回到從「源頭」減量開始。
- 全球倡議多年「食物不浪費」運動，台灣不能缺席。
- 發展多元行動策略，透過知識傳播、環境教育推廣、調查研究與社群連結，厚實倡議能量，全面深化台灣「食物不浪費」運動。



廚餘再利用模式





減少食物浪費的倒金字塔模式





2013-2016年行動模式





2013-2016年行動模式



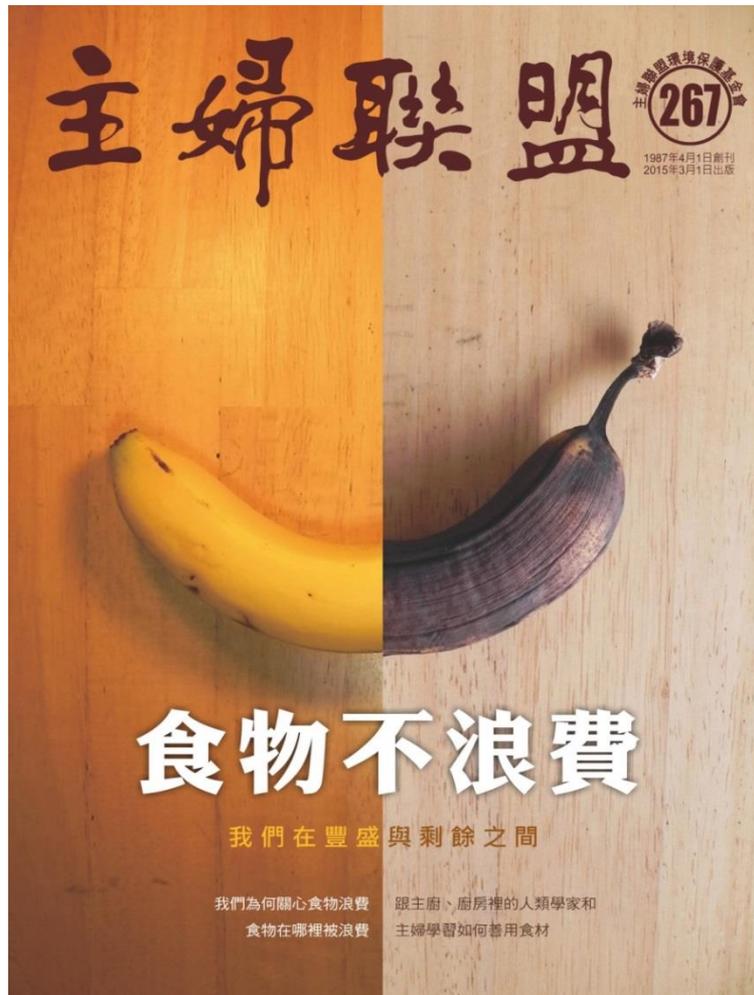


2015消費者外食習慣小型調查

- 2015年7月進行於網路上進行問卷調查
- 成功訪問268位受訪者
- 重點發現：
 - 46%受訪者認為，目前外食時餐點份量為略多至太多
 - 51%受訪者表示，外食時都會吃剩1至2成的食物
 - 吃剩食物的原因主要為：**味道不好(57%)**
份量太多(29%)



出版品及電子書

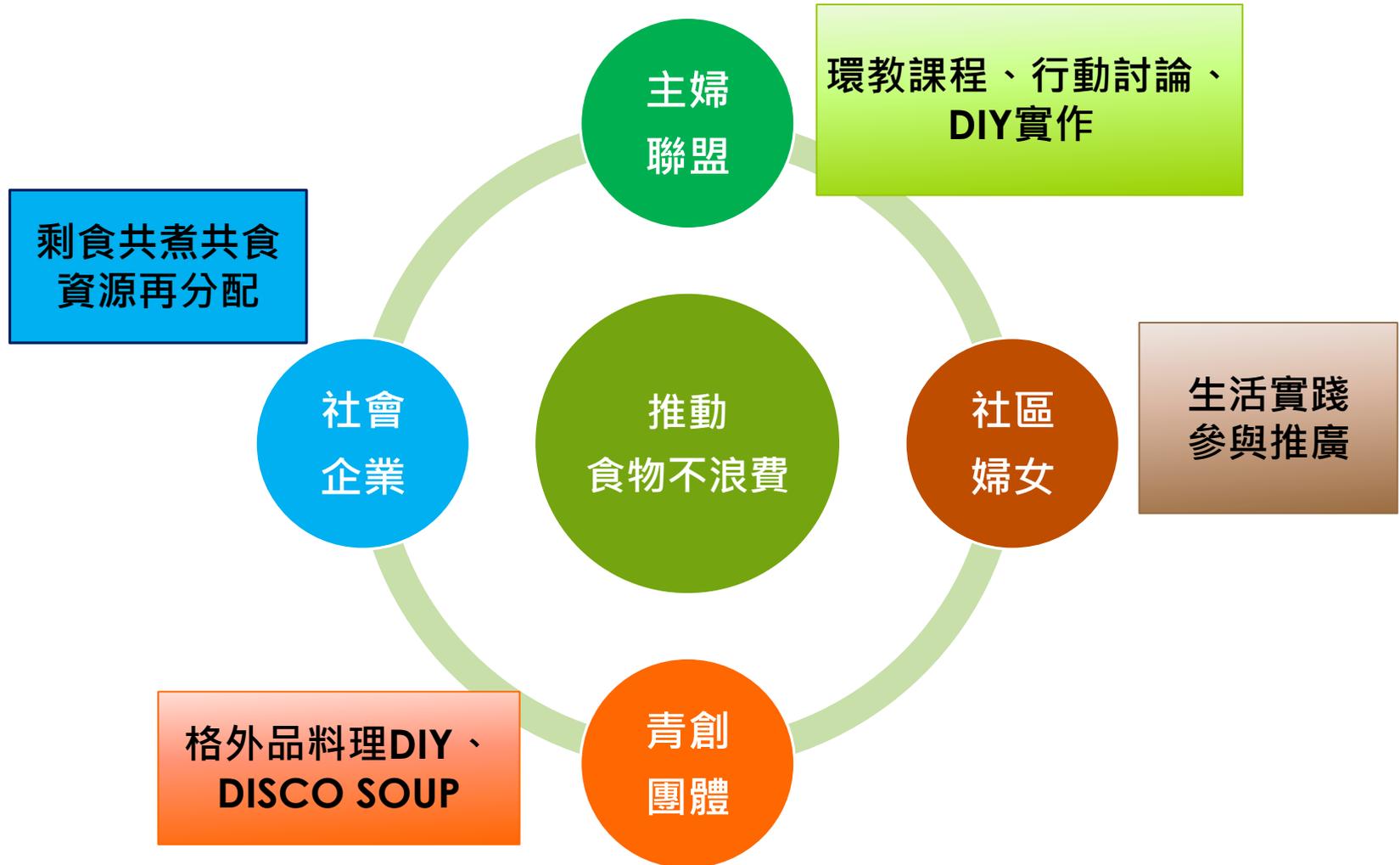


以教育行動來回應

- **餐點份量太多→計劃消費**
吃多少、點多少；點餐前先問清楚
- **吃不完，怎麼辦？→剩食料理**
用簡單的方式把吃剩的食物變成另一道美味料理
- **味道不合→增強自煮能力，自己的飯自己煮**
 - 認識食物如何來，吃在地、吃當季
 - 簡易烹調方式
 - 了解自己的需要、喜好，實踐計劃消費



社區婦女環境教育發展模式





冰箱診斷



格外品料理DIY



行動討論



肢體展演及創作



剩食再料理





資源再利用 + 可食小盆栽





整理及分類



設計菜單及烹煮



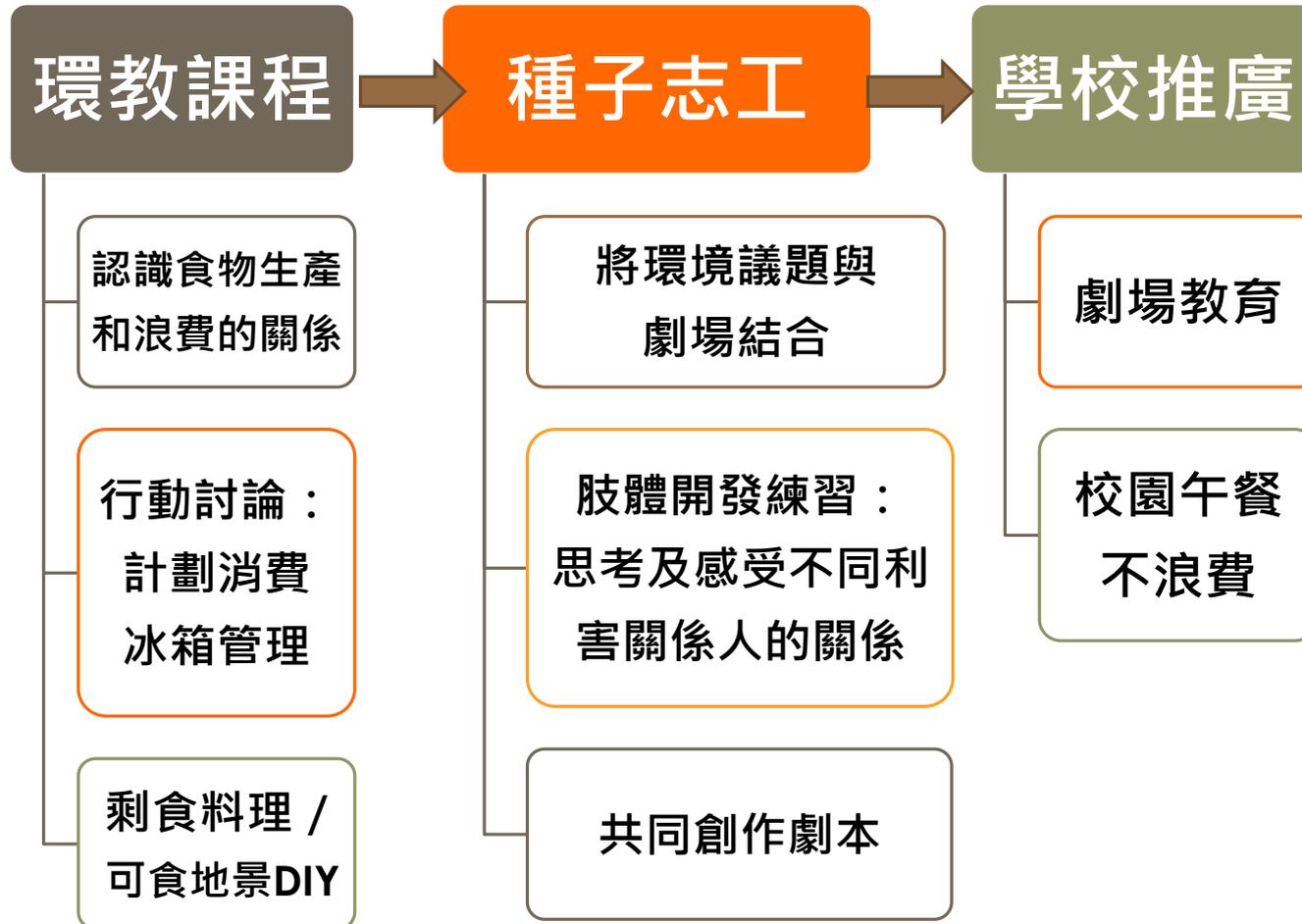
分裝及共食



分送及討論



從個人餐桌實踐到社會行動





惜食良方

1

珍惜
每一餐



惜食良方

2

先計劃
後消費



惜食良方

3

吃在地
吃當季



惜食良方

4

少吃肉
多吃菜



惜食良方

5

共食共煮
美味加倍



看OBS的向上力量，對食費逆襲！



共創綠色飲食生活圈的願景



跟著主婦聯盟 打造自己的綠食圈

我們串聯了友善環境飲食相關的組織、店家與場所
打造了自己的綠色飲食生活圈
安心、惜食又環保～
您發現社區裡的綠點了嗎？
讓我們大手牽小手，跟著主婦聯盟畫出自己的綠色飲食圈，
友善環境，安心飲食！



幸福餐桌不浪費 歡迎與我們同行！



主婦聯盟環境保護基金會

地址：10091台北市汀州路三段160號4號樓之1 電話：(02)2368-0211
E-mail: service@huf.org.tw 網址: www.huf.org.tw



捐款專戶：台灣銀行(004)公館分行/
帳號034001002876

郵政特種文號：郵部特字第104010364號

