



新州居民每年浪费超过 25 亿澳元食物

浪费食物影响环境

浪费食物时我们也浪费了食物供应过程中用来饲养、包装及运输食材的能源、水和天然物资。

我们丢掉的食物通常会送到垃圾填埋场。食物分解产生的温室气体甲烷比二氧化碳对环境造成的伤害大 25 倍。



食物浪费知多少？

- 每周的家居垃圾桶里，平均超过三分之一的垃圾是被扔掉的食物
- 在新南威尔士州，平均一年每户扔掉超过 80 万吨食物
- 新州每年扔掉的食物价值超过 25 亿元

什么食物成了垃圾？

在新州我们每年扔到垃圾场的食物包括：

- 新鲜食材 \$848,000,000
- 剩余饭菜 \$694,000,000
- 包装食品 \$372,000,000
- 饮料 \$231,000,000
- 冷冻食品 \$231,000,000
- 外卖食品 \$180,000,000

LOVE FOOD

浪费食物时我们也浪费了市场供应过程中用来饲养、包装及运输食材的能源、水和天然物资。

每年新南威尔士每户扔掉价值超过\$1000的食物。包括新鲜材料、剩饭菜、包装食品，倒掉的饮料，冷冻食品和外卖。

珍惜食物就是每天浪费少一点 — 省时省钱，为保护环境做贡献，可持续得生活。

什么是食物垃圾？

食物垃圾分「可避免」的和「不可避免」的。

「不可避免」的就是一般不能吃的部份，像凤梨皮，茶业包和瓜菜皮。

「可避免」的食物浪费是源于：

- 买太多
- 煮太多
- 储存不当

就是那些原本买来要吃的，最后却喂了宠物，做了堆肥或扔到垃圾桶里的食物。

要在饮食上省钱省时、减少浪费和环境破坏，你需要规划三餐，明智采购，和正确处理储存食物。

爱惜食物

Love Food Hate Waste 项目提供适合于大众的实用秘诀和工具，帮助各人于家中减费。只要能计划好菜单和购物单，衡量好餐量，还有学习保存食物的最佳方法，浪费就自然会减少—食德是福。

购买

无论你家中是济济一堂，是夫妻二人还是独居，预先编好菜单都能帮你省钱省时。

写购物清单的用处就是把剩余食物先消耗掉，帮你安排冰箱存货。

按单购物，你只会买所需品，减少每周扔进垃圾桶的食物。

煮食

煮得太多是导致食物浪费最普遍的原因之一。掌握每餐的适当餐份，并学会按人数来衡量材料多少来煮饭可以让你省钱、省资源，避免浪费。

保存

妥善的储存能够延长食物保鲜期。

Love Food Hate Waste 给你简单的保鲜技巧，可应用于面包、糕点、肉类、乳制品、谷类、还有蔬果储存等。

www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

减少食物浪费，节省金钱，保护环境

