

珍惜食物，從校園開始

食物是人類賴以生存的基本資源，然而在全球糧食供應鏈中，食物浪費問題日益嚴重，不僅影響環境，也關係到資源的有效利用。校園作為培養未來世代的重要場域，推動「惜食教育」有其必要性，透過培養學生珍惜食物的觀念，進一步實踐減少廚餘的行動，讓孩子們在日常生活中**落實環保與永續發展**的理念。

一、推動惜食教育的重要性

1. 環保與永續發展

糧食的生產過程涉及大量資源，包括水、能源和人力成本，當食物被浪費時，等同於這些資源也被白白消耗。因此，透過惜食教育，讓學生了解食物從生產到餐桌的歷程，能夠提升環保意識，進而減少不必要的浪費。

2. 培養學生珍惜資源的態度

許多學童因為食物取得相對容易，可能對於食物的價值缺乏感受，容易產生浪費行為。透過學校的宣導與示範，鼓勵學生適量取餐、吃完所盛的食物，不僅能讓孩子養成珍惜食物的習慣，也能提升他們對資源管理的認識。

3. 提升營養攝取與健康意識

部分學生可能因為偏食或習慣挑食而浪費食物，透過惜食教育，教師可以引導學生理解均衡飲食的重要性，進而改善飲食習慣，不僅能減少浪費，也能確保學生攝取足夠的營養，有助於健康成長。

二、學校如何落實惜食行動

1. 餐前適量取餐，避免剩食

學校可透過晨間(或午餐時段)廣播、教師們提醒，讓學生在用餐前先評估自己的食量，適量取用飯菜，避免因過量取餐而導致食物剩餘。此外，也可以透過鼓勵學生「少量多次取用」，讓他們在確保吃完的情況下再酌量增加飯菜。

2. 教師以身作則，建立惜食文化

老師是學生的重要學習對象，當教師在用餐時展現珍惜食物的行為，如不挑食、吃完餐點、適量取餐等，能夠影響學生的行為模式。因此，學校可以透過師長的示範與提醒，讓學生更容易內化惜食的觀念。

3. 剩餘飯菜的友善處理

若當日午餐仍有剩餘飯菜，學校可優先讓有需要的學生打包帶回，但需特別留意保鮮狀況，例如提醒學生將食物放置於冰箱保存，並建議在適當時間內食用完畢，確保食品安全。同時，學校也可以定

期評估學生用餐情況，適時調整供應量，以減少剩食的產生。

三、廚餘管理的合理分配

1. 廚餘為有價資源

廚餘雖然是餐後的剩餘物，但對於部分產業而言，仍具有經濟價值。例如，畜牧業者將廚餘回收作為動物飼料，達到資源再利用的目的。因此，學校在處理廚餘時，應考量與回收業者的合作機制，確保廚餘能夠被合理管理，避免影響回收作業。

2. 避免影響廠商權益

近年來，部分學校出現廚餘量減少的情況，主要原因可能與部分老師或學校附近居民自行取用廚餘有關。然而，學校與廠商之間的合作是基於契約與信賴，若廚餘量減少，可能會影響既定回收機制，進而造成廠商與學校之間的溝通困難。因此，學校在推動惜食的同時，也需要兼顧廚餘管理的公平性，確保與合作單位的和諧關係。

3. 兼顧學生需求與廚餘回收

為了在惜食教育與廚餘管理之間取得平衡，建議學校採取以下做法：

(1)優先減少食物浪費：透過教育與管理，降低飯菜剩餘量，讓學生

吃得剛剛好。

(2)適量提供打包機制：若當日有剩餘飯菜，可讓有需求的學生適量帶回，但仍須提醒食品安全原則。

(3)確保廚餘合理回收：避免影響回收廠商的作業，學校可與合作廠商溝通，確保廚餘處理符合雙方需求。

四、共同推動珍惜食物文化

惜食並非個人的責任，而是整體社會的共同目標。學校可以透過多元方式，讓學生、教師與家長一同參與，如：

1.舉辦惜食宣導活動：透過講座、影片、故事分享等方式，讓學生了解食物浪費的影響。

2.設立惜食排行榜：鼓勵班級競賽，看看哪一班最能做到「光盤行動」（把食物吃光），提高學生的參與感。

3.與家長合作：讓家長在家中也就能實踐惜食觀念，例如規劃家庭餐點、避免過量購買等，讓學生在日常生活中持續實踐惜食。