

每日預備一份零廢物午餐！

1. 減用

過份包裝食物的陷阱

如果一份午餐包括用後即棄的紙盒及預先包裝的小吃就會留下塑膠、紙板、錫／鋁箔及其他浪費的包裝紙，最終往往落得運往堆填區的下場。

要避開這個陷阱其實很容易！

大批購買！

到批量零售店購買包裝樸實的產品，例如乾果、果仁乾果巧克力混合小吃及其他美味小吃。

享受大自然替您包裝的食物！

橘子(橙)、香蕉、蘋果及連殼煮熟的雞蛋等食物都有與生俱來的包裝。



2. 再用

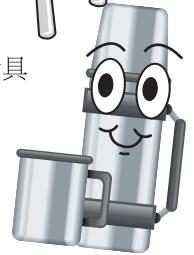
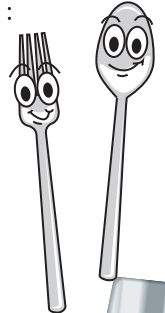
選擇較恆久的包裝

準備一份零廢物午餐可以採用以下物品：

- 可再用的午餐袋或盒
- 保溫容器
- 不銹鋼水壺
- 可再用的塑膠容器
- 布造的餐巾
- 可再用的刀、叉、匙等食具

避開五個可惡的廢物製造怪！

- 塑膠：三文治袋、保鮮紙、購物袋及食具
- 鋁箔
- 用後即丟的紙袋及紙巾
- 用後即丟的飲料袋



3. 回收

如果有一件不可再用的物品潛入您的午餐內：

回收：

- 汽水罐
- 塑膠容器
- 紙板包裝
- 果汁盒

您的學校及市政府可以告訴您哪些東西屬於「受歡迎」之列。

請緊記：回收雖然可以大量減少運往堆填區的廢物，但處理回收物品仍然需要使用大量能源！



4. 堆肥

能吃多少就帶多少！

只帶能夠吃完的份量，把吃剩的食物放進可由蟲類分解的堆肥箱內、市府的有機收集箱內或後院的堆肥箱內。

來餵我罷！



每日預備一份零廢物午餐！

為什麼要做到零廢物？

根據安省回收議會 (Recycling Council of Ontario) 的資料，每名學生帶回學校的午餐每年製造約 30 公斤的廢物。換言之，一所學校的學生每年因午餐製造出來的廢物就達到 8500 公斤！

零廢物午餐實際上更便宜！

根據安省回收議會估計，經加工及預先包裝的午餐約為 \$4.50，而零廢物午餐平均只需 \$2.50。如果每天上學都帶零廢物午餐，每年便可為您節省超過 \$350

有關零廢物午餐的寶貴資訊

安省回收議會：零廢物午餐的挑戰
www.wastefreelunch.com

零廢物午餐
www.wastefreelunches.org

安省環境廳
(Ontario Ministry of the Environment)
www.additupontario.ca

Cathy's Crawly Composters
<http://www.cathyscomposters.com/>

加拿大減少廢物週
(Waste Reduction Week in Canada)
www.wrwcanda.com

有關零廢物午餐向老師提供的意見

帶多少前來……帶多少回去

當您帶學生到多倫多或鄰近地區的維護天然資源設施參觀時，您可以告訴學生帶一份**零廢物午餐**，藉此令自己及學生能夠更好憶記一般的午餐時間內製造出來的廢物數量的確驚人。

為使零廢物午餐計劃發揮更大功效，如果您前來參觀時的確製造了廢物，我們鼓勵您把廢物帶回學校去，作為另一次的教學機會……「帶多少前來……帶多少回去」。

參觀前：

與學生討論既健康又環保的負責任選擇。

健康的午餐菜單包括哪些食物呢？

如何準備這些食物，以確保有一份零廢物午餐是呢？

在參觀我們的設施前可以先與學生一起品嚐一頓**零廢物午餐**。確保您與家長、校內行政人員及其他老師溝通一下您自己為零廢物午餐所定下的目標。

參觀時請帶備一個**可再用的細小容器**，以便收集可堆肥的物料，然後把可堆肥的物料帶回學校或家裡的堆肥箱中。

