

低碳販售及購買

- 購物時少使用交通工具
- 購買適當份量

低碳烹調

- 遵守節能原則
- 快炒低於烹煮。
- 少油少鹽少糖少加工



低碳食用原則

- 自備餐具
- 適量食用
- 避免保溫
- 適當份量
- 冰箱管理



豆魚肉蛋類碳排放比較

- 豆類(豆腐.豆干.豆漿)

碳排放遠低於三類

- 白肉(雞肉)及魚類比紅肉(豬羊牛肉)低

- 養殖海產(文蛤.牡蠣.虱目魚.吳郭魚)比深海魚類低碳

低碳食材選購

- 增加全穀根莖類食用量
- 以豆類及白肉取代紅肉
- 蔬菜量攝取增加



低碳食材選購

- 水果相對低碳
- 奶類適量攝取
- 少油少鹽少糖少加工
- 多喝白開水

