

垃圾分析员 历险记

小小科学家变身食物
拯救行动英雄！



垃圾分析员大名：

STOPWASTE
在家中 • 在公司 • 在学校

老师：

展开食品回收行动!

通过这本环保日记, 你将与四位垃圾分析员一起探索, 他们将提出各种关于垃圾的问题, 让你思考垃圾对阿拉密达县居民乃至全世界带来的影响。



Super Reducer

Super Reducer 的垃圾分析员为 Redford。

Professor Reuse

Professor Reuse 的垃圾分析员为 RiRi。

垃圾分析员做什么的?

他们是研究垃圾的科学家。

为什么要研究垃圾? 因为世界上有太多太多垃圾了。在我们的世界里, 每天都会产生许多新垃圾!

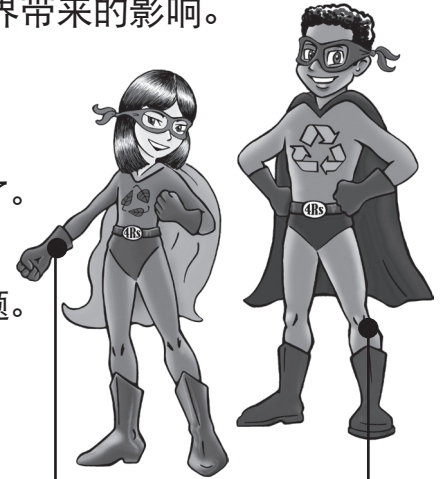
垃圾分析员们和其他科学家一样, 会提出各种问题。

他们总是会思考关于垃圾的问题, 比如:

垃圾对人类有益吗?

垃圾对人类有害吗?

垃圾会不会破坏环境, 是否可以用来改善环境?



Rot Girl

Rot Girl 的垃圾分析员为 Rhoda。

The Recycler

The Recycler 的垃圾分析员为 Reese。

翻开这本环保日记, 你不再只是一名学生, 还是我们的垃圾分析员!

在日记结束之时, 你将会充分掌握成为食物拯救行动英雄 (FOOD RESCUE ACTION HERO) 的秘诀!

知识多多, 乐趣多多!

通过记录环保日记, 了解食物垃圾问题。

每一页将为你提供源源不断的专业知识, 帮助你了解如何杜绝浪费食品的现象! 无论身在学校、家中或是在社区, 你总能找出应对方案!

勇敢采取行动, 加入食物拯救行动英雄行列!

垃圾分析员日记



第一栏中的K代表我的知识。请在此栏列出关于食品浪费的已知知识。第二栏中的W代表我的疑问。请在此栏列出你对食品浪费的疑问。第三栏中的L代表我想心得。请在垃圾分析员日记结尾部分记录自己的学习心得。

K

W

L

太浪费了!

请问被大家扔进垃圾填埋区最多的是哪种物品呢?

请圈出三个字母, 写出你的答案:

WRFTNOLKOVSD F_____

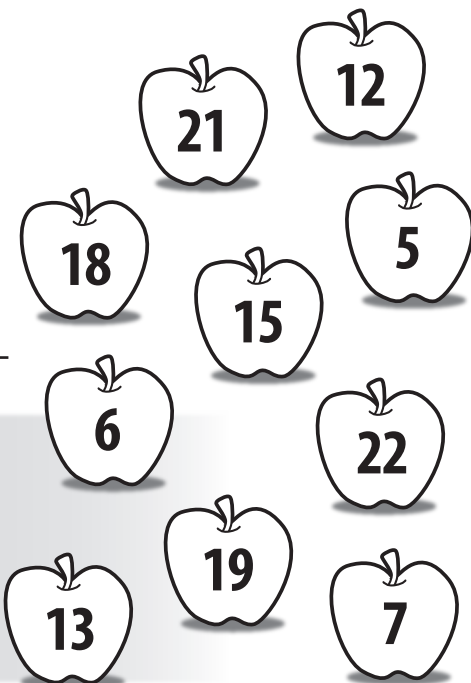
你知道美国每年会浪费多少食物吗?

请为偶数苹果涂上颜色, 然后找出答案。

我为 _____ 个苹果中的 _____ 苹果涂上了颜色。

以分数形式记录, 这个数字应该是 _____ / _____

记录分数 $\frac{4}{10}$ 的另一种方式是 _____



你知道美国四口之家平均每月会浪费多少食物吗?

以下按食物类别列出食物浪费量。



请在此处写出你的计算结果:

比我们预想的还要多!

你知道一个普通美国家庭每个月会扔掉多少磅食物吗?

你知道一个普通美国家庭一年会扔掉多少磅食物吗?

_____ 磅。

_____ 磅。

信息来源: 美国农业部 (USDA)

垃圾分析员日记



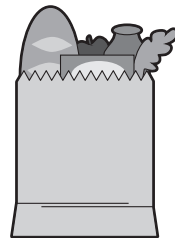
你知道为什么垃圾分析员希望了解哪种食品浪费最严重吗? 你觉得浪费食物会成为一个隐患吗? 请说明你的想法和原因。

我们丢弃的每件物品最终都会被送往垃圾填埋区。这些物品在被送入垃圾填埋区后就成了废品, 永远不能再使用!



食物拯救员小知识

美国人民每年会浪费 40% 的食物。在我们的垃圾填埋区里数量最多的垃圾就是食物。送入垃圾填埋区的资源将永远无法再使用。



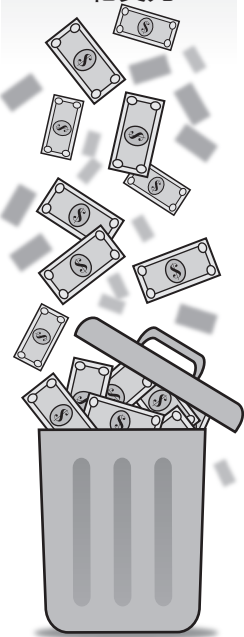
信息来源: NRD.Corg 网站 2017 年资料

如果改掉了浪费食物的坏习惯，每年可以节约1,500美元。你会用这笔钱做什么呢？丢弃食物等于浪费财富！



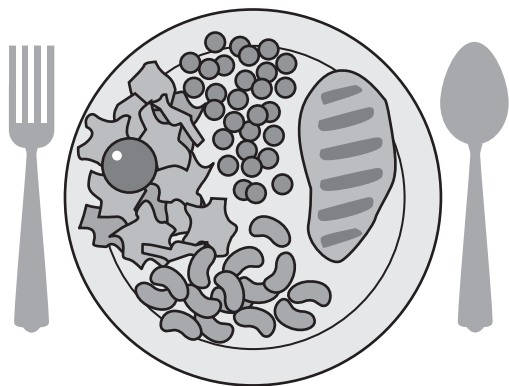
食物拯救员小常识

仅美国地区每年因丢弃食物产生的浪费就高达1650亿美元！



信息来源：NRDC.org 网站 2012 年资料

你有花冤枉钱的经历吗？



“我们一家四口人。下面就来看看我们家一个月扔掉了多少食物吧。首先，我们需要将每类食物的磅数乘以每磅的平均成本，得出对应的开销。试试通过这个公式计算并填写下表，看看一年浪费了多少钱！”

- Reese

食物类	丢弃磅数 (单位： 磅) 每月	每磅 成本	总金额 每月浪费 支出	总金额 每月浪费 支出
果蔬	24 磅	2.00 美元	美元	美元
奶制品	22 磅	1.00 美元	美元	美元
肉类和水产品	18 磅	3.00 美元	美元	美元
合计	磅	美元	美元	美元

以上是 Reese 全家一年下来在食物上浪费的支出。

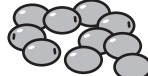
垃圾分析员日记



如果改掉了浪费食物的坏习惯，每年可以节约1,500美元。你会用这笔钱做什么呢？



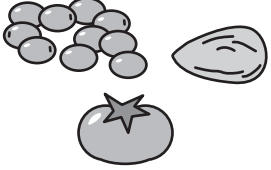
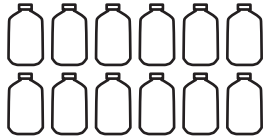
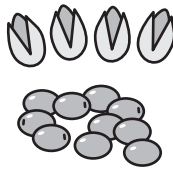

浪费食品即是挥霍水资源

你知道食物对水分的需求有多大吗？我们吃的各种食物都需要灌溉才能生长。有些食物对水分的需求非常大。下面来看看种植和生产常见食物的耗水量吧。

一棵核桃树  5 加仑	一棵扁桃树  1 加仑	番茄  3 加仑	五个草莓  2 加仑	十个葡萄  3 加仑	四个开心果  3 加仑
一加仑牛奶  880 加仑	鸡类 每磅 468 加仑 	汉堡包 每 1/3 磅汉堡 消耗 660 加仑 	一片面包  11 加仑	一个鸡蛋  53 加仑	奶酪 每磅 600 加仑 

午餐垃圾警告！

垃圾分析员请注意：有三名学生没有吃完自己的午餐。所有剩下的午餐都会被送往垃圾填埋区！接下来，让我们一起来算算被丢弃的食品会浪费多少水资源。每浪费一加仑水就将一个水壶涂成蓝色。

<p>学生甲 Olivia</p>  	<p>学生乙 Kevin</p>  	<p>学生丙 Patel</p>  
--	---	---

请在下方写出你的计算结果：

丢弃食物又糟蹋美食，又浪费金钱。更糟糕的是，这么做还会浪费水资源！由于美国加利福尼亚州气候干燥，当地人为了节约用水，绝不浪费食物！



垃圾分析员日记



现在我们已经知道，在浪费食物的同时，我们也在浪费水资源。每天还有哪些方式可以节水？

食物拯救员小知识

加州普通家庭每周吃下的食品，共消耗 300 加仑加州水资源。



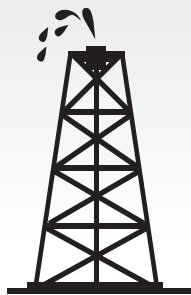
信息来源：NYTimes.com 网站 2015 年资料

你知道吗？加工和供应食品的每个步骤都会消耗能源！



食物拯救员小常识

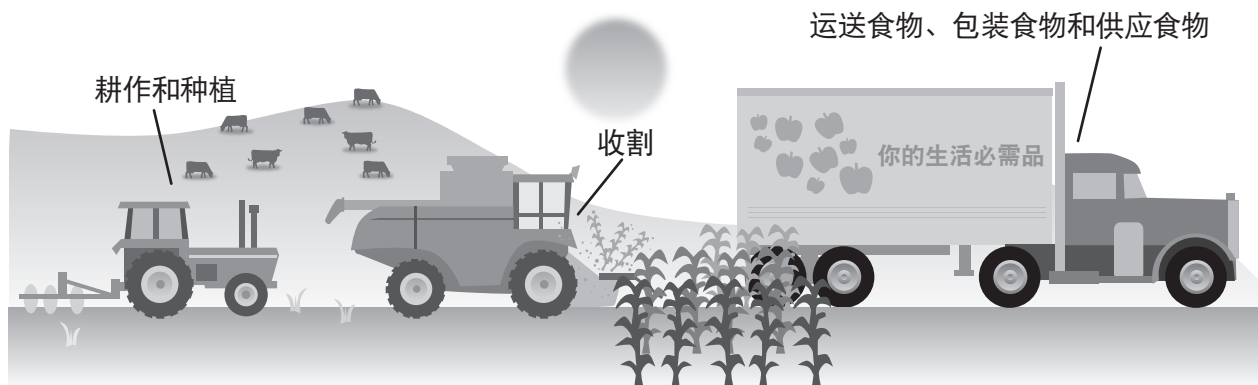
每年浪费的食物高达数百万吨。据科学家估计，美国每年在种植、加工和运输废弃食物方面投入的能源，相当于浪费了近**3.5亿桶石油**！这个数字大约是瑞士全国人民一年能源用量的两倍。



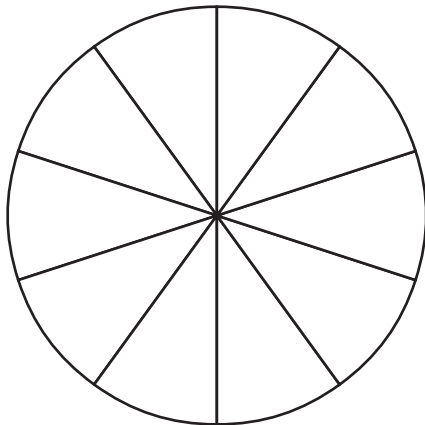
信息来源：2018年美国德克萨斯大学奥斯汀分校

浪费食物就是挥霍能源

我们的食物在种植和加工过程中需要消耗很多能源。农民们利用机器耕种和收获食物。种植和收获喂养牲畜的食物需要投入**能源、时间和劳力**。运输食物当然也会消耗我们的能源。加工和供应食品的每个步骤都会消耗能源。



剩饭剩菜其实也可以发挥作用：送给食不果腹的贫苦人群。但我们在不经意浪费食物的时候就错过了这样的机会。阿拉密达县有三分之一的孩子们正常三餐都难以为继。他们**食不果腹**。这些孩子中可能有你的同学、邻居，甚至有可能就是你自己。



饼状分析图

饼状图的每个分区代表美国本土生产的所有食品。请将四个分区涂成红色。这些分区表示美国人浪费食物的比例。饼状图分有10个分区，其中涂红了4个分区，即表示40%或40%。

请通过标注饼状分析图，完成食物分类：
浪费的食物 **吃掉的食物**

垃圾分析员日记

有一种方法可以减少食物浪费的现象：仅购买生活所需的食品和想吃的食品。请写好下面这封信，交给家里负责采购食品的成员。

亲爱的 _____：

我希望杜绝食品浪费的情况。今后请只购买我需要的健康零食，帮助我实现这个愿望。我喜欢吃的健康零食有：

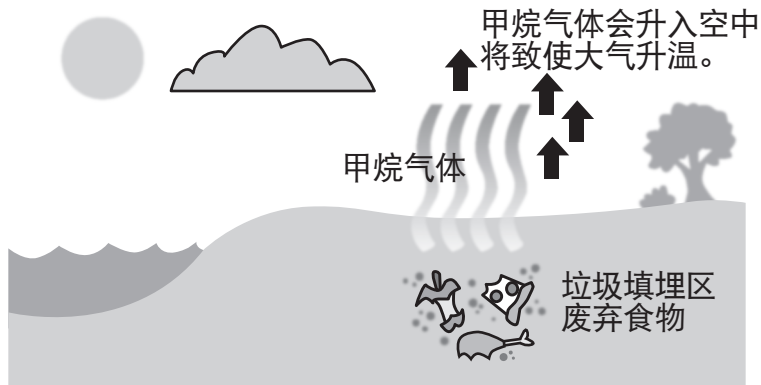
果我吃这些零食，肯定不会随意浪费，因为都是我最喜欢吃的零食。

节约粮食就能节约资源，比如 _____、
 _____ 和 _____。

此致！

食品浪费与全球气候变化

废弃食物进入垃圾填埋区后，会逐渐开始腐烂，随后会产生一种叫做**甲烷**的气体。



甲烷气体分子被释放到大气中后，通过加热其周围的分子吸收热量，从而产生更多热量。人类活动导致大气中出现大量甲烷气体，让我们居住的地球升温，即我们常说的**全球变暖**现象。全球变暖又会引发气候变化问题。

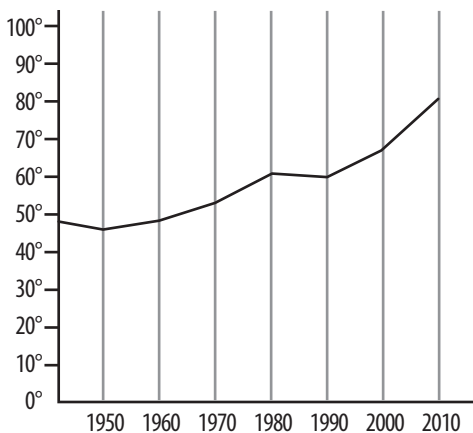
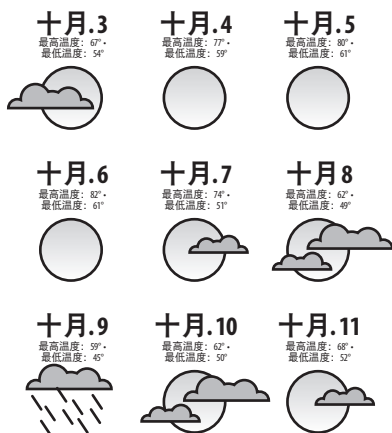
采取行动 杜绝食物浪费，缓解全球气候变化现象，帮助人类和我们居住的星球！

天气变化与气候变化：二者有何不同呢？

天气是指某一天或某一周生活环境中的空气状况。今天的天气可能比较温暖，也可能比较寒冷。

天气反映的是短期气温。

气候则是长期气温趋势的测量标准。



食物拯救员小知识

每年约有3000万吨垃圾进入美国加利福尼亚州垃圾填埋区。其中有超过30%的垃圾可用于堆肥或植物覆盖层。



信息来源: CalRecycle.ca.gov 网站2018年年资料

垃圾分析员日记



身为一名垃圾分析员，相信你已经知道人们浪费食物的行为对地球环境造成的负面影响了。请在下面的行动中，选出最能激励你成为食物拯救行动英雄的项目，为它投上宝贵的一票吧！

- 浪费食品即是浪费金钱。
- 浪费食品即是挥霍能源。
- 浪费食品即挥霍水资源。
- 世界上还有许多人在挨饿，所以浪费食物是不对的。

请写出选择以上答案的原因: _____

Source: FOSS

救援行动小英雄！

废弃食物引发诸多问题！废弃食物就是金钱。废弃食物消耗水源。废弃食物消耗能源。影响全球气候变化。食物是人类赖以生存的必需品，所以食物应当用于供养人类，而非出现在垃圾填埋区。

我是
Super Reducer!
我将向大家介绍
缩减物品使用量的方法。



我们必须行动起来！



我是 **Professor Reuse!** 我将向大家演示如何重复利用物品，改掉不停所取的坏习惯！



我是 **Rot Girl!** 我将向你介绍如何将食物垃圾、庭院垃圾和受食物污染的纸张制成堆肥，培育健康肥沃的新土壤！



我会提醒你不要随意扔掉废品，学会回收再利用。
我是 **The Recycler!**



垃圾分析员们请立即行动起来，成为改善他人生活的 **Action Heroes** 吧！食物拯救行动英雄可以在校园、家中甚至社区里展开行动！

食物拯救英雄展开校园行动!

在校园里可以通过不同的方法成为一名食物拯救行动英雄。比如:

效仿

Super Reducer :

养成饮食好习惯，吃完在学校排队领取的午餐。



效仿

Professor Reuse :

在学校分享没有开封的食堂饭菜，让大家都有东西吃。



效仿

The Recycler :

提醒同学们分享封装食品!



效仿

Rot Girl :

让土壤变得更加肥沃，将所有残羹剩饭和未食用的食物制成堆肥!



成为食物拯救行动英雄

你也可以成为一名食物拯救行动英雄! 请在该页面下方绘制自己的行动英雄形象! 请问你的行动英雄大名是? 请问你拥有怎样的特殊能力?

食物拯救英雄日记

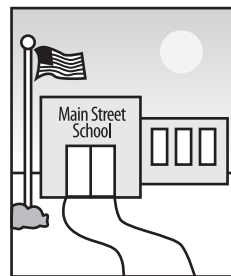


现在你已经是一位名副其实的食物拯救行动英雄! 日记中的其他活动统称为食物拯救英雄日记!

我的食物拯救行动英雄大名是: _____!

食物拯救行动英雄计划

第1步:
校园行动



第2步:
家庭行动



第3步:
社区行动



按照计划展开行动，为社会做出重大贡献!

食物拯救员展开校园行动

下方照片里的小朋友叫 Joey, Sequoia 小学的学生。可以看到他正在将未开封和未食用过的食物放在食物分享桌上。Joey 是学校环保队的食品拯救英雄, 他穿着一件特别设计的绿色环保披风。

食物分享桌可以为大家供应额外的食物和饮料。

如果同学们在午餐过后仍然觉得肚子饿, 就可以去那里领取免费食物。



食物拯救员小知识

美国每天有 1300 万名儿童吃不饱饭, 挣扎在温饱线上。食物得不到保障, 意味着每天无法获得充足的营养。报告显示, 全美食物分享桌上的食品会立即一抢而空。



信息来源: NoKidHungry.org 网站 2016 年年资料

利用食物分享桌减少浪费

美国奥克兰 Sequoia 小学的学生 Sabrina 在食堂领了一份牛奶, 但最后她还是决定喝水。



Sabrina 在食堂用自己的环保水壶接满了水, 然后喝得一滴不剩。牛奶一直没有拆封。

她的朋友 Juju 在教室举办了一场特别的生日派对。Sabrina 在派对上吃得饱饱的, 所以没有再吃从食堂领取的酸奶。

他们的朋友 Adolpho 在食堂领了两个苹果, 不过他当时已经吃饱了, 所以只吃了一个苹果。

Sabrina 的牛奶和 Juju 的包装酸奶是“密封且未拆封的食物”。Adolpho 吃剩的那个苹果则是“未食用过的食物”。

在学校没有提供食物分享桌前, 这些小朋友们不想吃的食物只能扔进垃圾桶里。学校里还有饿着肚子的学生, 浪费的食物却被运往垃圾填埋区, 最后产生出影响气候变化的甲烷气体。

Sabrina、Juju 和 Adolpho 将今天“不想吃、未拆封或未开启以及未食用”的食堂食物, 放到了学校的食物分享桌上。他们的节约行为既可以阻止食物被送往垃圾填埋区, 减少垃圾填埋区垃圾, 又能够让其他学生获得营养食品。

食物拯救英雄日记



读完这篇文章后, 我很惊讶地发现 _____

我认为在校园摆设食物分享桌是节约食物的好办法, 因为: _____

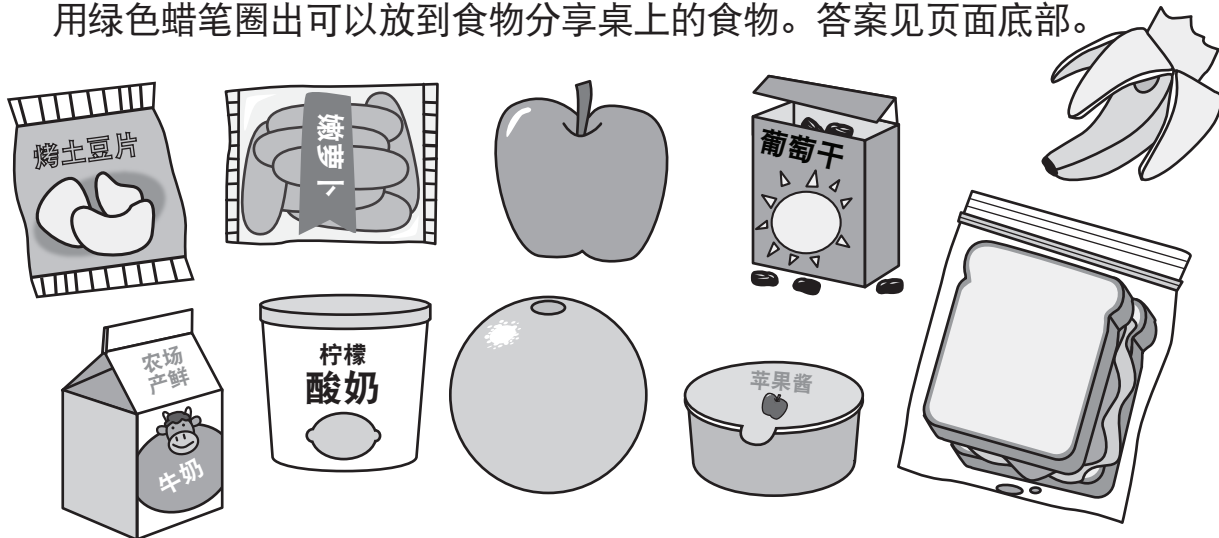
我准备和 _____ 谈谈在校园里摆设食物分享桌的节约行动, 或是聊一聊如何把现在的食物分享桌行动做得更好。

利用食物分享桌杜绝食物浪费!

现在提供食物分享桌的学校越来越多，这种做法可以避免将食物误送入垃圾填埋区。不仅如此，孩子们也可以享用可口又营养的食物。

什么样的食物可以摆放到食物分享桌上呢?

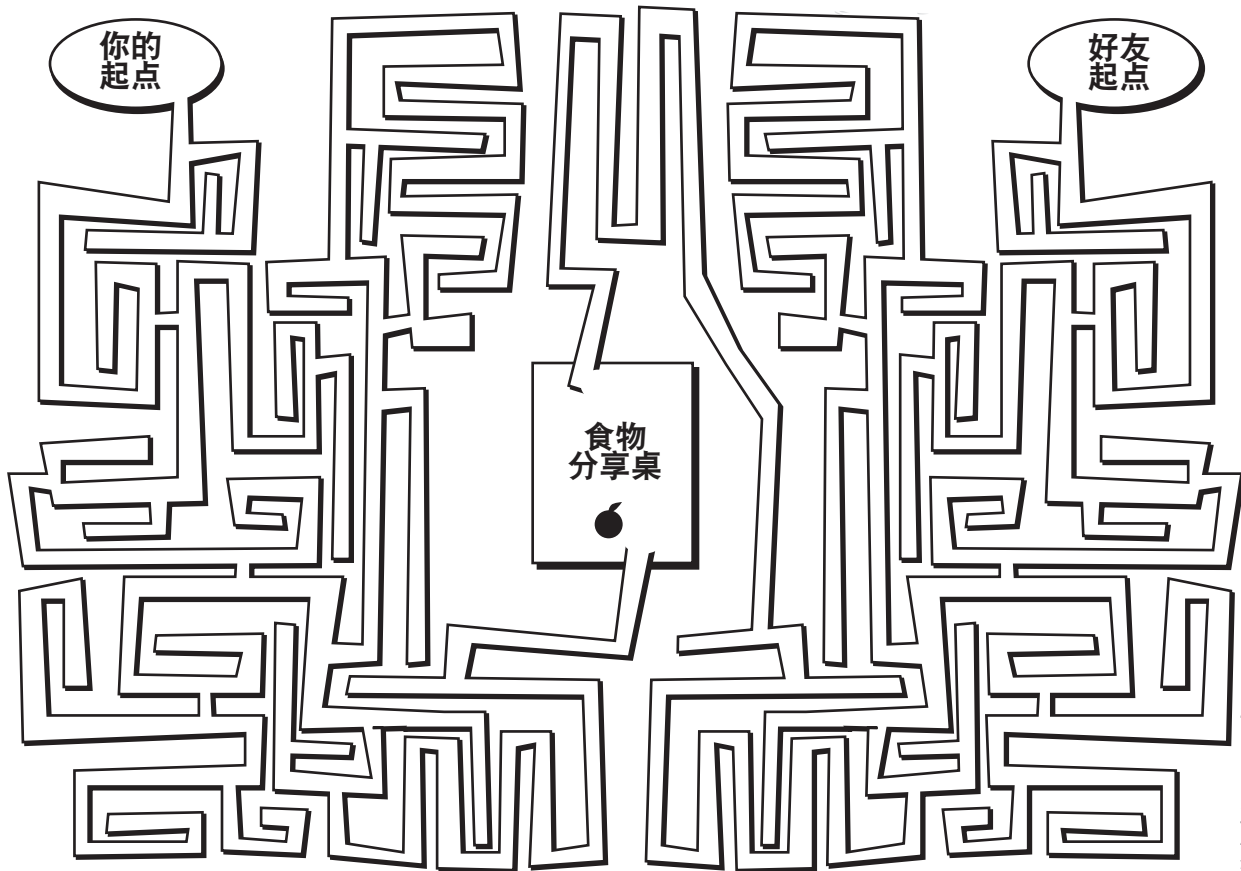
保存完好、未被食用或未开封的食物都可以放到食物分享桌上。请使用绿色蜡笔圈出可以放到食物分享桌上的食物。答案见页面底部。



全球每年有三分之一的食物被浪费掉。所以我们希望你成为“食物拯救英雄”!



向一位好友发起挑战，看看谁先穿越迷宫，抵达食物分享桌处。各就各位——预备——开始!



信息来源：2014年 Global Feedback Ltd.

食物拯救员小常识

世界上有近10亿人正在忍饥挨饿。但为解决饥饿人口温饱的食物数量还不及美英和欧洲各地废弃食物的四分之一。



答案：可以放在食物分享桌的食物包括：酸奶、苹果、橙子、牛奶、苹果酱、封装胡萝卜和薯条。不可以放在食物分享桌的食物包括：吃过的香蕉、从家里带来的三明治和包装盒已经打开的葡萄干。

食品拯救员展开家庭行动

在计划购买食物前，请先检查冰箱内贮藏的食物：你可以通过互联网查找各种用剩菜制作美食的方法。



食物拯救员小知识

2015年，美国首次设立全国粮食损失和浪费目标，计划在2030年减少50%粮食损失和浪费。美国农业部(USDA)和美国环保署(EPA)与慈善机构、教会、私营部门以及地方、州立和部落政府携手合作，努力减少粮食损失和浪费，提高食物保障，保护美国自然资源。

信息来源：USDA.gov网站 2015年资料

你的冰箱有多少食物会被浪费掉呢？试着“审查”冰箱冷藏食物，找出答案。（所谓“审查”，就是去“计算或衡量事物”。）

冰箱冷藏食物调查记录

第1步： 数一数冰箱里一共有多少食物。

我的冰箱里一共有_____个食物。

第2步： 从冰箱取出不可食用、过期、发霉、有异味或外观开始变质的食物。取出你认为家人不会再食用或饮用的东西行动前请征得家人许可！）。数一数总计从冰箱里取出了多少食物。

请根据以下食物分类，填写需要清理的食物数量：

蔬菜	水果	奶制品	谷类	剩菜	其他

为家人评分！

无：百货全能！
1-2件：购物明星！
3-4件：再接再厉

5-6件：需要方法
6-7件：浪费警告！
超过7件：召开家庭会议！

Food Reducer 算术挑战 统计冰箱中废弃食物数量。

请在此处写出你的计算结果：

废弃食物数量：_____

冰箱贮藏食物数量：_____

浪费食物比例：_____

请以百分数形式写出结果：_____

购买生活必需品需要团队合作

与每位家庭成员合作，减少日常食物浪费现象。



饿了才买食物？

美国康奈尔大学在 2013 年发表的一项研究表明，在饥饿状态下去购物不可取。研究对象在感到饥饿时往往会购买更多食物，开销也随之增大。相比购物前已经进食的人们来说，他们购买的零食卡路里含量更高。理性选择食物！

食品拯救英雄日记

分析数据，制定行动计划：你认为哪种模式容易导致食物浪费？
家庭常见问题指南如下：

问题：

被忘记的食物/多余的食物

太多变质食物
剩菜

腐坏食物

解决方案：

制定餐食计划，
制作标识，
先吃新鲜食物！
妥善贮藏食物！
吃完所有买回来的
食物或外卖的食物。
制作剩菜食谱！
将变质食物制作成堆肥！

经过观察发现，我和家人今后可以通过以下方式减少食物浪费现象：

- 规划每日餐食，只购买需要的食物
- 妥善贮藏食物，做好食物保鲜工作
- 吃光购买的所有食物
- 将环保垃圾箱里的残羹剩饭和未食用的食物制成堆肥

其他减少家庭食物浪费的方法 _____

食物拯救员小知识

食物拯救英雄会制定个人膳食计划，列出购物清单

1. 在购物前规划烹饪饭菜，列出所需食材。
2. 在购物前“检查”冰箱、冰柜和橱柜，查看存有的食材。在离家前从购物清单上划掉已经找到的材料。
3. 进入商店后，仅购买烹饪饭菜所需的食材。

精明采购员思维：

尽可能避免使用购物车。为什么？因为推车购物时，很容易在里面放入更多食物。您可以带上一个小环保购物袋，只采购清单上列出的材料。

妥善贮藏食物，让食物长时间保鲜！这是避免食物浪费的重要方法。

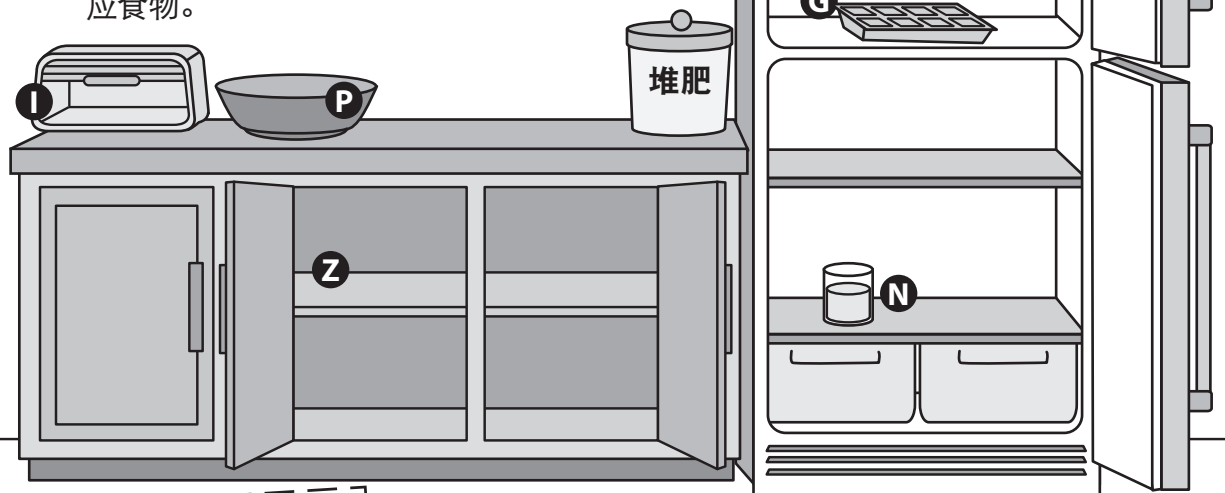
行动英雄食物贮藏游戏



Super Reducer 有一位小助手。它是一个环保水壶，叫做



1. 阅读关于贮藏每种食物的正确方法。
2. 从厨房图片中找出贮藏每种食物的正确位置。
3. 在上方下划线上写出字母，拼出神秘小助手的名字。
4. 在行动英雄厨房中的贮藏区域，画出相应食物。



食物拯救员小常识

冰箱温度应等于或低于 40°F (4°C)。冷冻室温度应为 0°F (-18°C)。



信息来源：FDA.gov 网站 2017 年资料



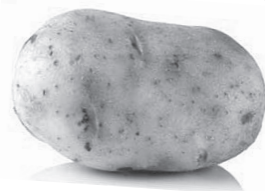
面包

不能放入冰箱，应该贮存在面包箱里。这样可以防止面包变干。面包切成片后，须密封贮藏面包。



苹果

苹果最多可在常温下保存 7 天。不能与香蕉和牛油果放在一起，否则会加速苹果成熟。



土豆

土豆应贮于室温下干燥阴凉的地方。不能与洋葱放在一起。放一个苹果可以避免提前发芽。



芦笋

修剪芦笋两头，再将它们直立放在一杯水中。处理方法与修剪花卉相同。然后再将芦笋放入冰箱。



药草

不要白白浪费药草。在制冰格中加入油或黄油，制作药草块，并贮于冰箱供以后使用。

被遗忘食物的悲惨命运

有时食物会因被人以往而逐渐变质。原本完好的食物，因为被新放进来的食品挤到冰箱的角落里，或是被遗忘在光线不好的橱柜里，慢慢变质。这些食物迟早会被我们扔掉。

因此，我们将为您提供一个提醒使用食物的好方法：在冰箱中放入一个标有“优先食用”说明的空容器。然后将快要变质的食物放到这个容器当中。如此一来，只要有人打开冰箱寻找食物时，就能在食物口感未变的情况下，优先吃掉它们。



您可以下载并打印这个标志，将其用于冰箱中，帮助您减少食物浪费。访问 StopFoodWaste.org 获取标志。

访问 StopFoodWaste.org 网站，查看更多关于食物贮藏的小技巧，并为每种食物制作一个食物贮藏卡。与家人分享你的食物贮藏卡。

食物新鲜吗？

“销售截止日期”即该食品在商店上架的时间。

“最佳食用日期”即指食品最佳风味和最佳品质期。

“保质期”即指生产厂商贴注的食品最优食用日期。

这些食品使用日期均为参考信息，超过推荐日期不代表食品变质。

信息来源：
2016年美国农业部 (USDA)

贮藏小技巧

请使用易于擦拭的记号笔在食品标签旁作记号。注明食物的名称、生产日期和食用期限。使用永久记号笔注明玻璃器皿中调味品和调料的购买日期。



食物拯救英雄日记

减少食物浪费让我感到_____。

我有这样的感受是因为_____

_____。

我希望大家都能了解到关于食物浪费的知识，比如：_____

_____。



从商店购物回家后，合理准备餐点，贮藏食物，减少食物浪费！砂锅菜、炒菜、菜肉馅煎蛋饼、汤羹和冰沙等菜肴，都是可以做出没事的好食材。



食物拯救员小知识

将全世界的食物垃圾的温室气体排放量加起来，其数量仅次于中国和美国的排放。



Source: FAO.org 2013

食物拯救动工具：吃掉它！

全世界的食物拯救英雄会努力吃光家里的每样食物，减少食物浪费。剩饭菜剩再加工也可以避免浪费食物！

其他语言中的“吃”

试着找出不同语言中“吃”这个单词。请在每个单词和对应语言之间连线。

11 + 11 = 法语

21 - 7 = 塔加拉族语

14 + 6 = 德语

9 + 10 = 西班牙语

23 - 10 = 波兰语

30 - 11 = 罗马尼亚语

6 + 9 = 意大利语

mangiare = 15

kumain = 14

manger = 22

essen = 20

comer = 19

mânca = 19

jeść = 13

请在此处写出你的计算结果：

发明剩菜食谱

剩菜变质腐坏也可以变成可口的新菜！以下是两名学生的自制剩菜食谱。

面包硬皮比萨饼

把干面包硬皮变成美味食物！

(面包硬皮是切片面包两边的硬头)

食材：

- 吃剩的面包硬皮
- 碎奶酪
- 吃剩的意大利面或番茄酱
- 自选浇头



烹饪方法：

1. 烘烤切片面包硬皮
2. 将意大利面/番茄酱涂在面包上。硬皮那一面朝下。
3. 在面包上撒些奶酪。根据个人饮食习惯淋上浇头。
4. 将比萨饼放入烤箱或烤架下烘烤 5 分钟。

发明人：Christopher L.*

*食谱由 Lightsabers Phoenix Squadron 机器人小组 9-13 岁的学生发明。Amazon 网站免费提供他们发明的食谱。

墨西哥煎玉米卷羊肉火腿奶酪

将两种最爱的美食混在一起，制作出第三种佳肴！

食材：

- 吃剩的墨西哥肉卷
- 吃剩的通心粉和奶酪
- 玉米片面包屑
- 酸奶油和辣番茄酱（可选）



烹饪方法：

1. 将通心粉和墨西哥肉卷搅拌混匀。
2. 再把它们放入微波炉加热。
3. 然后在食材上放上一块酸奶油和/或辣番茄酱。
4. 最后再撒些玉米片面包屑。

发明人：Judah C.

制作汤羹！



利用蔬菜下脚料制作一份富含矿物质蔬菜汤！

将下脚料存放在冷藏袋中，收集制作蔬菜汤所需的食材。准备一个一夸脱容量的冷藏袋即可。在贮存下脚料前，请务必将它们洗净，扔掉发霉的食物。

调味品也可以为汤增加营养，包括：

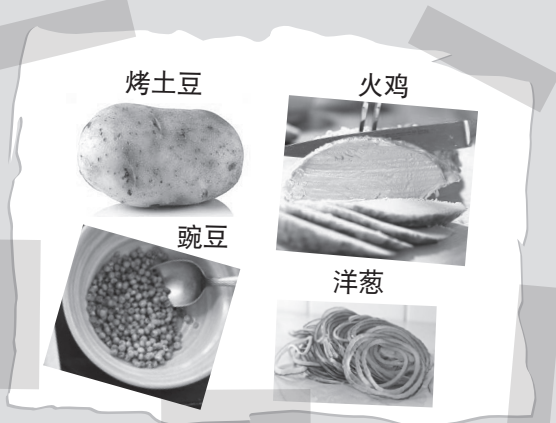
- 新鲜药草
- 大蒜
- 姜
- 胡椒粒
- 月桂树叶

- 香菇
- 姜黄

蔬菜汤在冰箱或制冰室的冷藏时间最多不得超过一个礼拜。蔬菜汤需要放入冷藏袋中保存。

食物拯救英雄日记

发明剩菜食谱！从下方选择一组剩菜，并制作一个新食谱，吃光所有食物！



食谱名称：_____ 发明人：_____

食材：_____ 烹饪方法：_____

将你的食谱发送至 schools@stopwaste.org，参与网站或社交媒体特别推荐。

信息来源：savorylotus.com 网站 2018 年资料

堆肥工艺将食物垃圾变成花园所需的优质肥沃土壤，供花园和农场种植更多水果和蔬菜。

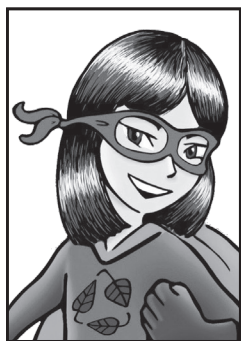
食物拯救员展开堆肥行动

美国阿尔密达县的一些居民拥有特制的环保垃圾箱，专用于存放废弃食物和庭园修整废物。这些垃圾不会被送去垃圾填埋区，而是被运往堆肥设施进行分解，然后制作成堆肥。这样做可以避免这些垃圾产生甲烷气体。



什么垃圾可以放环保垃圾桶？

- 果皮、果核、曾经有气的食物残渣：水果、蔬菜、面包、谷物、乳制品、肉类（包括骨头）；咖啡渣、过滤纸和茶包。
- 沾染食物的纸张：纸巾、纸盘、餐巾纸、披萨盒和纸质午餐袋。
- 不可放入环保垃圾桶的垃圾：塑料（袋子和泡沫聚苯乙烯塑料）。玻璃、金属和宠物垃圾。



请使用绿色蜡笔圈出可以扔进环保垃圾箱的东西。
请使用红色蜡笔圈出不可以扔进环保垃圾箱的东西。

为什么我们要收集食物残渣，将它们制作成堆肥

- 食物残渣和沾染食物的纸张是垃圾填埋区中数量最多的一大类。
- 路边垃圾箱中的食物残渣和庭园修整废物，都可以运往堆肥设施，再制作成堆肥。对园艺师、农民和园丁们来说，堆肥是非常宝贵的资源。
- 堆肥可改善土壤质量和保水性，提高作物产量，减少对化肥和农药的需求。食物残渣堆肥可以减少温室气体排放。
- 相比垃圾填埋区的其他材料来说，未制成堆肥的食物残渣甲烷排放量更高。

食物拯救员小知识

越来越多的人会逐渐意识到堆肥的重要性。

201年，美国食物制堆肥量已达到210万吨，远高于2013年的184万吨。



信息来源：2016年EPA.gov网站资料



答案：可以扔进环保垃圾桶的物品包括：鸡腿、披萨盒、面包、树枝、树叶、薯条和其包装盒、鸡蛋、苹果核、纸质午餐袋、培根条、葡萄和根茎。不可以扔进环保垃圾桶的物品包括：玻璃瓶、装酸奶的容器、塑料叉和塑料袋。

食物拯救员展开社区行动

• 奥克兰 Hoover 小学的学生在校园里种植食物，收集过剩食品，与家人和社区成员分享。

• 孩子们开始在社区和校园里收集食物，然后将其捐赠给粮食银行。

• 美国菲蒙市 American 高中的学生将未食用过的食堂餐点送到附近的收容所。

尊敬的 Browning 校长：

在此我特向您提出两个减少食物浪费的建议，可以将 Kolb 小学食物浪费量降低 40%。第一种方法是使用稍小的盘子装盛午餐热食，第二种则是在吃午饭前安排游戏时间。

第一种方法可以使食物浪费量减少 10%。当学生们端着小盘子用餐时，会觉得食物变少了。

食物拯救英雄日记

撰写一份食品拯救英雄宣言

美国加利福尼亚州都柏林 Kolb 小学的学生在学习了食物垃圾相关知识后，开始积极思考降低校园食物浪费的方法。同学们纷纷写信给校长。这封的作者来自 Pranav。

阅读 Pranav 的意见信，然后思考哪些人需要了解食品垃圾知识，为他们写信。



午餐前游戏时间可以帮助学校减少 30% 的食物浪费现象。同学们在玩耍时将消耗大量碳水化合物。游戏时间结束后，他们会觉得肚子饿想吃东西，这样就不会浪费食物了。与此同时，同学们不会觉得自己错过了游戏时间。美国环境保护署 (EPA) 报告显示：安排午餐前休息时间可以

降低 30% 食物浪费。

敬请考虑我的建议，希望可以在 Kolb 校园以及美国都柏林联合学区其他校园内推行。感谢您抽出宝贵时间阅读我的来信！

此致！

Pranav

食物拯救行动英雄承诺

我在此宣誓成为食物拯救行动英雄。

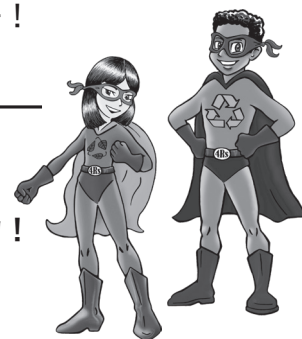
我将为同学、家人和社区邻居们普及减少食品垃圾的办法！

姓名 _____

日期 _____

恭喜！

感谢食物拯救行动英雄，谢谢你为减少食物垃圾采取行动！



STOPWASTE
在家中 • 在公司 • 在学校

“停止食物浪费行动日记” (Stop Food Waste Activity Journal) 由 StopWaste 组织的 4Rs 学生行动计划提供。

如需了解更多关于减少校园、家庭和社区食物浪费相关的知识，请访问 StopFoodWaste.org 网站进行查阅。

Impact Creative Services, LLC 制作 • 停止食物浪费行动日记，版本 1 @ 2018 StopWaste 版权所有

准备好加入 “停止浪费行动英雄联盟”了吗？



想要了解更多？请访问 StopFoodWaste.org

STOP WASTE
在家中 • 在公司 • 在学校