**06. 實踐環保生活**

1２

小三｜健康的生活：環保生活

學習重點

* 學習與「衣、食、住、行」四方面有關的環保生活方式。
* 明白「惜水」的重要，並應該由個人開始做起。

日常生活中，我們常常用到水，但不正確的用水方法會造成浪費，試觀察下列圖畫，在善用水資源的情況加上(✓)，在浪費水資源的情況加上(🗶)。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| (　 　) 在水龍頭安裝節流器 | (　 　) 用水喉直接沖洗車輛 |
|  |  |
| (　 　) 善用雙掣式水箱沖廁 | (　 　) 儘量集齊衣物一次過洗濯 |
|  |  |
| (　 　) 在刷牙、洗面和塗梘液時，長開水龍頭 | (　 　) 外出進餐時，有需要才讓侍應添水 |

**06. 實踐環保生活**

小三｜健康的生活：環保生活

2２

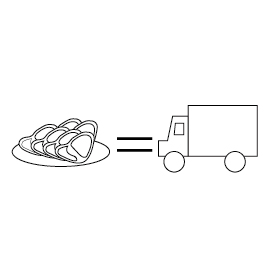
學習重點

* 認識虛擬水，明白「惜食」的重要。

日常生活中所消耗的水除了我們肉眼所見的用量，還有些是我們看不見的「虛擬水」，例如生產食物及商品時所用的水。試將圖片和文字以連線配對，找出生產牛肉時會用到的「虛擬水」。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ⚫ |  | ⚫ | 牛喝的水 |
| \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_06_2_2-01.jpg | ⚫ |  | ⚫ | 種植飼料用到的水 |
| \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_06_2_3-01.jpg | ⚫ |  | ⚫ | 清洗牧場用到的水 |

每生產1公斤牛肉，便要用到15,455公升的水，可以注滿一個貨櫃。

**06. 實踐環保生活**

3２

小三｜健康的生活：環保生活

學習重點

* 實踐環保生活，減少水足跡。

食物大搜查

試記錄家人最近一次在家煮食的食物和重量，然後登入以下網址，查看每種食物消耗了多少虛擬水（食物重量 × 每克食物消耗的虛擬水），並填寫在下表。  
（網址：<http://www.jcwise.hk/calculator/index.php>）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 食物 | 重量 (g) | 每克食物  消耗的虛擬水(mL) | 食物消耗的虛擬水(mL) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 總計： | | |  |

* 在這些食物中，

消耗最多虛擬水的是：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

消耗最少虛擬水的是：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

* 在選購食物時，我們應該選擇消耗較 ( 多 / 少 ) 虛擬水的食物。
* 浪費食物時，不只浪費食物本身，也浪費了背後所消耗的虛擬水，所以我們要珍惜食物，選購和烹調適量的食物，以免造成浪費。

**06. 實踐環保生活**

4２

小三｜健康的生活：環保生活

學習重點

* 實踐環保生活，減少水足跡。

我的惜水餐單

請創作一份低水足跡的健康餐單，並與同學、老師分享成果及想法。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 菜式 | 材料 | 數量 | 食物消耗的虛擬水(mL) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| \\Taiyar\wsd\Primary\Artwork from WSD\Water Save Dave\Artwork\jpg\WSD40.png總計︰ | | |  |



用餐時，要三思，準備適量的食物，不要浪費食物和製造食物時所用到的虛擬水，造成雙重浪費。