

Making a Healthy Kitchen

創造健康的廚房

1. Sweep carefully 小心掃地

在市區的灰塵含有污染物，掃地會讓灰塵飄在空氣中，進到食物裡，所以掃地時，要把食物跟飲料蓋起來。用餐時最好別掃，或者用有蓋子的畚斗慢慢掃。

2. Maintain air quality 維持空氣品質

若在大馬路旁邊，把門跟窗戶關起來可改善室內的空氣品質，可是要記得保持通風。室內植物、花及空氣清淨器也能淨化空氣。

3. Maintain water quality 維持水品質

使用好的淨水器，水煮開後再使用。平常可以跟自來水公司聯絡，免費檢測你家裡水的品質

4. Keep food covered 食物要封起來或蓋起來

為了避免被蟲、灰塵、口水或污染物污染到，食物、飲料與醬料要蓋起來。別把食物直接放在地上或接觸到雨水。

5. Use less plastic 少用塑膠

許多塑膠包含危險的化學物，要避免用塑膠餐具盛裝熱食。一般來說木頭、不鏽鋼、鐵、陶瓷或陶瓷做的餐具比較安全。如果非用塑膠不可，必須確定它可耐熱，也不含BPA。不要把塑膠放進微波爐，除非確定是可耐微波的。避免長時間把食物包在保鮮膜裡（特別是奶油或奶酪/起士），並且確定它沒有PVC。拿出食物時不要亂拆保鮮膜，小心翼翼地移除。

6. Don't cut food in plastic or paper 別切割用塑膠或紙包起來的食物

不要切用塑膠或紙包起來的食物，應該先把食物拿出來再切。透過包裝材料來切的話，包裝材料殘留物會進入食物。

7. Wash food well 把食物洗乾淨

烹飪或食用前，菜都要清洗，包括有機蔬菜。最好用可喝的水來洗。

8. Don't use disposable chopsticks 別用免洗筷

別用免洗筷。避免浪費和對健康造成威脅。

9. Create sealed rodent proof kitchens 創造杜絕蟑螂鼠的廚房

為了避免老鼠進來，若有孔洞請封起來。將餐具放在密閉容器裡。

10. Do not use insecticides or poisons 別用殺蟲劑或毒藥

避免用殺蟲劑或毒藥。它們含有害的化學物。有很多更人道及安全的方法控制蟲害（請參考 Peacemakerfoundation.com 網站）。

11. Separate cleaning items 清潔工具分類

清潔碗盤與桌子時，使用不同的清潔工具。

12. Use natural cleaning solutions 使用天然清潔產品

為了避免接觸有害的化學物，盡量別用有化學物的清潔產品，用自然的清潔產品，像蘋果醋或檸檬汁，它們能把平面洗得很乾淨，也能對抗黴菌。

The Peacemaker foundation. 地球和事佬。透過創意與教育，關注身心靈以及地球的健康。這張海報在 Peacemakerfoundation.com