



Seattle
Public
Utilities

አቅዲምካ ብምትላም ምግብ
ከመይ ዘይምብኻን ይከኣል



ናይ ምግብ ትልሚን ናይ ዕደጋ መምርሒን

ምግብ ንዘይምብኻን ብቐዳምነት ክትገብር ዘለካ ነገር ዘድልዩካ ጥራሕ ምዕዳግ እዩ። እዚ ድማ ትልሚ ኣው ዲእኻ ንምስኻዕ ክትፅዕር ከለኻ እዩ ዝሳኻዕ።

1. ዘለካ ነገር መጀመርያ ረክ

- 🍏 ኣብ ፍሪጅካን ኣርማድዮኻን ክትጥቀም ዘለካ ምግብ ምህላዉ ረክ።
- 🍏 ምስ እዞም ምግብታት ክትሰርሖም እትኸእሎም ናይ ምግብ ዝርዝር ኣውፅእ።
- 🍏 መኣዲኻ ንምምላእ ዘድልዩኻ ቅመማት ኣማልእ።





ክጥቀመሉ ዘለኒ ምግብ:

- ሕምባሻ
- ታኮ ሼል
- ዝበሰለ ደርሆ
- ዝበሰለ ፍዝ
- ዱባ
- ካሮት
- ባናናታት
- ቤሪታት

ክሰርሖ ዝኽእል ምግብ:

- እምቦቲቶ
- ታኮ
- ብዘይቲ ዝተጠብሰ ደርሆን ፍዝን
- ሰላጣ
- ባናና ሕምባሻ
- ስሙዚታት

ዘድልዩኒ ቀመማት:

- ናይ ምሳሕ ስጋ
- ቅንጥሻራ
- ዝዘሓለ ዓተር
- ሕሩጭ
- ኮሚደረ
- ናይ ህፃን ስፒናች
- ርጉኦ

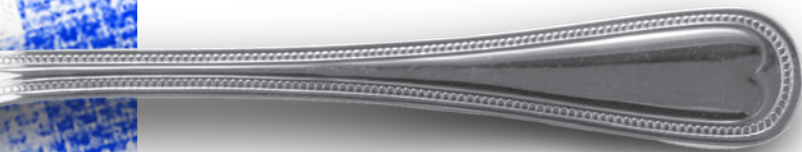


	ቁርሲ	ምሳሕ	ድራር	ጠዓምት
ሶኒ	ባናና ሕምባሻ	ሰላጣ	ዝተጠብሰ ሩዝ	ቤሪታት
ሰሉሰ	ስሙዚ	ሰላጣ	ዓሳ፣ ሩዝ፣ ኣሕ ምልቲ	ቤሪታት
ረቡዕ	ወይኒ	ወዲእኻ ብላዕ	ዓሳ ታኮ	ፍራምረታት
ሐሙስ	ስሙዚ	ወዲእኻ ብላዕ	ናይ ዝተጠብሰ ሩዝ ተረፍ	ፍራምረ
ዓርቢ	አትሚል ምስ ፍራምረ	እምቦቲቶ	ቴክ ኣውት	ብራውኒ
ቀዳም	ወዲእኻ ብላዕ	ዕደጋ	-----	-----
ሰንበት	-----	-----	-----	-----



2. ናይ ኣመጋግባ ትልሚ ኣውፅእ

- 🍏 ኣብ ዝዳደግካሉ እዋን ዝዳደግካዮም ናይ ምግቢ ዝርዝራት ረኣ። ናብ ናይ ኣመጋግባ ትልሚኻ ሕወሶም።
- 🍏 ደገ ወፂኻ ናይ ምብላዕን ተረፍ ናይ ምብላዕን ትልሚኻ ኣካትት። ንዓኻ ልሙድ ብዝኾነ መልክዑ ትልምኻ ኣውፅእ፣ ኣብ ሰሙን ምግቢ ኣብ ምስራሕ ከተጥፍኦ እትኽእሎ ጉልበትን ግዜን ኣብ ግምት ኣእቱ።
- 🍏 ኣብ እቲ ትልሚ ዝተረፈ ግዜ እንተሃልዩ ካልእ ምግቢታት ኣዳልወሉ።



3. ናይ እትዕድጎም ነገራት ዝርዝር ኣውፅእ

🍏 ናይ እትዕድጎም ነገራት ዝርዝር ናይ ምግብ ትልሚኻ መሰረት ብምግባር ኣውፅእ። ክንደይ ከምዘድልየካ እውን ሕሰቡ ኣብዚሕኻ ንካይትዕድግ።

4. ካብ እትዕድጎም ነገራት ዝርዝር ወፃኢ ካልእ ኣይትዕድግ።

🍏 ንእሽተይ ናይ መዐደጊ ጋሪ ወይ ንእሽተይ ዘምቢል ሓዘካ ዓድግ። ዓበይቲ መዐደጊ ጋሪታት ምጥቃም ክትመልኦም እዮም ዝደፋፍኡኻ።


🍏 ደስ ስለ ዝበለካ ነገራት ምዕዳግ ደው ኣብል ከምኡ እውን ካብ እትደልዮ ንላዕሊ ክትዕድግ ዝገብሩ ፍሉይት ዕደጋታት ኣይትግበር። እቲ ምግብ ዝባኸን እንተኾይኑ ጥቕሚ የብሉን!

🍏 እትደልዮ በዝሒ ጥራሕ ዓድግ። ደረቓት ኣቕሑ ንምዕዳግ ካብ በልክ ቢን ዓድጉ መትሓዚኻ ዓብዩ እተኾይኑ ፍራምረን ኣሕምልቲን ኣፍኩስ ኣቢልካ ኣትሕዙ።

ዓይነት ዘድሊ
ምግቢታት፡ በዝሒ፡

- ኮሚደረ 2 (ንሰላጣ)
- ቅንጥሻራ 1 ሳጹን (ንሰላጣን ዝተጠብሰ ናዝን)
- ዝዘሓለ ዓተር 1 ቦርሳ
- ሕሩጭ 1 ቦርሳ
- ናይ ህፃን ስፔናች 1 ቦርሳ (ሰላጣን ስሙዚን)
- ዓሳ 4 ጨጎራ
- ብሮኮሊ 1 ርእሲ
- ርጉኦ 2
- ወይኒ 2
- ፖም 4
- ፔር 4
- ብራውኒ ሕዋስ 1 ሳጹን
- ኦትሚል 2 ኩባያታት (በልክ ቢን)





5. ካብ ትልምኻ ወጻኢ ኢይትዓድግ

- 🍏 ቀልጢፎም ዝበላሸዉ ምግቢታት መጀመርያ ተጠቐም።
ዘይበላሸዉ ምግቢታት ኣዝሒልካ ኣቐምጥ።
- 🍏 ቅድም ኢልካ ምግብኻ ኣዳሉ—ሴለሪ ስቲካት ኣቐዲምካ
ምቐራፅ—ቀሊል ጠዓምት ኣብ እቲ ሰሙን ንክህልወካ።
- 🍏 ብሓር ብምብሳል ግዜን ገንዘብን ቆጥብ ካብ ናይ ኣመጋግባ
ትልሚኻ እውን ከይትወፅእ ምእንታን። ኩሉ እቲ ምግቢ
ኣብሲልካ ኣብ ፍሪጅ ወይ መዝሐሊ ከዝኖ። ዝኾነ ነገር
ኣብዚሕካ ሰርሓዮ—ከም ሩዝን ኣሕምልቲን—ኣብ እቲ
ሰሙን ክትሰርሕዎ ኣብዝሓሰብኩምዎ ዝተፈላለዩ ምግቢ
ምእታው ይኸእል።

ሜሊታት

🍏 ቤተ ሰብካ ዝፈትዎ ምግቢታት ምስራሕ ቀፅል። ከምኡ እንተኾይኑ፣ እንታይ ምግቢ ከተዳሉ ከምዘለካ ትፈልጥ ኣለኻ ማለት እዩ ቀመማት እውን ኣብ ኢድካ ይህልወካ።

🍏 ተመሳሳሊ ቀመማት ዝጥቀሙ ምግቢታት ንምስራሕ ተልም። ንኣብነት፣ ደርሆ ኣብ ሰላጣን ዝተጠብሰ ሩዝን ምጥቃም ይከኣል። ወይ ዝኾነ መዓልቲ ዓሳን ኣሕምልቲን እንተሰሪሕካ ቀፃሊ ዓሳን ታኮን ምስራሕ።

🍏 ናይ ኣመጋግባ ትልሚን ናይ ዕደጋ ዝርዝርን ንክተውፅእ ዝሕግዙ ናይ ሞባይል መተግበሪታት ተጠቐም።





ገንዘብ ቆጥብ
ግዜ ቆጥብ
ምግብ ኣይተባኻን



**Seattle
Public
Utilities**

ምግብ ኣይተባኻን ሓገዝ እንተደሊኻ፣

seattle.gov/util/stopfoodwaste
ተወከሰ

