

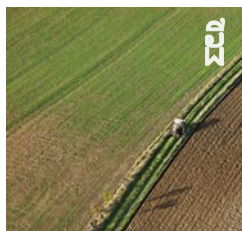


# 40%

នៃអាហារនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកមិនត្រូវបានគេញ៉ាំអស់ ។

អាហារសំណល់ទាំងនោះភាគច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់យើងផ្ទាល់។

20% នៃទឹកសាបដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកសំរាប់អាហារដែលមិនបានញ៉ាំ ។



ប្រសិនបើយកកាកសំណល់ម្ហូបអាហារដាក់ក្នុងប្រទេសមួយដោយខ្លួន ទោះជាវានឹងបណ្តាលឱ្យមានការបំបាត់ដីស្មៅ និងបរិស្ថានកាន់តែច្រើនជាងប្រទេសចិននិងសហរដ្ឋអាមេរិក។

សហរដ្ឋអាមេរិកបានបង្កើនអាហារដែលមានតម្លៃ \$160 ពាន់លានដុល្លារក្នុងមួយឆ្នាំ។ តាមរយៈការកាត់បន្ថយកាកសំណល់អាហារ គ្រួសារដែលមានសមាជិកចំនួន 4 នាក់ អាចសន្សំប្រាក់បាន \$1500 ដុល្លារក្នុងមួយឆ្នាំ!



គ្រួសារ 1 ក្នុងចំណោម 8 គ្រួសារនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកគ្មានអាហារញ៉ាំគ្រប់គ្រាន់។ តាមរយៈការទិញអាហារច្រើនជាងអ្វីដែលត្រូវការ មានន័យថាយើងកំពុងប្រើធនធានដ៏មានតម្លៃ និងបង្កើនតម្លៃម្ហូបអាហារឱ្យឡើងថ្លៃ ធ្វើឱ្យគ្រួសារដែលមានចំណូលទាបបំផុតកាន់តែក្រ។

ប្រហែលជា 5% នៃថាមពលទាំងអស់ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកយកប្រើសំរាប់ដាំដុះម្ហូបអាហារដែលត្រូវបានសល់ខ្លះខ្លាយ - ដែលថាមពលនោះវាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រទេសទាំងមូលមានភ្លើងប្រើរយៈពេល 2.5 សប្តាហ៍!

សន្សំប្រាក់  
រក្សាបរិស្ថាន  
បន្ថយកាកសំណល់អាហារ



សម្រាប់ព័ត៌មានដើម្បីជួយឱ្យអ្នកកុំឱ្យខ្លះខ្លាយម្ហូបអាហារ សូមចូលមើល [seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)



គន្លឹះដើម្បីជួយឱ្យអ្នកកុំឱ្យខ្លះខ្លាយអាហារ ។

សូមព្យាយាមប្រើវិធីមួយចំនួននេះ ដើម្បីជួយសន្សំប្រាក់និងកាត់បន្ថយកាកសំណល់ ។



**ទិញតែអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ**

- បង្កើតផែនការបរិភោគអាហារឱ្យប្រាកដនិយម - សម្រេចចិត្តថាអ្នកនឹងត្រូវទទួលទានអ្វី មុនពេលទៅហាងលក់លក់ម្ហូប។  
បង្កើតបញ្ជីទិញម្ហូបមួយ ដោយផ្អែកលើផែនការអាហាររបស់អ្នក និងរួមបញ្ចូលនូវចំនួនដែលអ្នកត្រូវការសំរាប់គ្រឿងផ្សំនីមួយៗ។  
ទិញតាមបញ្ជីទិញម្ហូបរបស់អ្នក - ប្រើទ្រព្យដាក់ទំនិញចុះតូច ឬប្រើកន្ត្រែកដៃដើម្បីកុំឱ្យចេះតែលើកម្ហូបផ្សេងមកដាក់ចូលកន្ត្រែក និងរក្សាតាមអ្វីដែលយើងត្រូវទិញ។
- ទិញតែតាមបរិមាណដែលអ្នកត្រូវការ - ទិញពីផ្ទះដាក់ធំៗ ហើយប្រើសរសៃបន្លែ និងផ្លែឈើ ជាដើម រៀបចំណីអាហារដែលបានដេញយកចេញ។



**ធ្វើឱ្យការចម្អិន និងបរិភោគអាហារឱ្យកាន់តែងាយស្រួល**

- រៀបចំអាហារទុកជាមុន អាហារសម្រន់ដូចជា celery ហើយរៀបចំចំអីអាហារសំរាប់ញាំមួយម្តង - ដើម្បីងាយស្រួលរៀបចំអាហារក្នុងកំឡុងពេលមួយសប្តាហ៍។
- ចូររៀបចំចម្អិនអាហាររបស់អ្នកដើម្បីញាំឱ្យត្រឹមត្រូវបានហើយ។
- កាត់បន្ថយសំណល់អាហារនៅលើតាន។ ដាក់ម្ហូបអាហារលើតានតូចៗ ឬឱ្យញាំម្តងបន្តិចៗ ហើយទុកឱ្យកាត់មកដូសយកម្ហូបទៀតបើចង់ញាំថែម។



**សន្សំទុកដាក់ចំណីអាហារមុនពេលវាខូច**

- បង្កើតនូវប្រអប់ឬផ្ទៃ "ញាំមុនគេ" សម្រាប់អាហារណាដែលត្រូវបរិភោគក្នុងពេលឆាប់ៗ។
- ត្រូវញាំអាហារដែលនៅសល់ប្រចាំសប្តាហ៍។
- រៀបចំចំណីអាហារដែលនៅសល់ និងអាហារដែលយកទៅចំអីផ្សេងវិញ ។
- បង្កកអាហារណាដែលអ្នកញាំមិនអស់។
- ចែករំលែកអាហារញាំជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកជិតខាង។

**រក្សាទុកអាហារដើម្បីរក្សាភាពស្រស់អោយបានយូរ**

- ទិញម្ហូបដែលដាំដុះនៅក្នុងស្រុកដូច្នោះវានៅស្រស់នៅពេលដែលអ្នកទិញវា។
- ប្រើមគ្គុទ្ទេសក៍រក្សាចំណីអាហារ ដើម្បីរៀបចំរបៀបរក្សាទុកអាហារឱ្យបានយូរ។
- រក្សាទុកអាហារដែលមកថ្មីនៅពីក្រោយអាហារចាស់ ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យចាំថាប្រើអាហារចាស់មុន។
- ទុកម្ហូបនៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំ ដូច្នោះអ្នកអាចឃើញអ្វីដែលត្រូវបរិភោគមុនគេ។



**ជួយកាត់បន្ថយកាកសំណល់ក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក**

- សួរហាងលក់ម្ហូបនិងអាជីវកម្មដទៃទៀត ដែលអ្នកចូលទិញញាំជាងគេ ឱ្យគេលក់ទំហំតូចជាងមុន ដាក់លក់ក្នុងធុងដែលយើងអាចចង់ទិញប៉ុន្មានក៏បាន និងបរិច្ចាគអាហារដែលនៅសល់។
- ចូរធ្វើជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងក្រុមជួយសង្គ្រោះម្ហូបអាហារណាមួយប្រចាំក្រុងស៊ីអាតល ដើម្បីជួយផ្តល់អាហារឱ្យដល់គ្រួសាររស់នៅក្នុងតំបន់។
- លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកកុំឱ្យខ្លះខ្លាយអាហារពេក។
- រៀបចំការបង្ហាញសហគមន៍ឬការបញ្ជូនវិទ្យុភាពយន្តជាមួយកម្មវិធី SPU's Love Food ជាមួយវិធីបំបាត់កាកសំណល់ ។



**យល់ពីការចុះសរសេរថ្ងៃខែលើផង**

- ផ្ទៃក្រចកថ្ងៃខែឱ្យដឹងល្អបំផុតពី គុណភាព មិនមែនសុវត្ថិភាព។ រៀនពីរបៀបប្រាប់ខ្លួនឯងថាតើម្ហូបអាហារវានៅល្អវិមិទល្អ ជំនួសឱ្យការពឹងផ្អែកលើផ្ទៃក្រចកថ្ងៃខែ។
- ម្សៅទឹកដោះគោក្នុងរង្វង់ជាការលើកលែងតែមួយគត់។ វាមិនគួរប្រើក្រោយពេលដែលថ្ងៃខែផុតកំណត់ "ឱ្យប្រើមុនថ្ងៃ" ។



ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ [seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)

ហើយត្រូវចងចាំថាត្រូវយកចំណីអាហារដែលនៅសល់របស់អ្នកធ្វើជាដី។

