



# 40%

ናይ ሕቡራት መንግስታት ምግብ ከይተበለዐ ይባኻን።

እዚ ድማ ካብ ገዛና ዝጀመረ እዩ።

ኣብ ዓለም ዝባኻን ምግብ ብሓባር ገይርካ ሕርሻ ቦታ እንተተገብሮ እዚ ሕርሻ ቦታ ካብ ካናዳ ዝዓቢ መጠን ይህልዎ።

20% ናይ ዩኤስ ንፁህ ማይ ተበሊዑ ዘይፈልጥ ምግብ የኖራ።



ዝባኻን ምግብ ከም ሃገር ከም ኮነ ካብ ዓለም ዘለዎ ሃገራት ብዘይካ ዩኤስን ቻይናን ንላዕሊ ናይ ኣየር ብኸለት የሰዕብ።

ዩኤስ ብዓመት \$160 ቢልዮን ዝዋግኡ ምግብ ትጉሕፍ። ናይ ምግብ ብኸነት ብምቕናስ ኣርባዕተ ኣባላት ዘለዎ ቤተሰብ ብዓመት ከሳብ \$1500 ክቐጥብ ይኽእል!



1 ካብ 8 ናይ ዩኤስ ቤተ ሰባት እኹል ዝተበላዕ የብሎምን። ካብ ዘድልዩና ንላዕሊ ምግብ ብምዕዳግ ናይ ምግብ ሕፅረት ከህሉን ንድኻታት ድማ ዋጋ እቲ ምግብ ክኸብሮምን ኢና ንገብር።

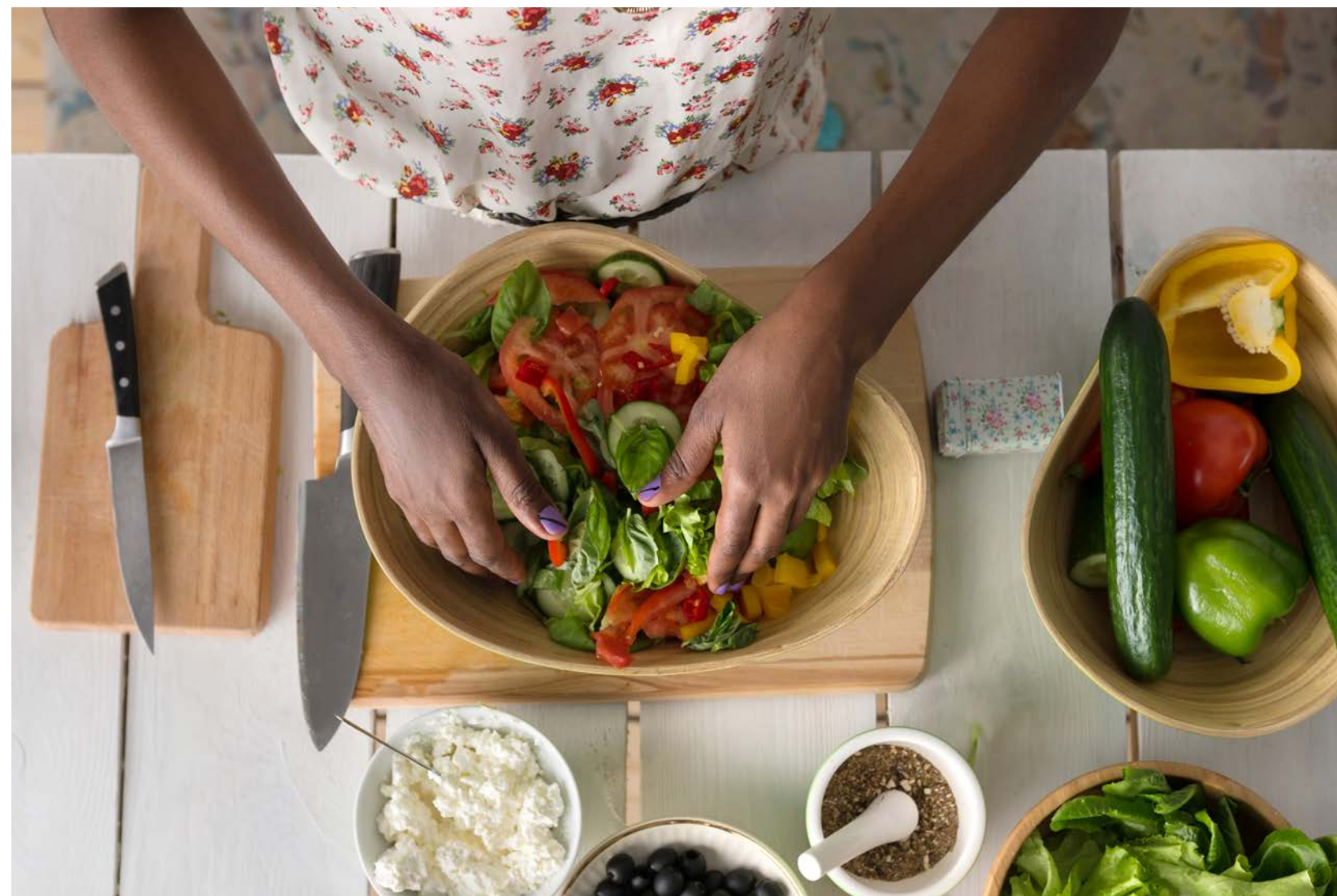
5% ዝኸውን ናይ ዩኤስ ፍልፍል ኣይሊ ዝባኻን ምግብ ከፍሪ እዩ ዝጠፍእ— ንእታ ሃገር ሙሉእ ን 2.5 ሰሙናት ከካይዳ ዝኽእል ኣይሊ ኤሌክትሪክ!

ገንዘብ ቆጥብ ከባቢኻ ኣድሕን ምግብ ኣይተባኻን



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

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



ምግብ ከይተባኻን ኣገዛ እንተደሊኻ፤



# ገንዘብ ንምቕጣብን ምግብ ምብኻን ንምቕናስን ዝሰዕቡ መምርሒታት ተኸተል።



## ዘድልዮካ ጥራሕ ምዕዳግ

- ዘይተጋነነ ናይ ኣመጋግባ ትልሚ ኣውፅእ—ቅድሚ ናብ ግሮሰሪ ምኻድካ ክትበልጾ እትደልዮ ምግብ ፍለ።
- ብናይ ምግብ ትልሚኻ መሰረት ናይ ምዕዳግ ዝርዝር ኣውፅእ፣ ሕድሕድ ዓይነት ክንደይ በዝሒ ክምእትደሊ እውን ሕሰብ።
- ካብ ናይ ምዕዳግ ዝርዝርካ ወፃኢ ካልእ ክይትዕድግ—ንእሽተይ ናይ መዓዲ ጋሪ ወይ ንእሽተይ ዘምቢል ሒዝካ ዓድግ ካብ ትልሚኻ ወፃኢ ካልእ ነገር ክይትዕድግ።
- እትደልዮ በዝሒ ጥራሕ ዓድግ—ካብ በልክ ቢን ዓድግ ልዕሊ ዝተዓሸጉ ምግብታት ድማ ፍራምረን ኣሕምልቲን ምረፅ።



## ምግብ ክይተበላሸዎ ንዓይኡ ግዜ ንክፀንኡ ከዝኖ

- ኣብ ካባቢኻ ዝዓቢ ተኸሊታት ዓድግ ኣድሽ ንክኾነልካ ምእንታን።
- ምግብ ንዓይኡ እዋን ከምዝፀንኡ ገይርካ ንምኽዛን መምርሒ ረእ።
- ኣድሽቲ ምግብታት ብድሕሪ ዝፀንሑ ምግብታት ኣቐምጦም ኣየናይ መጀመርያ ክትበልዕ ከምዘለካ ንምዝካር።
- ምግብታት ኣብ ንፁር መትሓዚ ኣቐምጦ እንታይ ምኻኑ ሪእኻ ንክትፈልጥ ምእንታን።



## ናይ ዕለት ፅሑፋትካ ተረዳእ

- ናይ ዕለት ፅሑፋትካ ንፅፈት እምበር ንደሕንነት ኣይጠቐሙን። ምግብ ምብልሻዎ ከመይ ክትፈልጥ ከምዘለካ ተመሃር፣ ሙሉእ ብሙሉእ ኣብ ናይ ዕለት ፅሑፋት ካም ምምርኳስ።
- ብዘይካ ናይ ህፃን ፎርሙላ፣ ድሕሪ “መጥቀሚ” ዕለት ክትጥቀም የብልካን።



## ምግብ ብምብሳል ብቕሊሉ ምምጋብ

- ኣቐዲምካ ምግብ ምድላው—ከም ሴለሪ ስቲክ ዝኣመሰሉ ጠዓሞት ዝኾኑ ምግብታት—ምግብ ምድላው ኣቕልል ንምባል።
- ክትምገብ እትሓስቦ ራሽን ጥራሕ ስራሕ።
- ኣብ ሸሓነ ምብኻን ቀንስ። ምግብ ኣብ ኣናእሽተይ ሸሓነ ቀርብ፣ ወይ ንእሽተይ ምግብ ቀርብ እሞ ሰብ ምስወድኡ ወሲኹ ይምገብ።



## ምግብ ቅድሚ ምብልሻዎ ኣድሕኖ

- “መጀመርያ ዝብላዕ” ዝብል ሳጥን ወይ መደርደሪ ንቅድሚያ ዝብልዕ ምግብታት ኣዳሉ።
- ሰሙናዊ ናይ ተረፍ ምብላዕ ምሽት ፍለ።
- ክበላሸን ክዕሱን ዝበለ ምግብ ምድሓን ተመሃር።
- ክትውድኡ ዘይከኣልካ ኣዝሕሎ።
- ምግብኻ ምስ መሓዙት፣ ቤተሰብን ጎረባብቲን ተኻፊሎ።

## ኣብ ከባቢኻ ዝባኸን ምግብ ክቕንስ ኣግዝ

- ኣብዝሓ እትጥቀሙሎም ግሮሰሪታት ወይ ፊላሪ-ንትታት ብንእሽተይ መጠን ምሻጥ ንክጅምሩ ኣብብሮም፣ ሕሳር ምግብ ምሻጥ ንክጅምሩ እውን ኣብብሮም ንስኻ እውን ካብ ናትካ ኣወፊ።
- ኣብ ናይ ስያትል ንኣዲ ኣዲ ቤተሰባት ንምምጋብ ዝካየዱ ናይ ምግብ ምድሓን ተሳትፎታት ተሳተፍ።
- መሓዙትካን ቤተ ሰብካን ምግብ ከየባኸኑ ኣብብሮም።
- ምስ SPU ምግብ ይፈቱ ብምትሕብባር ናይ ከባቢያዊ ገለፃታትን ፊልም ስክሪንግን ምግብ ምብኻን ደው ንምባል ስራሕ።



ንዝበለጸ ኣበሬታ  
[seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)  
 ናይ ምግብ መትሓዚኻ ናብ ጎሓፍ ምድርባይ ክይትርስዕ።

