ቀደም ብሎ በማቀድ እንዴት መጠኑ
ዝቅ ያለ ምግብ መግዛት እና ብክነትን
መከላከል እንደሚቻል

# የምግብ እቅድ እና የግዢ መመሪያ

የመጀመሪያው እና ወሳኝ የሆነው ደረጃ የሚያስፈልግዎትን ብቻ መግዛት ነው። ይህ የሚጀምረው እቅድ በማውጣት እና በእቅዱ በመጽናት ነው።

# 1. እጅዎ ላይ ምን እንዳለ ይመልከቱ

- ፍሪጅዎ እና መደርደሪያዎ ውስጥ በማየት የትኛውን ጥቅም ላይ ማዋል እንዳለብዎ ይወቁ።
- በእነዚህም ምን ዓይነት ምግቦችን መስራት እንደሚችሉ ይወቁ።
- ምግቦችን ለማጠናቀቅ ምን ምን ምግብ እንደሚያስፈልግዎ ይዘርዝሩ።

## መጠቀም ያለብኝ ምግብ:

- ዳቦ
- ታኮ ሼል
- የበሰለ ዶሮ
- የበሰለ ሩዝ
- ሰላጣ
- ካሮቶች
- ሙዞች
- እንጆሪዎች

## መስራት የምችላቸው ምግቦች:

- ሳንድዊቾች
- ታኮዎች
- ዶሮ እና ፍራይድ ሩዝ
- ሰላጣ
- የሙዝ ዳቦ
- ስሙዚዎች

## መግዛት የሚያስፈልገኝ ግብአት:

- የምሳ ስጋ
- እንጉዳዮች
- የደረቀ ፒ
- ዱቄት
- ቲማቲሞች
- ቤቢ ስፒናች
- እርጎ

| | ቁርስ | ምሳ | ራት | መክሰሶች |
|---|---|---|---|---|
| ሰኞ | የሙዝ ዳቦ | ሰላጣ | ፍራይዝ ሩዝ | እንጆሪዎች |
| ማክሰኞ | ስሙዚዎች | ሰላጣ | አሳ፣ ሩዝ፣ አትክልቶች | እንጆሪዎች |
| እሮብ | ግሬፕፍሩት | ውጪ ይመገቡ | አሳ ታኮዎች | ፍራፍሬ |
| ሀሙስ | ስሙዚዎች | ውጪ ይመገቡ | የተረፈ ፍራይድ ሩዝ | ፍራፍሬ |
| አርብ | አጃ ያለ ፍራፍሬ | ሳንድዊቾች | ተይዞ የሚወጣ ምግብ | ብራውኒ |
| ቅዳሜ | ውጪ ይመገቡ | ሽመታ | ---- | ---- |
| እሁድ | ---- | ---- | ---- | ---- |

# 2. የምግብ እቅድዎን ይፍጠሩ

- ጓዳዎን ሲያዩ ምን ምን ምግቦችን እንዳገኙ ይዩ። በምግብ እቅድዎ ውስጥ ይጨምሯቸው።
- መቼ ውጪ መብላት እንደሚፈልጉ እቅዱ ውስጥ ይጨምሩ። ለእርሶ የተለመደው ምን እንደሆነ እና በሳምንት ውስጥ ምን ያህል ጊዜ ማብሰል እንዳለብዎ ከግምት ውስጥ ያስገቡ።
- የሚቀረውን የምግብ እቅድ ከሌሎች ምግቦች ጋር አንድ ላይ ያካቱ።

# 3. የሸመታ ዝርዝር ይስሩ

- የሸመታ ዝርዝርን በምግብ እቅድዎ መሰረት ያድርጉት። ከእያንዳንዱ ምን ያህል እንደሚያስፈልግዎ ይወቁ ይህም ከሚያስፈልግዎ በላይ እንዳይገዙ ለማድረግ ነው።

# 4. በሸመታ ዝርዝርዎ ይጽኑ

- አነስ ያለ የሱፐር ማርኬት ዘንቢሎችን ጥቅም ላይ ያውሉ። ትልልቅ ዘንቢሎች ሙሉውን መሙላት እንዲፈልጉ ያደርግዎታል።

- ያለእቅድ የሆኑ ግዢዎችን እና ልዩ የሆኑ ስምምነቶች ይቋቋሙ። ምግቡን የሚያባክኑት ከሆነ ጥሩ የሆነ ስምምነት አይደለም

- የሚያስፈልግዎትን መጠን ብቻ ይግዙ። ደረቅ ለሆኑ ነገሮች ከጅምላ ማስቀመጫ ይግዙ። ቀድመው የታሸጉ መጠን ትልልቅ ከሆኑ የተፈቱትን ፍራፍሬዎች ይግዙ።

እቃ፡
የሚያስፈልገው መጠን፡
ቲማቲም
2 (ለሰላጣ)
እንጉዳይ
1 ሳጥን (ሰላጣ እና ፍራይድ ሩዝ)
1 ከረጢት
የደረቀ ፒ
1 ከረጢት
ዱቄት
1 ከረጢት (ሰላጣ እና ስሙዚዎች)
ቤቢ ስፒናች
4 ፍሌቶ
አሳ
1 ራስ
ብሮኮሊ
2
እርጎ
2
ግሬፕ ፍሩት
4
ፖም
4
ፒር
1 ሳጥን
ብራውኒ ደብልቅ
2 ኩባያ (ጅምላ)
አጃ

ቆረርጊ
አይርቅ

# 5. በምግብ እቅድዎ ይጽኑ

- ቶሎ የሚበላሹ ምግቦችን ወዲያው ጥቅም ላይ ያውሉ። የማይበላሹ ምግቦች እና የደረቁ ምግቦች ለበኋላ ያስቀምጡ።

- ምግብ ቀድመው ያዘጋጁ - እንደ ሴለሪ ስቲኮችን ቀድሞ መቁረጥ - ይህም በሳምንቱ ውስጥ ቀላል መክሰስ ለመብላት ነው።

- ጊዜ እና ገንዘብን ለማዳን በብዛት ያብስሉ እንዲሁም የምግብ እቅድዎን ይከታተሉ። ሙሉ ምግቦችን ከጊዜ በፊት ያብስሉ ይህም ፍሪጅ ውስጥ ለማስገባት እና ለወደፊት ጥቅም ነው። አልያም አንድን ምግብ በብዛት ይስሩ - እንደ ሩዝ ወይም አትክልት - ይህም በብዛት በሳምንቱ ውስጥ ባቀዱት ምግብ ውስጥ ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ነው።

# ምክሮች

- ቤት ውስጥ የሚወደዱ ምግቦች ዝርዝርን ይያዙ። በዚህም መንገድ ማዘጋጀት የሚችሉትን ምግብ መምረጥ ይቻላል እንዲሁም በእጅዎ ላይ አንዳንድ ግብአቶችም ይኖራሉ።

- አንድ አይነት ግብአቶችን የሚጠቀሙ ምግቦች ያቅዱ። ለምሳሌ፣ ዶሮን በሰላጣ ውስጥ እንዲሁም በፍራይድ ሩዝ ውስጥ መጠቀም ይችላሉ። እንዲሁም አሳ እና አትክልት በአንድ ምሽት፣ ታኮ በሌላ ምሽት ላይ ሊጠቀሙ ይችላሉ።

- ከብዙዎቹ የሞባይል አፕሊኬሽኖች ውስጥ የምግብ እና ግዢ እቅድ ለማድረግ የሚያስችልዎትን ጥቅም ላይ ያውሉ።

ገንዘብ ይቆጥቡ
ጊዜ ይቆጥቡ
ብክነትን ይቀንሱ

LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

የምግብ ብክነቶችን ለመከላከል የሚያስችል ግብአት

seattle.gov/util/stopfoodwaste