



**Seattle
Public
Utilities**

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:

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

መግዛት የሚያስፈልገኝ ግብአት:

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

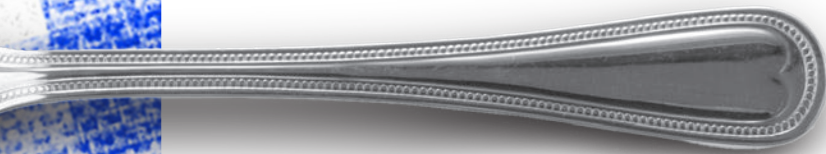


	ቁርስ	ምሳ	ራት	መክሰሶች
ሰኞ	የሙዝ ዳቦ	ሰላጣ	ፍራይዝ ሩዝ	እንጆሪዎች
ማክሰኞ	ስሙዚዎች	ሰላጣ	አሳ፣ ሩዝ፣ እትክ ልቶች	እንጆሪዎች
እሮብ	ግሬፕፍሩት	ውጪ ይመገቡ	አሳ ታኮዎች	ፍራፍሬ
ሀሙስ	ስሙዚዎች	ውጪ ይመገቡ	የተረፈ ፍራይድ ሩዝ	ፍራፍሬ
አርብ	አጃ ያለ ፍራፍሬ	ሳንድዊች	ተይዞ የሚወጣ ምግብ	ብራውኒ
ቅዳሜ	ውጪ ይመገቡ	ሸመታ	-----	-----
አሁድ	-----	-----	-----	-----



2. የምግብ እቅድዎን ይፍጠሩ

- 🍏 ዓዳዎን 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።

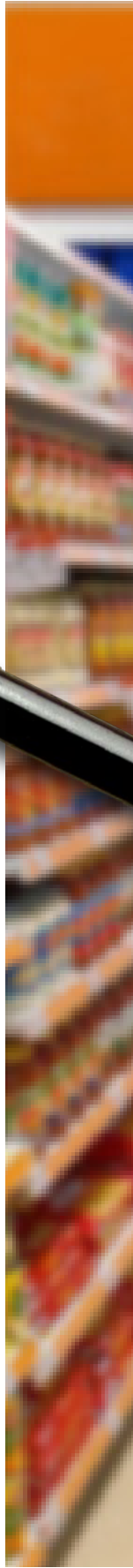


3. የሸመታ ዝርዝር ይሰሩ

- 🍏 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 መሉውን መመላት
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
እንጉዳይ

የደረቀ ፒ
ዱቄት
ቤቢ ስፒናች

አሳ
ብሮኮሊ
እርጎ
ግሬፕ ፍሩት
ፖም

ፒሮ
ብራውኒ ደብልቅ
አጃ

2 (ለሰላጣ)
1 ሳጥን (ሰላጣ እና
ፍራይድ ሩዝ)

1 ከረጢት
1 ከረጢት
1 ከረጢት (ሰላጣ
እና ስሙዚዎች)

4 ፍሌቶ
1 ራስ

2

2

4

4

1 ሳጥን

2 ኩባያ (ጅምላ)



ቆረቆር

አድርቅ

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



**Seattle
Public
Utilities**

የምግብ ብክነቶችን ለመከላከል የሚያስችል ግብአት

seattle.gov/util/stopfoodwaste

