



**Seattle
Public
Utilities**

如何通过提前计划，购买
和减少食物浪费



膳食计划和购物指南

减少食物浪费的第一是只购买您需要的食物。制定计划并坚持。

1. 看看您已经拥有的食物

- 🍏 检查您的冰箱和橱柜，列出需要优先食用的食物。
- 🍏 列出您可以用这些食物制作的膳食的清单。
- 🍏 列出您仍需购买以完成您的膳食的食材。





我需要用完的食物：

- 面包
- 塔可薄饼
- 熟鸡肉
- 熟米饭
- 生菜
- 胡萝卜
- 香蕉
- 浆果

我可以做的膳食：

- 三明治
- 炸玉米饼
- 鸡肉炒饭
- 沙拉
- 香蕉面包
- 冰沙

我需要购买的食材




- 午餐肉
- 蘑菇
- 冻豌豆
- 面粉
- 西红柿
- 小菠菜
- 酸奶

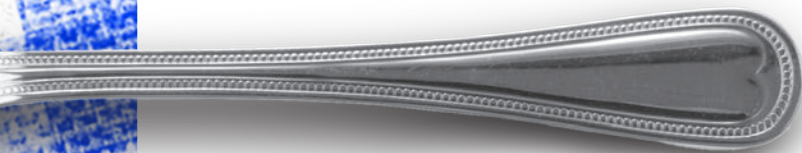


	早餐	午餐	晚餐	点心
星期一	香蕉面包	沙拉	炒饭	浆果
星期二	冰沙	沙拉	鱼、米饭、 蔬菜	浆果
星期三	葡萄柚	外出就餐	鱼卷	水果
星期四	冰沙	外出就餐	剩炒饭	水果
星期五	麦片配水果	三明治	外带	布朗尼
星期六	外出就餐	购物	-----	红豆沙
星期日	-----	-----	-----	糖水



2. 制定您的膳食计划

-  看看您在购买食材时想到的膳食清单。将它们添加到您的膳食计划中。
-  记录您计划何时外出就餐或有剩菜。计划您的正常情形，务实地记录您在一周内需要多少时间和精力做饭。
-  用您想要准备的其他膳食，填写膳食计划的余下部分。



3. 制作一份购物清单

- 🍏 根据您的膳食计划制作一份购物清单。记录您需要的每件商品的分量，这样您就不会买得过多。

4. 坚持执行您的购物清单

- 🍏 使用较小的购物车或手提篮，因为更大的购物车只会让您更想买。
- 🍏 不要冲动购买，不要因为特惠而去买您不需要的东西。如果您最终浪费食物，根本不划算！
- 🍏 只购买您需要的分量。干货从大型盛器中购买。如果预先包装的分量太大，请选择散装水果和蔬菜。




商品： 需要的分量：

西红柿	2 个 (制作沙拉)
蘑菇	1 盒 (沙拉和炒饭)
冻豌豆	1 袋
面粉	1 袋
小菠菜	1 袋 (沙拉和冰沙)
鱼	4 片
西兰花	1 个
酸奶	2
葡萄柚	2
苹果	4
梨子	4
布朗尼预拌粉	1 盒
麦片	2 杯 (大型盛器)

The image shows three bags of frozen vegetables stacked vertically. The top bag contains red grapes, the middle bag contains yellow corn kernels, and the bottom bag contains green peas. The bags are made of clear plastic and are sealed. The background is white.

切碎

冷冻



5. 坚持执行您的膳食计划

- 🍏 先用完会很快变质的食物。保存不易腐烂的和冷冻的食物，以备日后使用。
- 🍏 提前准备食物—例如切芹菜丁，方便在一周之中吃顿便餐。
- 🍏 批量烹饪可节省时间和金钱，并将您的膳食计划贯彻实行。提前做好全部饭菜，然后放入冰箱或冰柜储存。或者先做好您一周中几餐用的米饭或蔬菜。

小贴士

- 🍏 制作一份一家人都爱吃的膳食清单。这样，您就可以轻松备餐，并且确保家里总会有那些食材。
- 🍏 计划使用相同食材的膳食。例如，您可以在沙拉和炒饭中都使用鸡肉。
- 🍏 尝试使用其中一个免费手机应用程序，帮助您计划膳食和制作购物清单。





省钱 省时 减少食物浪费



**Seattle
Public
Utilities**

欲获得帮助您减少食物浪费的有关资源，请访问

seattle.gov/util/stopfoodwaste

