



**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)

冷冻蔬菜

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

