



Seattle
Public
Utilities

አቅዲምካ ብምትላም ምግብ
ከመይ ዘይምብኻን ይከላል



ናይ ምግብ ትልሚን ናይ ዕደጋ መምርሒን

ምግብ ንዘይምብኻን ብቐዳምነት ክትገብሮ ዘለካ ነገር
ዘድልዩካ ጥራሕ ምዕዳግ እዩ። እዚ ድማ ትልሚ ኣው
ዚእኻ ንምስኻዕ ክትፅዕር ከለኻ እዩ ዝሳኻዕ።

1. ዘለካ ነገር መጀመርያ ረክ

🍏 ኣብ ፍሪጅካን ኣርማድዮኻን ክትጥቀሙ ዘለካ ምግብ
ምህላው ረክ።

🍏 ምስ እዞም ምግብታት ክትሰርሖም እትኽእሎም ናይ
ምግብ ዝርዝር ኣውፅእ።

🍏 መኣዲኻ ንምምላእ ዘድልዩኻ ቅመማት ኣማልእ።





ክጥቀመሉ ዘለኒ ምግብ:

- ሕምባሻ
- ታኮ ሼል
- ዝበሰለ ደርሆ
- ዝበሰለ ሩዝ
- ዱባ
- ካሮት
- ባናናታት
- ቤሪታት

ክሰርሑ ዝኽእል ምግብ:

- እምቦቲቶ
- ታኮ
- ብዘይቲ ዝተጠብሰ ደርሆን ሩዝን
- ሰላጣ
- ባናና ሕምባሻ
- ስሙዚታት

ዘድልዩኒ ቀመማት:

- ናይ ምሳሕ ስጋ
- ቅንጥሻራ
- ዝዘሓለ ዓተር
- ሕሩጭ
- ኮሚደረ
- ናይ ህፃን ስፒናች
- ርጉኦ

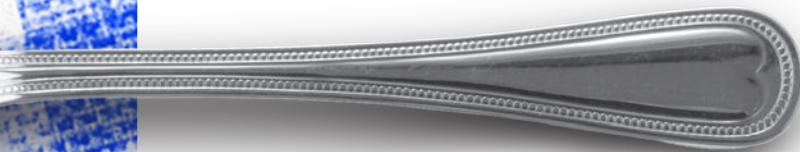


ቁርሲ	ምሳሕ	ድራር	ጠዓሞት
ሶኒ	ባናና ሕምባሻ	ዝተጠብሰ ሩዝ	ቤሪታት
ሰሉስ	ስሙዚ	ዓሳ፣ ሩዝ፣ ኣሕ ምልቲ	ቤሪታት
ረቡዕ	ወይኒ	ወዲእኻ ብላዕ	ፍራምረታት
ሓሙስ	ስሙዚ	ወዲእኻ ብላዕ	ፍራምረ
ዓርቢ	ኦትሚል ምስ ፍራምረ	እምቦቲቶ	ብራውኒ
ቀዳም	ወዲእኻ ብላዕ	ዕደጋ	-----
ሰንበት	-----	-----	-----



2. ናይ ኣመጋግባ ትልሚ ኣውፅኢ

- 🍏 ኣብ ዝዳግካሉ እዋን ዝዳግካዩም ናይ ምግቢ ዝርዝራት ረኡ። ናብ ናይ ኣመጋግባ ትልሚኻ ሕወሶም።
- 🍏 ደገ ወዲኻ ናይ ምብላዕን ተረፍ ናይ ምብላዕን ትልሚኻ ኣካትት። ንዓኻ ልሙድ ብዝኾነ መልክዑ ትልምኻ ኣውፅኢ፣ ኣብ ሰሙን ምግቢ ኣብ ምስራሕ ከተጥፍኡ እትኽእሎ ጉልበትን ግዜን ኣብ ግምት ኣእቱ።
- 🍏 ኣብ እቲ ትልሚ ዝተረፈ ግዜ እንተሃልዩ ካልእ ምግቢታት ኣዳልወሉ።



3. ናይ እትዕድጎም ነገራት ዝርዝር ኣውፅእ

- 🍏 ናይ እትዕድጎም ነገራት ዝርዝር ናይ ምግብ ትልሚኻ መሰረት ብምግባር ኣውፅእ። ክንደይ ከምዘድልየካ እውን ሕሰበሉ ኣብዚሕኻ ንክይትዕድግ።

4. ካብ እትዕድጎም ነገራት ዝርዝር ወፃኢ ካልእ ኣይትዓድግ።

- 🍏 ንእሽተይ ናይ መዐደጊ ጋሪ ወይ ንእሽተይ ዘምቢል ሒዝካ ዓድግ። ዓበይቲ መዐደጊ ጋሪታት ምጥቃም ክትመልአም እዮም ዝደፋፍኡኻ።
- 🍏 ደስ ስለ ዝበለካ ነገራት ምዕዳግ ደው ኣብል ከምኡ እውን ካብ እትደልዮ ንላዕሊ ክትዕድግ ዝገብሩ ፍሉፆች ዕደጋታት ኣይትግበር። እቲ ምግብ ዝባኸን እንተኾይኑ ጥቕሚ የብሉን!
- 🍏 እትደልዮ በዝሒ ጥራሕ ዓድግ። ደረቓት ኣቕሑ ንምዕዳግ ካብ በልክ ቢን ዓድጉ መትሓዚኻ ዓብዩ እተኾይኑ ፍራምረን ኣሕምልቲን ኣፍኩስ ኣቢልካ ኣትሕዞ።

ዓይነት ዘድሊ
ምግቢታት፡ በዝሒ፡

ኮሚደረ	2 (ንሰላጣ)
ቅንጥሻራ	1 ሳጹን (ንሰላጣን ዝተጠ ብሰ ሩዝን)
ዝዘሓለ ዓተር	1 ቦርሳ
ሕሩጭ	1 ቦርሳ
ናይ ህፃን ስፒናች	1 ቦርሳ (ሰላጣን ስሙዚን)
ዓሳ	4 ጨጎራ
ብሮኮሊ	1 ርእሲ
ርጉኦ	2
ወይኒ	2
ፖም	4
ፔር	4
ብራውኒ ሕዋስ	1 ሳጹን
ኦትሚል	2 ኩባያታት (በልክ ቢን)





5. ካብ ትልምኻ ወጻኢ ኣይትዓድግ

- 🍏 ቀልጢፎም ዝበላሸዉ ምግቢታት መጀመርያ ተጠቐም።
ዘይበላሸዉ ምግቢታት ኣዝሒልካ ኣቐምጥ።
- 🍏 ቅድም ኢልካ ምግብኻ ኣዳሉ—ሴለሪ ስቲካት ኣቐዲምካ
ምቐራፅ—ቀሊል ጠዓሞት ኣብ እቲ ሰሙን ንክህልወካ።
- 🍏 ብሓር ብምብሳል ግዜን ገንዘብን ቆጥብ ካብ ናይ ኣመጋግባ
ትልሚኻ እውን ከይትወፅእ ምእንታን። ኩሉ እቲ ምግቢ
ኣብሲልካ ኣብ ፍሪጅ ወይ መዝሐሊ ከዝኖ። ዝኾነ ነገር
ኣብዚሕካ ስርሓዮ—ከም ሩዝን ኣሕምልቲን—ኣብ እቲ
ሰሙን ክትሰርሕዎ ኣብዝሓሰብኩምዎ ዝተፈላለዩ ምግቢ
ምእታው ይኽእል።

ማላታት

🍏 ቤተ ሰብካ ዝፈትዎ ምግቢታት ምስራሕ ቀፅል። ከምኡ እንተኾይኑ፣ እንታይ ምግቢ ከተዳሉ ከምዘለካ ትፈልጥ ኣለኻ ማለት እዩ ቀመማት እውን ኣብ ኢድካ ይህልወካ።

🍏 ተመሳሳሊ ቀመማት ዝጥቀሙ ምግቢታት ንምስራሕ ተልም። ንኣብነት፣ ደርሆ ኣብ ሰላጣን ዝተጠብሰ ሩዝን ምጥቃም ይከኣል። ወይ ዝኾነ መዓልቲ ዓሳን ኣሕምልቲን እንተሰሪሕካ ቀፃሊ ዓሳን ታኮን ምስራሕ።

🍏 ናይ ኣመጋግባ ትልሚን ናይ ዕደጋ ዝርዝርን ንክተውፅእ ዝሕግዙ ናይ ሞባይል መተግበሪታት ተጠቐም።





ገንዘብ ቆጥብ
ግዜ ቆጥብ
ምግብ ካይተባኸን



**Seattle
Public
Utilities**

ምግብ ካይተባኸን ሓገዝ እንተደሊኻ፤

seattle.gov/util/stopfoodwaste
ተወከስ

