

ምግብን ማባከን ዋጋ ሊሰጠው የሚያስፈልገው ለምንድን ነው?



20% የሚሆነው አሜሪካ ውስጥ ጥቅም ላይ የሚውለው ውሀ መቼም የማይበላ ምግብ ለማምረት ጥቅም ላይ ይውላል።



በአለማችን ውስጥ የሚባከነው ምግብ ሁሉ በአንድ ቦታ ላይ የሚበቅል ቢሆን ኖሮ ቦታው ከካናዳ ይበልጣል።



የሚባከን ምግብ በራሱ ሀገር ቢሆን ኖሮ፣ ከማንኛውም ሀገር በላይ ማለትም ቻይና እና አሜሪካ ብቻ ቦታች የሆነ የግሪንሀውስ ጋዝ ያመነጭ ነበር።

አሜሪካ በአመት ውስጥ \$160 ቢሊዮን የሚሆን ምግብ ትጥላለች። የምግብ ብክነትን በመከላከል፣ አራት የሚሆን ቁጥር ያለው ቤተሰብ በአመት ውስጥ \$1500 ያድናል!



አሜሪካ ውስጥ 5% የሚሆነው ሀይል የሚባከንን ምግብን ለማምረት ጥቅም ላይ ይውላል - ይህም መላውን ሀገር ከ2.5 ሳምንት ሀይል ለመስጠት የሚያስችል ነው!

አሜሪካ ውስጥ ካሉት 8 ቤቶች ውስጥ 1 በቂ የሆነ ምግብ የላቸውም። ከሚያስፈልገን በላይ የሆነ ምግብ በመግዛት፣ ትልቅ ዋጋ ያለውን ግብአት እየተጠቀምን እና የምግብ ዋጋ እንዲጨምር እንዲሁም ዝቅተኛ ገቢ ያላቸውን ቤተሰቦች በመጎዳት ላይ ነን።

ገንዘብ ያድኑ
አካባቢውን ያድኑ
ምግብ ብክነትን ያድኑ



ብክነትን ለመቀነስ የሚያስችሉ ግብአቶችን ለማግኘት የሚከተለው ድህረገጽ ይጎብኙ
seattle.gov/util/stopfoodwaste



40%

የሚሆነው አሜሪካ ውስጥ ያለው ምግብ የሚባከን ነው።

ከዚህ ውስጥ አብዛኛው የሚሆነው ቤታችን ውስጥ ነው።



የብክነት መጠንን ለመቀነስ የሚያስችል ምክር

ገንዘብ ለማዳን እና ብክነትን ለመቀነስ እነዚህን ዘዴዎች ይመልከቱ።



ነገር ግን የሚያስፈልግዎን ብቻ

- ትክክለኛ የሆነ የምግብ እቅድን ይፍጠሩ - ምን እንደሚበሉ ይወስኑ ይህም ወደ ግርሰሪ ከመሄድዎ በፊት ነው።
- በምግብ እቅድዎ መሰረት የግዢ ዝርዝር ይስሩ እንዲሁም ከእያንዳንዱ ምን ያህል እንደሚያስፈልግዎ ይወስኑ።
- በዝርዝርዎ ይጽኑ - ዝቅተኛ የሆነ መያዣ ወይም በእጅ የሚያዝ ዘንቢልን በመጠቀም ልዩ ስምምነቶችን እና ያለእቅድ የሆኑ ግዢዎችን ያስወግዱ።
- የሚያስፈልግዎን ብቻ ይግዙ - ከጅምላ በታዎች በመግዛት እና ያልታሸጉ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በመግዛት ቀድመው የታሸጉትን አይግዙ።



ምግብ ትኩስ ሆኖ ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ያስቀምጡ

- አካባቢው ላይ የሚበቅል ምግብን ይግዙ ይህም ሲያገኙት ትኩስ እንዲሆንልዎ ነው።
- የምግብ ማስቀመጥ መመሪያን ምግብን ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ለማስቻል ጥቅም ላይ ያውሉ።
- አዳዲስ እቃዎችን ከድሮው ጀርባ በማድረግ የድሮውን መጀመሪያ ላይ ይጠቀሙ።
- ምግብን በንጹህ ማስቀመጫ ውስጥ በማድረግ ምን መበላት እንዳለበት ማየት ይቻላል።



የቀን ልጣፎችን ይረዱ

- የቀን ልጣፎች ስለ ምርጥ ጥራት ሲሆኑ ከደህንነት ጋር ግንኙነት የላቸውም። ምግብ መጥፎ ደረጃ ላይ ደርሶ ከሆነ እንዴት ለራስዎ መንገር እንዳለብዎ ይማሩ ይህም በቀል ልጣፋ ላይ ከመደገፍ ይልቅ መልካም ነው።
- የጨቅላ ህጻናት ፎርሙላ ብቻ ከዚህ ውጪ ነው። ከ “አገልግሎት ማብቂያው በኋላ” ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።



ማብሰልን እና መመገብን ቀላል ያድርጉ

- ምግብ ቀድመው ያዘጋጁ - መክሰሶች ማለትም እንደ ሴለሪ ስቲክ እና ቀድሞ የተዘጋጀ ምግብ - ይህም በሳምንት ውስጥ የሚደረገውን ዝግጅት ለማቅለል ነው።
- እቅድዎን ትክክለኛውን መጠን ለመመጠን አድርገው ጥቅም ላይ ያውሉ።
- ብክነትን ከሰህን ላይ ይቀንሱ። ምግቦችን በትንንሽ ሰህኖች ላይ ያቅርቡ፤ ወይም ትንንሽ መጠን በመስጠት ሰዎች ሁለተኛ እንዲያነሱ ያድርጉ።



ከመበላሸቱ በፊት ምግብዎን ያድኑ

- “መጀመሪያ ተመገብ” የሚል ሳጥን ወይም ሼልፍ መጀመሪያ እንዲበሉ ለሚፈልጉት ምግብ ይፍጠሩ።
- ሳምንታዊ የትራፊክ ምሽት ይኑርዎ።
- የማይጣፍጥ እና የደረቀ ምግብን እንዴት መልሰው ህያው እንደሚያደርጉ ይማሩ።
- መጨረስ የማይችሉትን ያድርቁ።
- ምግብን ከጓደኞች፣ ቤተሰብ እና ጎረቤቶች ጋር ይጋሩ።

ማህበረሰብዎ ምግብን እንዳያባክን ያግዙ

- የሚወዱትን የግርሰር ሱቅ እና ፊስቶራንት ዝቅተኛ መጠኖች እንዲሸጡ፣ የድርድር ቦታ እንዲኖራቸው እና ምግብ እንዲለግሱ ይጠይቁ።
- ሲያትል ውስጥ ካሉት ብዙ የሆኑ የምግብ ማዳን ቡድኖች ውስጥ አንዱን ቤተሰብ እንዲመገብ ያድርጉ።
- እንዲሁም ቤተሰብ የሚያባክኑት የምግብ መጠን ዝቅ እንዲል ያድርጉ።
- የማህበረሰብ ገለጻን ወይም የፊልም ስክሪኒንግን ከ SPU ላቭ ፉድ፣ ምግብን ብክነትን ያስቁሙ ጋር አንድ ላይ ያድርጉ።



Seattle
Public
Utilities

በ seattle.gov/util/stopfoodwaste

ላይ ተጨማሪ መማር

ይችላሉ እንዲሁም ትርፍራፊዎችን ወ
ብስባሽነት እንዲቀየር ያድርጉ።

