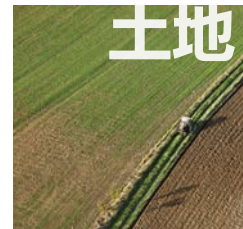


为什么浪费食物不容忽视？

如果世界上所有浪费的食物都在一个农场种植，这个农场将比加拿大的国土面积还要大。

在美国使用的所有淡水中，有 20% 的淡水种植的食物从未被食用。



如果世界上所有浪费的食物来自一个国家，这个国家排放的温室气体将比中国和美国以外的任何其他国家排放的温室气体还要多。

美国每年扔掉价值 1,600 亿美元的食物。通过减少食物浪费，一家四口每年可节省多达 1,500 美元！



在美国使用的所有能源中，约 5% 用于种植被浪费的食物，浪费的能源足以为美国供电 2.5 周！

美国八分之一的家庭没有足够的食物吃。购买超过我们所需的食物，我们消耗了宝贵的资源，拉高了食品价格，低收入家庭受到最大的伤害。

省钱
保护环境
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



在美国， 40%

的食物被浪费。

大部分的浪费发生在我们自己的家中。



Seattle
Public
Utilities



帮助您减少食物浪费的小贴士。

尝试这些小贴士，以节省金钱和减少食物浪费。



只购买您需要的东西

- 制定切合实际的膳食计划—想好您要吃什么，再去杂货店。
- 根据您的膳食计划制定购物清单，记录您需要的每件商品的分量。
- 坚持执行购物清单—使用较小的购物车或手提篮，抵制特价诱惑和避免冲动购物。
- 只购买您需要的分量—从大型盛器中购买，并选择散装水果和蔬菜，而不是预先包装的食品。



储存食物以更长久保鲜

- 购买当地种植的食物，以便在购买食物时，食物还是新鲜的。
- 使用食物储存指南，了解如何储存食物以保存更长时间。
- 将新食物存放在旧食物后面，以帮助您记住先使用旧食物。
- 将食物储存在透明容器中，这样您就可以看到需要食用的食物。



了解日期标签

- 日期标签指的是最佳品质日期，而不是安全日期。学习自己分辨食物是否变质，而不是依赖日期标签。
- 婴儿配方奶粉是唯一的例外。“保质期”过后不得食用。



使烹饪和饮食变得容易

- 提前准备食物—例如芹菜丁等小吃；预先批量烹饪食物—让一周之中的备餐更轻松。
- 计划烹饪的份数，让食物的分量恰到好处。
- 减少餐盘浪费。在较小的盘子上提供食物，或者供应较小的份量，让人们可以拿第二次。



在食物变质之前保存食物

- 为需要尽快食用的食物制作一个“首先食用”盒子或架子。
- 每周有一个晚上吃一顿剩菜。
- 了解如何让枯萎和不新鲜的食物重焕生机。
- 将吃不完的东西冷冻。
- 与朋友、家人和邻居分享食物。

帮助您的社区减少食物浪费

- 问问您最喜欢的杂货店和餐馆可否出售小份食物、提供折价商品和捐赠食物。
- 在西雅图的许多食物救济团体之一担任志愿者，帮助喂饱当地家庭。
- 鼓励您的朋友和家人减少食物浪费。
- 参与 SPU 的 Love Food（爱食物）、Stop Waste（不浪费）计划，组织社区演示或电影放映。



Seattle
Public
Utilities

详情请浏览

seattle.gov/util/stopfoodwaste

记住总是将厨余堆肥。

