खानेकुरा खेर फाल्नुले किन महत्व राख्छ ?

अमेरिकाम प्रयोग हुने सम्पूर्ण ताजा पानीहरू मध्ये 20% बाट उत्पादन भएको खानाहरू कहिले पनि खाइदैन ।

यदि खेर गएका खानेकुराहरू एउटै फार्ममा उत्पादन भएको भए त्यो फार्म क्यानडाभन्दा ठूलो हुने थियो ।

यदि खेर गएको खानाहरू आफैंमा एउटा देश भएको भए यसले चीन र अमेरिका बाहेकका देशहरूभन्दा धेरै ग्रिनहाउस ग्यास उत्सर्जन गराउने थियो ।

अमेरिकाले वर्षेनी $160 अर्ब बराबरको खाना खेर फाल्छ । खानालाई खेर जानबाट कम गरेर चार जना सदस्यहरू भएको एउटा परिवारले $1500 सम्मको बचत गर्न सक्छ ।

अमेरिकामा प्रयोग हुने सबै उर्जाहरूको लगभग 5% उर्जा खेर भएर जाने खाद्य पदार्थको उत्पादनमा जान्छ – जुन पूरै देशलाई 2.5 हप्तासम्म उर्जा दिन प्रयाप्त हुन्छ !

अमेरिकामा 8 मध्ये 1 घरमा खानको लागि प्रयाप्त खाना छैन । आफूलाई चाहिनेभन्दा बढी खानेकुराहरू किनेर हामीले मूल्यवान स्रोतसाधनहरूको बढी प्रयोग गरिरहका छौँ र खानेकुराको भाउ बढाइरहेका छौँ जसले गर्दा न्यून-आय भएका परिवारहरूलाई धेरै दुख पुगिरहेको छ ।

पैसाको बचत गर्नुहोस्
पर्यावरणको रक्षा गर्नुहोस्
खाना कम खेर फाल्नुहोस्

LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

तपाईंलाई खाना कम खेर फाल्नमा मद्दत गर्ने स्रोतहरूका लागि यहाँ जानुहोस्,

seattle.gov/util/stopfoodwaste

LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

अमेरिकामा 40% खानेकुराहरू

नखाइकन खेर जान्छ ।

यस्तो खेर मध्ये धेरैजसो हाम्रो आफ्नै घरहरूमा हुन्छ ।

खाना कम खेर फाल्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्ने उपायहरू ।

पैसाको बचत र खानालाई खेरजानबाट कम गर्न यी केही उपायहरू गरेर हेर्नुहोस् ।

तपाईंलाई चाहिने कुराहरू मात्र किन्नुहोस् ।

- व्यावहारिक किसिमको भोजन योजना बनाउनुहोस् – ग्रोसरी स्टोर (किराना पसल) जानुभन्दा *पहिले* आफूले अब के-के खाने हो भनेर निर्णय गर्नुहोस् ।
- आफ्नो भोजन योजनाअनुसार किनमेल गर्ने सूची बनाउनुहोस् र हरेक सामग्रीहरू तपाईंलाई कति चाहिन्छ त्यो समावेश गर्नुहोस् ।

- आफ्नो किनमेल सूचीमा अडिग रहनुहोस् – विशेष छुटहरू र एकदमै किन्न मन लाग्ने चाहनाहरूबाट बच्न सानो सपिङ कार्ट वा हाते टोकरीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईंलाई चाहिने परिमाण मात्र किन्नुहोस् - खुला (चाहिए अनुसार तौलेर लिने) भाँडोबाट र पहिले नै प्याक गरिएको भन्दा खुला फलफूल र तरकारीहरू किनमेल गर्नुहोस् ।

खानेकुराहरूलाई लामो समयसम्म ताजा राख्न भण्डारण गर्नुहोस् ।

- तपाईंलाई ताजा खानेकुराहरू प्राप्त होस् भन्नको लागि स्थानीय रूपमा उत्पादित खानेकुराहरू किन्नुहोस् ।
- खानालाई लामोसमयसम्म जोगाइराख्न कसरी भण्डारण गर्ने भनेर जान्न खाना भण्डारण गर्नेसम्बन्धी मार्गनिर्देशनको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नयाँ खानेकुराहरूलाई पुरानो खानेकुराको पछाडि राखिदिनुहोस् ताकि पहिले पुरानो खानेकुराहरूको प्रयोग गर्नुछ भनेर तपाईंलाई सम्झनमा मद्दत पुगोस् ।
- खानेकुराहरूलाई भण्डारण गर्दा भित्र देखिने खालको कन्टेनरको प्रयोग गर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई खान चाहिएको कुराहरू देख्न सक्नुहोस् ।

खानेकुरामा लेखिएको मितिहरूबारे बुझ्नुहोस्

- खानेकुरामा लेखिएका मितिहरू उत्तम *गुणस्तरको लागि हो*, सुरक्षाको लागि होइन । उल्लेख गरिएका मितिहरूमा भर परेर खाना बिग्रियो भनेर सोच्नुको साटो खाना बिग्रिएको छ कि छैन भनेर आफैँले कसरी जान्ने भनेर सिक्नुहोस् ।
- बच्चाको फर्मुला मात्र यसको अपवादमा पर्छ । यसलाई “यो मितिभन्दा पछि प्रयोग नगर्ने” (Use-By) भनेको मितिभन्दा पछि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

खाना पकाउन र खान सजिलो पार्नुहोस्

- खानालाई पहिल्यै तयार गर्नुहोस् - सेलरी स्टिक्स जस्ता नास्ताहरू र पहिल्यै पकाइएको खानाका ब्याचहरू - जसले हप्ताको अरू दिनमा खाना तयार गर्न सजिलो बनाइदिन्छ ।
- सही मात्राको खानाको लागि पकाउने मात्राको योजना बनाउनुहोस् ।
- प्लेटहरूमा खाना खेर जानेलाई कम गर्नुहोस् । खानालाई सानो प्लेटहरूमा दिनुहोस् वा थोरै-थोरै मात्रामा दिनुहोस् र मानिसहरूले पछि फेरि थपेर खानेछन् ।

खानालाई बिग्रनुभन्दा पहिले नै जोगाउनुहोस्

- छिट्टै खाइहाल्नु पर्ने खानेकुराको लागि “पहिला खानुहोस्” बक्स वा शेल्फ बनाउनुहोस् ।
- साप्ताहिक रूपमा उब्रिएका खानेकुराहरूको रात्रिभोज (leftovers night) गर्नुहोस् ।
- ओइलाएको र बासी खानेकुराहरूलाई कसरी पुन: काम लाग्ने अवस्थामा ल्याउने भनेर सिक्नुहोस् ।
- आफूले खान नसक्ने खानेकुराहरूलाई फ्रिज (जमाउने) गरिदिनुहोस् ।
- खानेकुराहरूलाई साथी, परिवार र छिमेकीहरूसँग बाँड्नुहोस् ।

आफ्नो समुदायलाई खाना कम खेर फाल्नमा मद्दत गर्नुहोस् ।

- आफ्नो मनपर्ने ग्रोसरी स्टोर वा रेस्टुरेन्टहरूलाई अलि सानो आकारहरूमा बेच्न आग्रह गर्नुहोस्, बार्गेन बिनहरूको प्रस्ताव राख्नुहोस् र खानेकुराहरू दान गर्नुहोस् ।
- स्थानीय परिवारहरूलाई खानमा मद्दत पुर्‍याउनको लागि सियटलको धेरै फूड रेस्क्यू ग्रुप्सहरू मध्ये कुनै एकमा स्वयंसेवक भएर काम गर्नुहोस् ।
- आफ्नो साथीहरू तथा परिवारलाई खाना कम खेर फाल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- SPU को खानालाई माया गरौँ, खेर जानबाट रोकौँ कार्यक्रम (SPU’s Love Food, Stop Waste program) लिएर सामुदायिक प्रदर्शन वा फिल्म स्क्रिनिङको आयोजना गर्नुहोस् ।

LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

थप कुराहरू यहाँबाट जान्नुहोस्:

seattle.gov/util/stopfoodwaste

र आफ्नो खेर गएको खानालाई सधैं कम्पोस्ट गर्न सम्झनुहोस् ।