

ምግብ ምብኸን ንምንታይ ዩ ኣገዳሲ ኮይኑ??

ኣብ ዓለም ዝባኸን ምግብ ብሓባር ገይርካ ሕርሻ ቦታ እንተትገብሮ እዚ ሕርሻ ቦታ ካብ ካናዳ ዝዓቢ መጠን ይህልዎ።

20% ናይ ዩኤስ ንፁህ ማይ ተበሊዑ ዘይፈልጥ ምግብ የፍራ።



ዝባኸን ምግብ ከም ሃገር ከም ኮነ ካብ ዓለም ዘለዎ ሃገራት ብዘይካ ዩኤስን ቻይናን ንላዕሊ ናይ ኣየር ብኸለት የስዕብ።

ዩኤስ ብዓመት \$160 ቢልዮን ዝዋግኡ ምግብ ትጉሕፍ። ናይ ምግብ ብኸነት ብምቕናስ ኣርባዕተ ኣባላት ዘለዎ ቤተሰብ ብዓመት ከሳብ \$1500 ከቐጥብ ይኽእል!



5% ዝኸውን ናይ ዩኤስ ፍልፍል ኣይሊ ዝባኸን ምግብ ከፍሪ እዩ ዝጠፍእ— ንኣታ ሃገር ሙሉእ ን 2.5 ሰሙናት ከካይዳ ዝኽእል ኣይሊ ኤሌክትሪክ!

1 ካብ 8 ናይ ዩኤስ ቤተ ሰባት እኹል ዝተበላዕ የበሎምን። ካብ ዘድልዩና ንላዕሊ ምግብ ብምዕዳግ ናይ ምግብ ሕፅረት ክህሉን ንድኻታት ድማ ዋጋ እቲ ምግብ ክኸብሮምን ኢና ንገብር።

ገንዘብ ቆጥብ ከባቢኻ ኣድሕን ምግብ ኣይተባኸን



seattle.gov/util/stopfoodwaste ተወከስ
seattle.gov/util/stopfoodwaste



40%

ናይ ሕቡራት መንግስታት ምግብ ክይተበላዕ ይባኸን።

እዚ ድማ ካብ ገዛና ዝጀመረ እዩ።



ምግብ ክይተባኸን ኣገዝ እንተደሊኻ፤

ገንዘብ ንምቕጣብን ምግብ ምብኻን ንምቕናስን ዝስዕቡ መምርሒታት ተኸተል።



ዘድልዮካ ጥራሕ ምዕዳግ

- ዘይተጋነነ ናይ ኣመጋግባ ትልሚ ኣውፅእ—ቅድሚ ናብ ግሮሰሪ ምኻድካ ክትበልጾ እትደልዮ ምግብ ፍለ።
- ብናይ ምግብ ትልሚኻ መሰረት ናይ ምዕዳግ ዝርዝር ኣውፅእ፣ ሕድሕድ ዓይነት ክንደይ በዝሒ ከምእትደሊ እውን ሕሰብ።
- ካብ ናይ ምዕዳግ ዝርዝርካ ወፃኢ ካልእ ክይትዕድግ—ንእሽተይ ናይ መዐደጊ ጋሪ ወይ ንእሽተይ ዘምቢል ሒዝካ ዓድግ ካብ ትልሚኻ ወፃኢ ካልእ ነገር ክይትዕድግ።
- እትደልዮ በዝሒ ጥራሕ ዓድግ—ካብ በልክ ቢን ዓድግ ልዕሊ ዝተዓሸጉ ምግባታት ድማ ፍራምረን ኣሕምልቲን ምረፅ።



ምግብ ክይተበላሸወ ንዊሕ ግዜ ንክፀንሕ ከዝኖ

- ኣብ ካባቢኻ ዝዓቢ ተኽሊታት ዓድግ ሓድሽ ንክኾነልካ ምእንታን።
- ምግብ ንዊሕ እዋን ከምዝፀንሕ ገይርካ ንምኽዛን መምርሒ ረእ።
- ሓደሽቲ ምግባታት ብድሕሪ ዝፀንሑ ምግባታት ኣቐምጦም ኣየናይ መጀመርያ ክትበልዕ ከምዘለካ ንምዝካር።
- ምግባታት ኣብ ንፁር መትሓዚ ኣቐምጥ እንታይ ምኻኑ ሪእኻ ንክትፈልጥ ምእንታን።



ናይ ዕለት ፅሑፋትካ ተረዳእ

- ናይ ዕለት ፅሑፋትካ ንፅፈት እምበር ንደሕንነት ኣይጠቐሙን። ምግብ ምብልሻዉ ከመይ ክትፈልጥ ከምዘለካ ተመሃር፣ ሙሉእ ብሙሉእ ኣብ ናይ ዕለት ፅሑፋት ካም ምምርኳስ።
- ብዘይካ ናይ ህፃን ፎርሙላ፣ ድሕሪ “መጥቀሚ” ዕለት ክትጥቀም የብልካን።



ምግብ ብምብሳል ብቐሊሉ ምምጋብ

- ኣቐዲምካ ምግብ ምድላው—ከም ሴለሪ ስቲክ ዝኣመሰሉ ጠዓሞት ዝኾኑ ምግባታት—ምግብ ምድላው ኣቐልል ንምባል።
- ክትምገቦ እትሓስቦ ራሽን ጥራሕ ስራሕ።
- ኣብ ሸሓነ ምብኻን ቀንሰ። ምግብ ኣብ ኣናእሽተይ ሸሓነ ቀርብ፣ ወይ ንእሽተይ ምግብ ቀርብ እሞ ሰብ ምስወድኣ ወሲኹ ይምገብ።



ምግብ ቅድሚ ምብልሻዉ ኣድሕኖ

- “መጀመርያ ዝብላዕ” ዝብል ሳጥን ወይ መደርደሪ ንቅድሚያ ዝብልዐ ምግባታት ኣዳሉ።
- ሰሙናዊ ናይ ተረፍ ምብላዕ ምሽት ፍለ።
- ክበላሾን ክዕሱን ዝበለ ምግብ ምድሓን ተመሃር።
- ክትውድኣ ዘይከኣልካ ኣዝሕሎ።
- ምግቢኻ ምስ መሓዞት፣ ቤተሰብን ጎረባብቲን ተኻፊሎ።

ኣብ ከባቢኻ ዝባኽን ምግብ ክቐንስ ሓግዝ

- ኣብዝሓ እትጥቀመሉም ግሮሰሪታት ወይ ፊልተራንትታት ብንእሽተይ መጠን ምሻጥ ንክጅምሩ ሓብሮም፣ ሕሳር ምግብ ምሻጥ ንክጅምሩ እውን ሓብሮም ንስኻ እውን ካብ ናትካ ኣወፊ።
- ኣብ ናይ ስያትል ንሓደ ሓደ ቤተሰባት ንምምጋብ ዝካየዱ ናይ ምግብ ምድሓን ተሳትፎታት ተሳተፍ።
- መሓዞትካን ቤተ ሰብካን ምግብ ከየባኽኑ ሓብሮም።
- ምስ SPU ‘ምግብ ይፈቱ ብምትሕብባር ናይ ከባቢያዊ ገለፃታትን ፊልም ስክሪንግን ምግብ ምብኻን ደው ንምባል ስራሕ።



ንዝበለጸ ሓበሬታ
seattle.gov/util/stopfoodwaste
 ናይ ምግብ መትሓዚኻ ናብ ጎሓፍ ምድርባይ ክይትርስዕ።

