



# 40%

የሚሆነው አሜሪካ ውስጥ ያለው ምግብ የሚባከን ነው።

ከዚህ ውስጥ አብዛኛው የሚሆነው ቤታችን ውስጥ 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 የግሪንሁውስ 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 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።

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

ገንዘብ ያድኑ  
አካባቢውን ያድኑ  
ምግብ ብክነትን ያድኑ



ብክነትን ለመቀነስ የሚያስችሉ ግብአቶችን ለማግኘት የሚከተለው ድኅረገጽ ይጎብኙ  
[seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)



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 ግሮሰሪ 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 ቦታዎች በመግዛት እና ያልታሸጉ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በመግዛት ቀድመው የታሸጉትን አይግዙ።



## ማብሰልን እና መመገብን ቀላል ያድርጉ

- ምግብ ቀድመው ያዘጋጁ - መክሰሶች ማለትም እንደ ሴሌሪ ስቲክ እና ቀድሞ የተዘጋጀ ምግብ - ይህም በሳምንት ውስጥ የሚደረገውን ዝግጅት ለማቅለል ነው።
- እቅድዎን ትክክለኛውን መጠን ለመመጠን አድርገው ጥቅም ላይ ያውሉ።
- ብክነትን ከስህን 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 የትራፊ ምሽት ይኑርዎ።
- የማይጣፍጥ እና የደረቀ ምግብን እንዴት መልሰው ህያው እንደሚያደርጉ ይማሩ።
- መጨረስ የማይችሉትን ያድርቁ።
- ምግብን ከጓደኞች፣ ቤተሰብ እና ጎረቤቶች ጋር ይጋሩ።

## 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 ይችላሉ።



## ማህበረሰብዎ ምግብን እንዳያባክን ያግዙ

- የሚወዱትን የግሮሰር 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 ስክሪንግን ከ SPU ላቭ ፉድ፣ ምግብን ብክነትን ያስቁሙ ጋር አንድ ላይ ያድርጉ።



በ [seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste) ላይ ተጨማሪ መሣር ይችላሉ እንዲሁም ትርፍራሬዎችን ወደ ብስጣሽነት እንዲቀየር ያድርጉ።



## 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 ልጣፉ ላይ ከመደገፍ ይልቅ መልካም ነው።
- የጨቅላ ህጻናት ፎርሙላ ብቻ ከዚህ ውጪ ነው። ከ “አገልግሎት ማብቂያው በኋላ” ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።