

Tại sao lãng phí thực phẩm là vấn đề quan trọng?



40%

 thực phẩm ở Hoa Kỳ không được tiêu thụ.

Phần lớn của sự lãng phí này xảy ra ngay trong gia đình chúng ta.

20% lượng nước ngọt được sử dụng ở Hoa Kỳ đã nuôi dưỡng một nguồn thực phẩm không được tiêu thụ.



Nếu tất cả thực phẩm bị lãng phí trên thế giới được trồng tại một trang trại, trang trại đó sẽ lớn hơn nước Canada.



Nếu thực phẩm bị lãng phí tồn tại trong một lãnh thổ của riêng nó, nó sẽ gây ra nhiều khí thải nhà kính hơn bất kỳ quốc gia nào khác ngoại trừ Trung Quốc và Hoa Kỳ.

Hoa Kỳ ném đi một lượng thực phẩm có giá trị 160 tỷ đô la mỗi năm. Bằng cách giảm lãng phí thực phẩm, một gia đình bốn người có thể tiết kiệm tới \$1500 một năm!



1 trong 8 hộ gia đình ở Hoa Kỳ không đủ ăn. Khi chúng ta mua nhiều thực phẩm hơn mức chúng ta cần, chúng ta đang sử dụng hết các nguồn thực phẩm có giá trị và làm tăng giá lương thực, làm tổn thương hầu hết các gia đình có thu nhập thấp.

Khoảng 5% tổng số năng lượng được sử dụng ở Hoa Kỳ để nuôi trồng số lượng thực phẩm bị lãng phí -- đủ để cung cấp năng lượng cho cả nước trong 2,5 tuần!

Tiết kiệm tiền
Bảo vệ môi trường
Giảm thiểu sự lãng phí thực phẩm



Để có các tài liệu tham khảo có thể giúp quý vị bớt lãng phí thực phẩm, hãy truy cập

seattle.gov/util/stopfoodwaste



Những lời khuyên giúp quý vị bớt lãng phí thực phẩm.

Hãy thử một vài trong số những lời khuyên này để tiết kiệm tiền và bớt lãng phí thực phẩm.



Chỉ mua những gì quý vị cần

- Tạo một kế hoạch bữa ăn thực tế-- quyết định quý vị sẽ ăn gì *trước khi* đi chợ.
- Lập danh sách mua sắm dựa trên kế hoạch bữa ăn của quý vị và ghi xuống quý vị cần mua bao nhiêu cho mỗi món.
- Thực hiện đúng theo danh sách mua sắm của quý vị, dùng xe mua hàng nhỏ hơn hoặc giỏ xách tay để không bị lôi cuốn bởi các món hàng giảm giá hoặc sự thúc đẩy mua đồ.
- Chỉ mua đúng số lượng quý vị cần -- mua từ các thùng lớn và chọn những trái cây và rau quả không được đóna oái thav vì thực phẩm đóna oái sẵn.



Lưu trữ thực phẩm để giữ tươi lâu hơn

- Mua thực phẩm trồng tại địa phương để giữ độ tươi khi mua
- Làm theo hướng dẫn cách lưu trữ thực phẩm để học cách lưu trữ thực phẩm để dùng được lâu hơn.
- Đặt các món thực phẩm mới đằng sau các món cũ để giúp quý vị nhớ dùng món cũ trước.
- Lưu trữ thực phẩm trong các hộp trong để quý vị có thể thấy những gì cần phải ăn.



Hiểu các nhãn ngày hết hạn

- Nhãn hết hạn liên quan đến *chất lượng* tốt nhất chứ không phải sự an toàn. Học cách tự xác định thức ăn có bị thiu hay chưa thay vì dựa vào nhãn ngày.
- Sữa bột em bé là ngoại lệ duy nhất. Không nên dùng sữa bột em bé sau "Hạn Sử Dụng" (use-by date).



Đơn giản hóa việc ăn và nấu ăn

- Chuẩn bị trước thức ăn-- các món ăn nhẹ như que cần tây và các món nấu sẵn-- để làm cho việc chuẩn bị bữa ăn dễ dàng hơn trong tuần.
- Tính trước các khẩu phần ăn của quý vị để nấu đúng lượng thức ăn.
- Bớt lãng phí thức ăn trên đĩa ăn. Dùng đĩa nhỏ hơn để ăn, hoặc ăn khẩu phần nhỏ hơn và nếu có ai muốn ăn thêm thì họ có thể đi lấy thêm đồ ăn.



Lưu giữ thức ăn trước khi chúng bị hỏng

- Tạo một hộp hoặc kệ thức ăn có dán chữ "Cần Ăn Trước" và đặt những món cần ăn trước vào đó.
- Hãy dành ra một bữa tối ăn thức ăn thừa hàng tuần.
- Tìm cách làm cho rau quả bị khô héo tươi trở lại.
- Bỏ tủ đông lạnh những gì quý vị không ăn hết.
- Chia sẻ thức ăn với bạn bè, gia đình và hàng xóm.

Giúp cộng đồng của quý vị bớt lãng phí thực phẩm

- Yêu cầu các chợ và nhà hàng yêu thích của quý vị bán phần ăn nhỏ hơn, cung cấp các thùng thực phẩm giá rẻ và quyên tặng thực phẩm.
- Làm việc tình nguyện cho một trong những tổ chức cung ứng thực phẩm của Seattle giúp nuôi sống các gia đình địa phương.
- Khuyến khích bạn bè và gia đình của quý vị cố gắng giảm thiểu lãng phí thực phẩm.
- Tổ chức một buổi thuyết trình hoặc chiếu phim tại cộng đồng với chương trình Yêu Thực phẩm, Ngừng Lãng phí (Love Food, Stop Waste) của SPU.



Tìm hiểu thêm tại seattle.gov/util/stopfoodwaste

Và hãy nhớ luôn luôn phân hủy chất thải thực phẩm của quý vị.

