

# ការណែនាំស្តីពីការរក្សាទុកអាហារ

## រក្សាទុកអាហារ ដើម្បីឱ្យនៅស្រស់បានយូរ



Seattle Public Utilities

នៅពេលដែលប្រាក់ **បន្ថែមនៅក្នុងទឹក** ចូរចាំថាត្រូវប្រើទឹករៀងរាល់ពី របរិច្ឆេទ

ត្រូវរក្សាទុក **វត្ថុឈើ និងបន្លែដែលបានចិញ្ចឹម** នៅក្នុងទូរទឹកកកជាធម្មតា

**ទឹកដោះអាស៊ីត និងប៊ែរ** គួរតែទុកនៅលើ ធ្នើខាងក្រោយនៅក្នុងទូរទឹកកក - ទូរទូរ ទឹកកកមានកំដៅក្តៅពេកសម្រាប់រក្សាទុក របស់ទាំងនោះ

ទុក **ភ្លើងបារាំង** ឱ្យនៅឆ្ងាយពីដីឡូងបារាំង - បើដាក់ទូលក្ខណៈ នោះធ្វើឱ្យវាដុះពន្លកលឿន

**ចេក** បញ្ចូលស្លឹកដែលធ្វើឱ្យផ្លែឈើនៅជុំវិញពួកវាទុំលឿន - ចូរទុកវាឱ្យនៅឆ្ងាយពីផ្លែឈើផ្សេងទៀត



ទុក **សាច់** នៅលើធ្នើក្រោមគេបំផុតនៅក្នុងទូរទឹកកក ឬដាក់ចូលក្នុងថង់ស្របដាក់សាច់

ដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ ចូរទុក **ដំបូង** នៅក្នុងទូរកក— ដាក់វានៅក្នុងទូរទឹកកកនិងធ្វើឱ្យ វាគាប់រឹងលែងមានស្រស់ជាតិ

យក **អាស៊ីតដែលបានបន្លែចេញ** ហើយ**ប្រយ័ត្ន** មុនពេលទុកវា

កាត់ **ស្លឹក** កាត់ មើមbeets និង ដៃថាវតូចៗចេញ មុនពេលទុកវា ទុកដើម្បីត្រឹមតែប្រុងមួយអំឡុង របរិយ។

### ការដេចខ្ចប់

#### ឧទាហរណ៍នៃស្បែក និងប្រអប់ដែលមានឱ្យឱ្យល្អចូលបាន:

- ស្បែកដែលមានខ្លួន (ប្រហោង ក្រឡាសំណាញ់) ។ អ្នកអាចធ្វើវាបានដោយផ្ទាល់ ដោយគ្រាន់តែចុះចំណុះឱ្យប្រើ ទៅលើស្បែកដែលអ្នកមាន។ បើកាន់តែប្រសើរ ចូររៀន បោងដែលមានក្រឡាសំណាញ់នោះឡើងវិញ!
- ប្រអប់ដែលមានប្រហោង (ចន្លោះ)
- ស្បែកសំណាញ់តាមចំហរ ឬស្បែកសំណាញ់រលុងៗ
- ប្រអប់ចំហរមាត់ ឬប្រអប់ដែលមានគ្របគប
- ស្បែកក្រដាស
- ស្បែកក្រណាត់
- កន្ត្រក

#### ឧទាហរណ៍នៃស្បែក និងប្រអប់កុំឱ្យឱ្យល្អចូលបាន:

- ស្បែកក្របមាត់
- ប្រអប់ដែលមានគំរបបិទជិត



### តើស្លាកថ្ងៃលើអាហារពិតជាមានន័យអ្វីដែរទេ?

ស្លាកថ្ងៃលើអាហារត្រូវបានគេកំណត់ពីរយ៉ាងច្បាស់ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីពេលវេលាដែលអាហារអាចមានគុណភាពល្អបំផុត មិនមែននៅពេលដែលអាហារលែងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការញ៉ាំនោះទេ។ លើកលែងតែម្សៅទឹកដោះអាស៊ីតដាច់ចេញ ច្បាប់សហព័ន្ធមិនត្រូវតែសរសេរស្លាកថ្ងៃលើអាហារទេ ។

**លក់ឱ្យបានមុនថ្ងៃ:** ជាការណែនាំទៅហាងទំនិញថាត្រូវលក់អាហារនោះឱ្យបានមុនថ្ងៃខកលក់ បើធ្វើដូច្នោះអាហារនៅតែមានស្រស់ជាតិនៅពេលទិញយកទៅញ៉ាំនៅផ្ទះ។ អ្នកនៅតែអាចញ៉ាំអាហារនោះបានក្រោយពីថ្ងៃនៃសំណែនាំឱ្យលក់។

**ល្អបំផុតឱ្យបានមុនថ្ងៃ/ល្អបំផុតនៅមុនថ្ងៃ:** មានន័យថាម្ហូបអាហារនឹងមានស្រស់ជាតិ ឬគុណភាពល្អបំផុត បើញ៉ាំនៅមុនថ្ងៃនោះទេ។ វាមិនមានន័យថាអាហារលែងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគនោះទេ។

**ញ៉ាំឱ្យបានមុនថ្ងៃ:** មានន័យថាអាហារនោះប្រហែលជាអាចចាប់ផ្តើមបាត់បង់គុណភាពបន្តិចបន្តួចពីថ្ងៃនោះទេ។ វាមិនមានន័យថាអាហារលែងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគនោះទេ។ ម្សៅទឹកដោះអាស៊ីតដាច់ជាករណីលើកលែងតែមួយគត់ - វាមិនគួរត្រូវបានគេយកទៅញ៉ាំក្រោយថ្ងៃ "ញ៉ាំឱ្យបានមុនថ្ងៃ" នោះទេ។

សម្រាប់ព័ត៌មានដើម្បីជួយឱ្យអ្នកកុំឱ្យដុះឆ្នុយអាហារ សូមចូលមើល [seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)



## ទូទឹកកក



ថតដែលមានសំណើមទាប (សំរាប់ដាក់ផ្លែឈើ)

ទុកក្នុងទូធានាប្រកបដោយស្បែកដែលមានស្រស់ស្អាត ដោយដាក់ចូលប្រេងប្រាក់



ផ្លែឈើដែលមានស្រស់ (១)  
ផ្លែ peaches ផ្លែ nectarines ផ្លែ apricots



ផ្លែឈើដុះនៅតំបន់ក្តៅ (១)  
ផ្លែ kiwi ផ្លែ guava



ប្រភេទក្រូច ក្រូច ក្រូចខ្លាស់បកពណ៌លឿង ក្រូចខ្លាស់បកពណ៌បៃតង ក្រូចខ្លាស់



ផ្លែលំដាប់



ផ្លែស្រូវ (១)



ផ្លែជូរ (១)

រក្សាទុកនៅក្នុងស្បែកប្រកបដោយស្រស់ស្អាត ឬប្រកបដោយស្រស់ស្អាត



ឆ្កែ



គល់ស្លឹកក្រូច



បង្កែបខ្មៅ



ស្ពៃបូកអា



សាប៊ូរី



ស្ពៃរឿ



គ្នាខាត់ណា



កាបូត



ស្លឹកខ្លឹម



ប្រេងស្រោច



មើម Beet



គ្នាខាត់ណារឿរ



ក្រសក់



បង្កែបប្រេងស្រោច



មើមលែងចាវ



សស្រែកប្រេងស្រោច និងសស្រែកប្រេងស្រោច

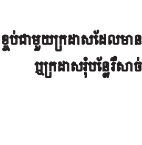
ទុកក្នុងស្បែកដែលមានស្រស់ស្អាត ឬស្បែកស្អាត ឬស្បែកស្អាត

## ទូទឹកកក (ដាក់លើផ្ទៃ)

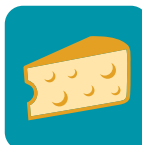
ទុកនៅក្នុងស្បែកប្រកបដោយស្រស់ស្អាត ឬប្រកបដោយស្រស់ស្អាត



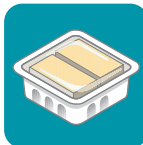
ផ្លែឆៃរី



ខ្នប់់ជាមួយប្រេងស្រោចដែលមានជាតិក្រូមីយ៉ូម ឬប្រេងស្រោចដែលមានជាតិក្រូមីយ៉ូម



ឈើស



ទៅហ្វី



ស្រូវ



សាច់

ទុកក្នុងទូធានាប្រកបដោយស្រស់ស្អាត



ផ្លែឈើខ្នុរ (១)



ផ្លែឈើស្រស់ (១)

លាងឱ្យស្អាត ហើយដាក់ក្នុងស្បែកស្អាត ឬប្រេងស្រោចដែលមានស្រស់ស្អាត



ត្រី & បង្កា



ប្រេងស្រោច ត្រីដែលមានស្រស់ស្អាត (ក្រសក់)

ទុកនៅក្នុងស្បែកប្រកបដោយស្រស់ស្អាត ឬប្រេងស្រោចដែលមានស្រស់ស្អាត



ប្រេងស្រោចផ្លែឆៃរី



ឆ្កែ



ទំពាំងបាយជូរ



ផ្លែឆៃរី



ទំពាំងបាយជូរ (កាត់ដាច់កណ្តាលឱ្យឆាប់)



ស្លឹកស៊ីឡាត្រូ

ទុកក្នុងប្រេងស្រោចដែលមានស្រស់ស្អាត ឬប្រេងស្រោចដែលមានស្រស់ស្អាត

ដាក់ក្នុងកញ្ចប់ទឹក (ជម្រក1") ប្រេងស្រោចដែលមានស្រស់ស្អាត

## ដាក់លើតុប្រេងស្រោច កុំឱ្យត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់

ទុកក្នុងទូធានាប្រកបដោយស្រស់ស្អាត



រង្វង់លើក



មេក



ផ្លែឈើដែលមានស្រស់ស្អាត (ផ្លែឈើខ្នុរ ផ្លែឆៃរី ផ្លែឈើដុះនៅតំបន់ក្តៅ និងផ្លែឈើដុះនៅតំបន់ត្រជាក់)



ស្លឹកដី

ត្រាំនៅក្នុងទឹក ក្របស្បែកដែលមានស្រស់ស្អាត

## ដាក់ចូលក្នុងទូដាក់ស្បែក ឬក្នុងកេស

ទុកនៅក្នុងស្បែកប្រកបដោយស្រស់ស្អាត ឬប្រេងស្រោចដែលមានស្រស់ស្អាត



គ្រឹមស



គ្រឹមបាយកង



សំបូល



ទំពាំង



ស្ពៃខ្មៅ



ក្រប

ទុកក្នុងទូធានាប្រកបដោយស្រស់ស្អាត