



**Seattle  
Public  
Utilities**

ቀደም ብሎ በማቀድ እንዴት መጠኑ  
ዝቅ ያለ ምግብ መግዛት እና ብክነትን  
መከላከል እንደሚቻል



የምግብ እቅድ እና የግዢ መመሪያ

የመጀመሪያው እና ወሳኝ የሆነው ደረጃ የሚያስፈልግዎትን ብቻ መግዛት ነው። ይህ የሚጀምረው እቅድ በማውጣት እና በእቅዱ በመጽናት ነው።

# 1. እጅዎ ላይ ምን እንዳለ ይመልከቱ

- 🍏 ፍሪጅዎ እና መደርደሪያዎ ውስጥ በማየት የትኛውን ጥቅም ላይ ማዋል እንዳለብዎ ይወቁ።
- 🍏 በእነዚህም ምን ዓይነት ምግቦችን መስራት እንደሚችሉ ይወቁ።
- 🍏 ምግቦችን ለማጠናቀቅ ምን ምን ምግብ እንደሚያስፈልግዎ ይዘርዝሩ።





### መጠቀም ያለብኝ ምግብ:

- ዳቦ
- ታኮ ሼል
- የበሰለ ዶሮ
- የበሰለ ሩዝ
- ሰላጣ
- ካሮቶች
- ሙዞች
- እንጆሪዎች

### መስራት የምቸላቸው ምግቦች:

- ሳንድዊቾች
- ታኮዎች
- ዶሮ እና ፍራይድ ሩዝ
- ሰላጣ
- የሙዝ ዳቦ
- ስሙዚዎች

### መግዛት የሚያስፈልገኝ ግብአት:

- የምሳ ስጋ
- እንጉዳዮች
- የደረቀ ፒ
- ዱቄት
- ቲማቲዎች
- ቤቢ ስፒናች
- እርጎ



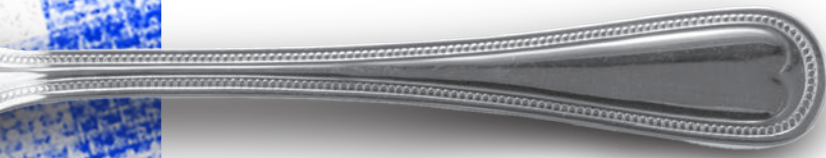


	ቁርስ	ምሳ	ራት	መክሰሶች
ሰኞ	የሙዝ ዳቦ	ሰላጣ	ፍራይዝ ሩዝ	እንጆሪዎች
ማክሰኞ	ስሙዚዎች	ሰላጣ	አሳ፣ ሩዝ፣ እትክ ልቶች	እንጆሪዎች
እሮብ	ግሬፕፍሩት	ውጪ ይመገቡ	አሳ ታኮዎች	ፍራፍሬ
ሀሙስ	ስሙዚዎች	ውጪ ይመገቡ	የተረፈ ፍራይድ ሩዝ	ፍራፍሬ
አርብ	አጃ ያለ ፍራፍሬ	ሳንድዊቾች	ተይዞ የሚወጣ ምግብ	ብራውኒ
ቅዳሜ	ውጪ ይመገቡ	ሸመታ	-----	-----
አሁድ	-----	-----	-----	-----



## 2. የምግብ እቅድዎን ይፍጠሩ

- 🍏 ዳዳዎን ሲያዩ ምን ምን ምግቦችን እንዳገኙ ይዩ። በምግብ እቅድዎ ውስጥ ይጨምሯቸው።
- 🍏 መቼ ውጪ መብላት እንደሚፈልጉ እቅዱ ውስጥ ይጨምሩ። ለእርሶ የተለመደው ምን እንደሆነ እና በሳምንት ውስጥ ምን ያህል ጊዜ ማብሰል እንዳለብዎ ከግምት ውስጥ ያስገቡ።
- 🍏 የሚቀረውን የምግብ እቅድ ከሌሎች ምግቦች ጋር አንድ ላይ ያካቱ።

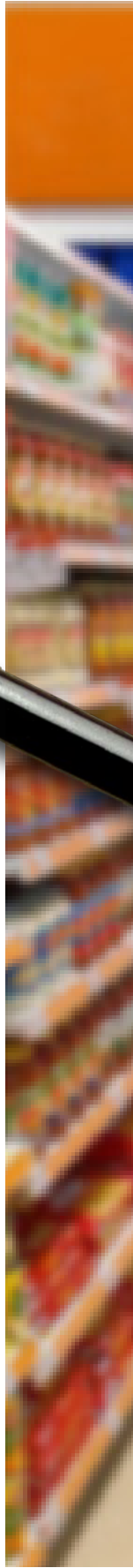


### 3. የሽመታ ዝርዝር ይስሩ

- 🍏 የሽመታ ዝርዝርን በምግብ እቅድዎ መሰረት ያድርጉት። ከእያንዳንዱ ምን ያህል እንደሚያስፈልግዎ ይወቁ ይህም ከሚያስፈልግዎ በላይ እንዳይገዙ ለማድረግ ነው።

### 4. በሽመታ ዝርዝርዎ ይጽኑ

- 🍏 አነስ ያለ የሱፐር ማርኬት ዘንቢሎችን ጥቅም ላይ ያውሉ። ትልልቅ ዘንቢሎች ሙሉውን መሙላት እንዲፈልጉ ያደርግዎታል።
- 🍏 ያለእቅድ የሆኑ ግዢዎችን እና ልዩ የሆኑ ስምምነቶች ይቋቋሙ። ምግቡን የሚያባክኑት ከሆነ ጥሩ የሆነ ስምምነት አይደለም
- 🍏 የሚያስፈልግዎትን መጠን ብቻ ይግዙ። ደረቅ ለሆኑ ነገሮች ከጅምላ ማስቀመጫ ይግዙ። ቀድመው የታሸጉ መጠን ትልልቅ ከሆኑ የተፈቱትን ፍራፍሬዎች ይግዙ።





እቃ:

የሚያስፈልገው መጠን:

ቲማቲም  
እንጉዳይ

2 (ለሰላጣ)  
1 ሳጥን (ሰላጣ እና ፍራይድ ፍዝ)

የደረቀ ፒ  
ዱቄት  
ቤቢ ስፒናች

1 ከረጢት  
1 ከረጢት  
1 ከረጢት (ሰላጣ እና ስሙዚዎች)

አሳ  
ብሮኮሊ  
እርጎ

4 ፍሌቶ  
1 ራስ  
2

ግሬፕ ፍፍት  
ፖም

2  
4  
4

ፒሮ  
ብራውኒ ደብልቅ  
አጃ

1 ሳጥን  
2 ኩባያ (ጅምላ)

A stack of three bags of frozen vegetables. The top bag is red bell peppers, the middle is yellow corn, and the bottom is green peas. The bags are made of clear plastic and are stacked on a white background.

ቆራርጥ

ክድርቅ



# 5. በምግብ እቅድዎ ይጽኑ

🍏 ቶሎ የሚበላሹ ምግቦችን ወዲያው ጥቅም ላይ ያውሉ። የማይበላሹ ምግቦች እና የደረቁ ምግቦች ለበኋላ ያስቀምጡ።

🍏 ምግብ ቀድመው ያዘጋጁ - እንደ ሴለሪ ስቲኮችን ቀድሞ መቁረጥ - ይህም በሳምንቱ ውስጥ ቀላል መክሰስ ለመብላት ነው።

🍏 ጊዜ እና ገንዘብን ለማዳን በብዛት ያብስሉ እንዲሁም የምግብ እቅድዎን ይከታተሉ። ሙሉ ምግቦችን ከጊዜ በፊት ያብስሉ ይህም ፍሪጅ ውስጥ ለማስገባት እና ለወደፊት ጥቅም ነው። አልያም አንድን ምግብ በብዛት ይስሩ - እንደ ሩዝ ወይም አትክልት - ይህም በብዛት በሳምንቱ ውስጥ ባቀዱት ምግብ ውስጥ ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ነው።

# ምክሮች

- 🍏 ቤት ውስጥ የሚወደዱ ምግቦች ዝርዝርን ይያዙ። በዚህም መንገድ ማዘጋጀት የሚችሉትን ምግብ መምረጥ ይቻላል እንዲሁም በእጅዎ ላይ አንዳንድ ግብአቶችም ይኖራሉ።
- 🍏 አንድ አይነት ግብአቶችን የሚጠቀሙ ምግቦች ያቅዱ። ለምሳሌ፣ ዶሮን በሰላጣ ውስጥ እንዲሁም በፍራይድ ሩዝ ውስጥ መጠቀም ይችላሉ። እንዲሁም አሳ እና አትክልት በአንድ ምሽት፣ ታኮ በሌላ ምሽት ላይ ሊጠቀሙ ይችላሉ።
- 🍏 ከብዙዎቹ የሞባይል አፕሊኬሽኖች ውስጥ የምግብ እና ግዢ እቅድ ለማድረግ የሚያስችልዎትን ጥቅም ላይ ያውሉ።







ገንዘብ ይቆጥቡ  
ጊዜ ይቆጥቡ  
ብክነትን ይቀንሱ



**Seattle  
Public  
Utilities**

የምግብ ብክነቶችን ለመከላከል የሚያስችል ግብአት

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

