



**Seattle
Public
Utilities**

Cách mua và giảm bớt
sự lãng phí thực phẩm
khi lên kế hoạch trước



**Hướng Dẫn Cách Lên Kế Hoạch Các
Bữa Ăn & Mua Thực Phẩm**

Bước đầu tiên và quan trọng nhất để giảm lãng phí thực phẩm là chỉ mua những gì quý vị cần. Việc này bắt đầu bằng cách lập một kế hoạch và bám sát nó.

1. Kiểm tra những thứ quý vị đã có

- 🍏 Kiểm tra tủ lạnh và tủ bếp chứa đồ ăn của quý vị để xem thực phẩm nào cần được sử dụng hết.
- 🍏 Lập một danh sách các bữa ăn quý vị có thể nấu với những thực phẩm đó.
- 🍏 Liệt kê các nguyên liệu quý vị vẫn cần mua để hoàn thành các bữa ăn.





thực phẩm tôi cần sử dụng hết:

- bánh mì
- vỏ bánh taco
- gà nấu chín
- cơm
- xà-lách
- cà rốt
- chuối
- các loại quả mọng nước

các bữa ăn tôi có thể làm:

- bánh mì kẹp
- tacos
- cơm chiên gà
- rau xà lách
- bánh mì chuối
- sinh tố

nguyên liệu tôi cần mua:

- thịt cho bữa trưa
- nấm
- đậu Hà Lan đông lạnh
- bột mì
- cà chua
- rau bó xôi non
- sữa chua

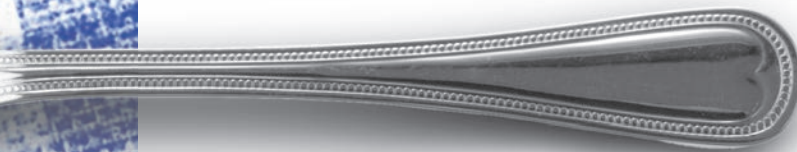


	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI	ĐỒ ĂN NHỆ
THỨ HAI	bánh mì chuối	xà lách	cơm chiên	các loại quả mọng nước
THỨ BA	sinh tố	xà lách	cá, cơm, rau	các loại quả mọng nước
THỨ TƯ	bưởi	đi ăn ngoài	taco cá	trái cây
THỨ NĂM	sinh tố	đi ăn ngoài	cơm chiên còn lại	trái cây
THỨ SÁU	cháo bột yến mạch với trái cây	bánh mì kẹp	mua đồ ăn mang đi	bánh socola (brownie)
THỨ BẢY	đi ăn ngoài	đi chợ	----	----
CHỦ NHẬT	----	----	----	----



2. Lên Kế hoạch Bữa ăn

- 🍏 Nhìn vào danh sách các bữa ăn quý vị đã tạo khi quý vị kiểm tra thực phẩm hiện có trong nhà bếp. Bổ sung các thực phẩm đó vào kế hoạch bữa ăn của quý vị.
- 🍏 Bao gồm khi nào quý vị dự kiến sẽ đi ăn ngoài hoặc có thức ăn thừa. Lên kế hoạch dựa trên một chương trình ăn uống bình thường đối với quý vị, và phải thực tế về thời gian và năng lượng quý vị sẽ bỏ ra để nấu ăn trong tuần.
- 🍏 Điền vào phần còn lại của kế hoạch bữa ăn của quý vị với các bữa ăn khác mà quý vị muốn chuẩn bị.



3. Lập một danh sách mua sắm

- 🍏 Lập danh sách mua sắm dựa trên kế hoạch bữa ăn của quý vị. Bao gồm số lượng của mỗi món thực phẩm quý vị cần để quý vị không mua quá nhiều.

4. Bám sát danh sách mua sắm của quý vị

- 🍏 Sử dụng xe mua hàng nhỏ hơn hoặc một giỏ xách tay. Xe lớn hơn sẽ làm cho quý vị muốn mua đầy xe.
- 🍏 Kìm chế việc thôi thúc muốn mua đồ và đừng ham mua nhiều hơn quý vị cần chỉ vì hàng giảm giá. Nếu cuối cùng quý vị cũng lãng phí món hàng đó thì cũng đâu có tiết kiệm được gì!
- 🍏 Chỉ mua đúng số lượng quý vị cần. Mua hàng khô từ các thùng lớn. Chọn trái cây và rau quả được tách rời nếu số lượng đóng gói sẵn quá lớn.

**món
hàng:**

**số lượng
cần thiết:**

cà chua

2 (cho món xà
lách)

nấm

1 hộp (xà lách &
cơm chiên)

đậu Hà Lan
đông lạnh

1 túi

bột mì

1 túi

rau bó xôi non

1 túi (xà lách &
sinh tố)

cá

4 miếng phi lê

bông cải xanh

1 bông

sữa chua

2

bưởi

2

táo

4

lê

4

bột làm

1 hộp

bánh brownie

2 cốc (thùng
lớn)

cháo bột

yến mạch



băm nhỏ

đông lạnh



5. Bám sát kế hoạch bữa ăn của quý vị

- 🍏 Sử dụng hết thực phẩm nhanh hỏng trước trong những ngày đầu tuần. Để dành thực phẩm không dễ hỏng và thực phẩm đông lạnh cho những ngày sau.
- 🍏 Chuẩn bị thực phẩm trước, chẳng hạn như cắt cần tây để ăn vặt dễ dàng trong tuần.
- 🍏 Nấu ăn theo đợt để tiết kiệm thời gian, tiền bạc và giúp quý vị theo dõi kế hoạch bữa ăn của mình. Nấu trước toàn bộ các bữa ăn để lưu trữ trong tủ lạnh hoặc tủ đá để ăn dần. Hoặ nấu thật nhiều một món nào đó --như cơm hoặc rau củ -- để có thể dùng trong nhiều bữa ăn khác nhau mà quý vị đã lên kế hoạch trong tuần.

Lời khuyên

- 🍏 Luôn có một danh sách các bữa ăn mà gia đình quý vị thích. Như vậy quý vị có thể dễ dàng chọn bữa ăn để chuẩn bị và sẽ có sẵn một số nguyên liệu trong tay.
- 🍏 Lên kế hoạch các bữa ăn sử dụng các nguyên liệu tương tự. Ví dụ, quý vị có thể dùng thịt gà cho cả xà lách và cơm chiên. Hoặc quý vị có thể dùng món cá và rau cho một bữa tối, và món taco cá cho một bữa tối khác.
- 🍏 Hãy dùng thử một trong nhiều ứng dụng di động miễn phí giúp quý vị lên kế hoạch bữa ăn và lập danh sách mua sắm.





Tiết kiệm tiền
Tiết kiệm thời gian
Giảm thiểu sự lãng phí
thực phẩm



**Seattle
Public
Utilities**

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

hãy truy cập

seattle.gov/util/stopfoodwaste

