

ናይ ምግብ ምኽዛን መምርሒ

ምግብ ከይተበላሸው ንነዊሕ ጊዜ ንክፀንሕ ከዝኖ



Seattle Public Utilities

ኣሕምልቲ ኣብ ማይ ክትከዝን ከላኻ፣ እቲ ማይ በቢ ዝተወሰነ መዓልቲ ምቕያር ከይትርስዕ

ኩሉ ጊዜ ፍራምረን ኣሕምልቲን ኣብ ፍራጅ ኣቕምጡ

ፀባ፣ እንቋቋሉን ጠሰሚን ኣብ ድሕሪት እቲ ፍራጅ ኣብ ዝርከብ መደርደሪ ክኸዘኑ ኣለዎም—ናይቲ ፍራጅ በሪ ንዕኡ ውዑይ እዩ

ሽጉርቲታት ካብ ድንሻት ኣርሒቕካ ከዝኖም—ብቐልጡፍ ቆፅሊ ከብቁል ይገብርዎ

ዝጻዕዎ ባናና ኣብ ጥቕስም ዘለዉ ፍራምረታት ብቐልጡፍ ክዕሰዉ ዝገብር ጋዝ ይሰዱ—ካብ ካልኣት ፍራምረታት ኣርሒቕካ ከዝኖም



ስታታት ኣብቲ ፍራጅ ክተሓተ መደርደሪ ግበርዎም ወይ ድማ ኣብ ናይ ስታ ተስኣቢ

ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ንምኽዛን፣ ሕምባሻ ኣብቲ መዝኣሊ ኣፅንሓዮ—ኣብ ፍራጅ ምቕማጥ ብቐልጡፍ ክበላሾ ይገበር

ኣሕምልቲ ቅድሚ ምኽዛካን ጎማ መትኣዚን መጠርገፊን ኣወግድ

ናይ ካርት፣ ሸኮር ድንሸን ተኸሊታትን ቅድሚ ምኽዛካን እቲ ቆጻል ኣካሉ ኣወግድ፣ ሓዲ ኢንቸ ዝኸውን ጉንዲ ኣትሪፍካ

ምዕሻግ

ናይ መተንፈሲ ዘለዎም ሳንጣታትን መትኣዚን ኣብነታት

- ነጅል ዘለዎም ሳንጣታት (ዝተበሰዑ፣ መርብብ)። እቲ ናይ መትኣዚ ሳንጣ ኣንኩልካ ባዕልኻ ክትሰርሕ ትኽእል። ብዝበለፀ ግን፣ ደጊምካ ምጥቃም እትኽእሉ መርብብ ሳንጣታት ክትጥቀም ትኽእል!
- መኸዘኒ ምስ ነኻላት (ንፋስ ዝኣትዎ)
- ክፍቲ ወይ ብደምቢ ዘይተጻፀዉ መትኣዚ ሳንጣታት
- ዘይተሸፈኑ ወይ ብደምቢ ዘይተሸፈኑ መኸዘኒታት
- ናይ ወረቐት ሳንጣታት
- ናይ ክዳን ሳንጣታት
- ዘንቢል

ናይ ኣየር ዘየእትዉ ሳንጣታትን መኸዘኒታትን ኣብነታት፡

- ዝተጻፀዉ መትኣዚ ሳንጣታት
- ዝተጻፀዉ ሊድ ዘለዎም መኸዘኒታት



ናይ ምግብ ዕለት መመላኸትቲ እንታይ ማለት እዮም?

ናይ ምግብ ዕለት መመላኸትቲ ምግብ ኣብ ጽብቕ ዕፈቲ ምኽኑ ንምሕባር ብመፍረይቲ ወይ ስራሕቲ እቲ ምግብ ዝዳሎ ሓባሪ እዩ፣ ካብ መኣዝ ንይኣር ክብላዕ ከምዘይብሉ እውን ይሕብር። ብዘይካ ናይ ውልድ ፎርመላ፣ ናይ ዕለት መመላኸትቲ ብናይ ፊደራል ደንቢ ዝግደድ ኣይኮነን።

ዝሸየጡ፡ እቲ ምግብ መዓዝ ከሸየጥ ከምዘለዎ ይሕብር፣ ስለዚ ዝዛኻ ክትወስዱ ከለኻ ኣብ መደርደርያ ዝፀንሓሉ ጊዜ ኣለዎ ማለት እዩ። ድሕሪ እቲ መሸጢ መዓልቲ እውን እቲ ምግብ ምብላዕ ይከኣል።

ዝበለፀ ቅድሚ /ዝበለፀ ናይ ሕጂ፡ እዚ ማለት እቲ ምግብ ኣብ ዝበለፀ ጣዕሙ ዝፀንሕ ቅድሚ እቲ ዕለት ንሱ እዩ ማለት እዩ። እዚ ማለት ግን እዚ ምግብ ምብላዕ ፀገም የስዕብ እዩ ማለት ኣይኮነን።

ዝጥቀሙሉ፡ እዚ ማለት እቲ ምግብ ድሕሪ እቲ ዕለት ንሱ ብሉፅነቱ ክቐንሕ እዩ ማለት እዩ። እዚ ማለት ግን እዚ ምግብ ምብላዕ ፀገም የስዕብ እዩ ማለት ኣይኮነን። ብዘይካ ናይ ውልድ ፎርመላ—ድሕሪ እቲ ናይ “ዝጥቀሙሉ” ዕለት ክትጥቀሙሉ የበልኩምንእዚ ማለት ግን እዚ ምግብ ምብላዕ ፀገም የስዕብ እዩ ማለት ኣይኮነን።

ፍሪጅ



ትሑት -ራሕሲ ዘለዎ ተስሓቢ (ፍራምረታት)

ከይዳሸግካ ወይ ኣብ መተንፈሲ ዘለዎም ሳንጣታት ከዝን



ደረቕ ፍራምረታት
(ዝተዳለወ) ኩብ: ኔክታሪን፣ ፕላም፣ ኣፕሪኮት



ናይ ቆላ ፍራምረታት
(ዝተዳለወ) ኪዳ: ማንጎ፣ ፓፓያ



ሲትሪስ ኣራንሺ:
ለሚን፣ ላይም፣ ወይኒ



ፖም



ፔር (ዝተዳለወ)



ኣሸካዶ (ዝተዳለወ)



ልዑል -ራሕሲ ዘለዎ ተስሓቢ (ኣሕምልቲ) ፍሪጅ

ኣብ ኣየር ዘየሕልፉ ሳንጣታት ወይ መኸዘኒ ከዝንዎ



ዝንጅብል



ናፓ ካውሎ



ሲለሪ



ቦካ ጃይ



ካውሊ ፍላዎር



ካርት



ናይ ለሚን ቆፅሊ



ቆፃል ሽጉርቲታት



ጉፅ



ቀይሕ ሱር



ብሮኮሊ



ቆፃላት



ናይ ወፃኢ ዱባ



ዙኩኒ



ተኸሊታት



ራዲሽ



ዓተርን ቆፅልቲ ዓተራትን

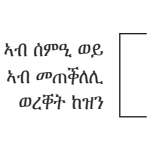
ኣብ መተንፈሲ ወይ ብደምቢ ዘይተዳጸወ ሳንጣታት ከዝንዎም

ፍሪጅ (መደርደሪ)

ኣብ ኣየር ዘየሕልፉ ሳንጣ ወይ መኸዘኒ ከዝንዎ



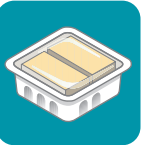
ቼሪ



ኣብ ሰምዒ ወይ ኣብ መጠቕለሊ ወረቐት ከዝን



ፎርማጅ



ቶፋ



ኣንቋቕሖ



ሲጋ

ኣብ ኣሪጅናል ወይ ኣየር ዘየሕልፉ ምዕጃግ

ኣቕሊልካ ከዝን



ብርጭቕ (ዝተዳለወ)



ኣናናስ (ዝተዳለወ)

ብማይ ለቕሊቕካ ኣንቅጾ፡ ኣብ ቦረድ ኣብ ኣየር ዘየሕልፉ መዕሸኒ ከዝንዎ



ዓሳን ሽሪምፕን



ሹል ፈሽ (ሓድሽ)

ኣብ ክፍቲ መኸዘኒ ከዝንዎ፡ ብሽጎማፍ ሸፊንካ

ኣብ መተንፈሲ ዘለዎ ሳንጣ ወይ መኸዘኒ ከዝንዎ



ቦሪ



ቅንጥሻራ



ወይኒ



ሊቸ



ኣስፓርጎስ (መጀመርያ ናይ ስቶክስ ፍርቂ ኢንቸ ቁሪፅ)



ሲላንትሮ

ኣብ ጃር ማይ ከዝንዎ (ፕ ወሻጥ) ብደምቢ ዘይተሸፈነ ፈነ ሳንጣ

ካብ ናይ ቀጥታ ብርሃን ፀሓይ ተጠቐም

ኣቕሊልካ ከዝን



ኮሚደሪ



ባናናታት



ምድላው ዘድልዮም ፍራምረታት (ብርጭቕ፣ ፔር፣ ቆላን ደረቕ ፍራምረታት፣ ኣሸካዶታት)



ባዚል

ኣብ ብርጭቕ ማይ፡ ብደምቢ ኣብ ዘይተሸፈነ ሳንጣ ከዝን

ዝሑል ክፍሊ ወይ ኣርማድዮ

ኣብ መተንፈሲ ዘለዎ ሳንጣ ወይ መኸዘኒ ከዝንዎ



ዓዕዳ ሽጉርቲ



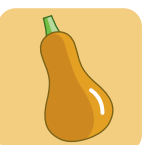
ሽጉርቲታት



ድንሽ



ሕምባሻ



ዊንተር ስካሽ



ኣንቋቕሖ ተኸሊ

ኣቕሊልካ ከዝን