



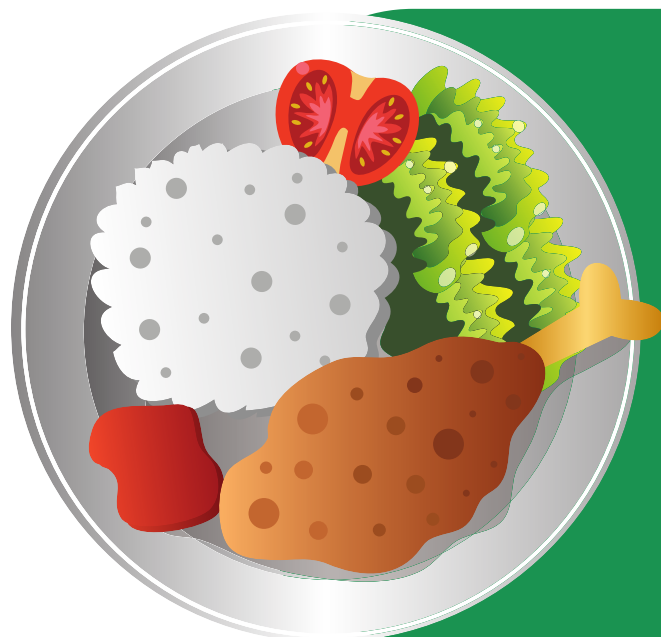
SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

減少食物浪費

特別留意可降低食物浪費的訣竅，善加利用自己的食品物資。

調動冰箱和食品儲藏櫃中食物的位置

檢查食品標示，將已放置較久的食物挪到前方，更新鮮的食物移到後面，避免食物腐敗。



準備整星期的餐點

在一星期中花點時間準備餐點，如此即可節省每天下廚的時間，忙碌時也有一些現成的食物可以立即享用。

採買後立即處理水果和蔬菜

易腐敗食物如未適當保存很快就會壞掉。事先將水果和蔬菜作適當處理，不論是要當點心還是正餐食用，就不需花太多額外功夫即能伸手可得。



購買可重複使用的食品保存容器

密封容器或可重複使用的夾鏈袋可以讓儲存於冰箱冷藏或冷凍庫的剩菜保存更久。

找到自己真正喜愛的食物

獲得喜悅、維繫情感和文化也是食物重要的一環。嘗試新食譜來找出自己和家人都喜愛的料理。造訪我們的營養中心，尋找美味食譜的靈感。shfb.org/nutrition-center/

