



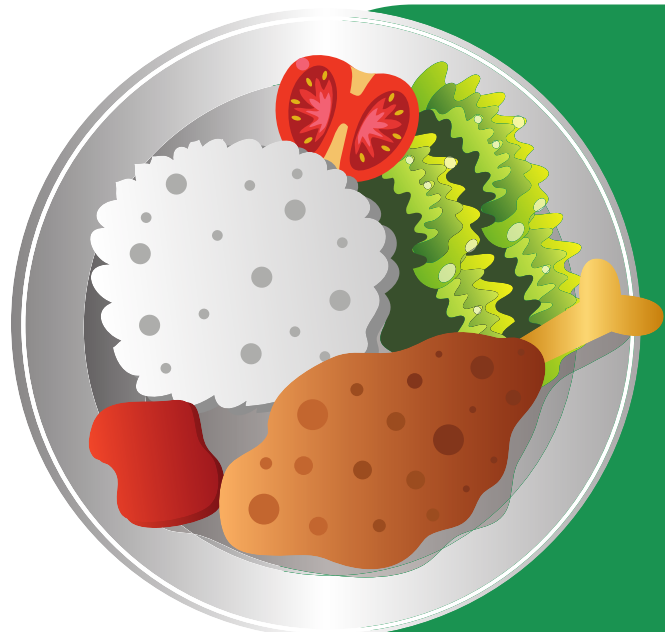
SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Giảm Thiểu Tình Trạng Lãng Phí Thực Phẩm

Những mẹo hữu ích để giảm thiểu tình trạng lãng phí và giúp tận dụng tối đa thực phẩm.

Luân chuyển thực phẩm trong tủ lạnh và tủ chứa thực phẩm

Kiểm tra hạn sử dụng của thực phẩm và đặt thực phẩm cũ ở phía trước và thực phẩm mới hơn ở phía sau để tránh thực phẩm bị hư hỏng.

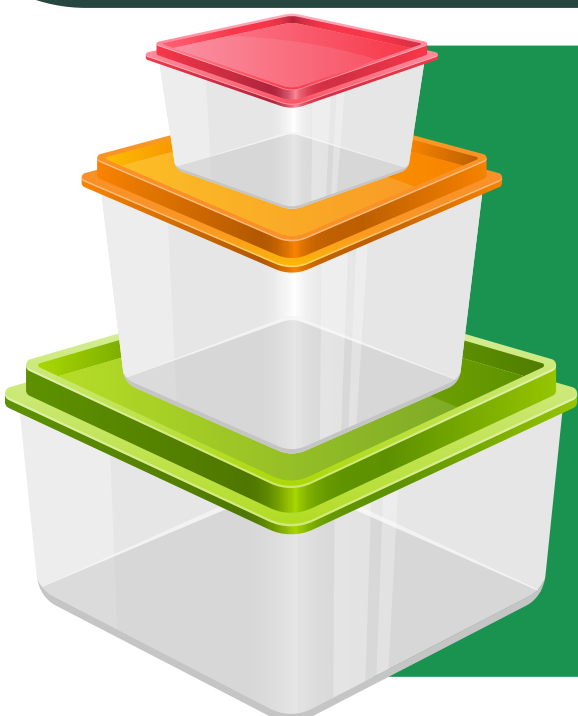


Chuẩn bị sẵn bữa ăn trong tuần

Dành thời gian để chuẩn bị sẵn các bữa ăn cho một tuần. Điều này giúp tiết kiệm thời gian nấu nướng mỗi ngày và giúp bạn có sẵn bữa ăn cho những ngày bận rộn.

Sơ chế trái cây và rau ngay sau khi mua

Thực phẩm dễ hư sẽ mau bị hỏng nếu không được bảo quản đúng cách. Sơ chế trái cây và rau sớm sẽ tạo cơ hội cho quý vị dùng chúng làm đồ ăn vặt hoặc dùng để thêm vào các món ăn và tạo nên một bữa ăn thật nhanh gọn.



Đầu tư vào các hộp đựng thực phẩm có thể tái sử dụng

Hộp có khả năng giữ kín hoặc túi zip có thể tái sử dụng giúp bảo quản thức ăn thừa trong tủ lạnh hoặc tủ đông lâu hơn.

Tìm những món ăn quý vị thật sự thích

Ẩm thực gắn liền với niềm vui, sự kết nối và văn hóa. Hãy thử những công thức nấu ăn mới mà quý vị và gia đình sẽ cùng yêu thích. Truy cập Trung Tâm Dinh Dưỡng của chúng tôi để biết những công thức nấu ăn: shfb.org/nutrition-center/

