

Giảm lãng phí thực phẩm

Những mẹo hữu ích sau đây có thể giúp quý vị giảm lãng phí thực phẩm và tận dụng tối đa các loại thực phẩm đã mua



Mua sắm có kế hoạch

Lập danh sách mua sắm dựa trên các bữa ăn đã lên kế hoạch. Cách này giúp quý vị tránh mua thừa những món không cần thiết.

Lên kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn

Mỗi tuần, hãy dành một chút thời gian để lên kế hoạch và chuẩn bị thức ăn. Việc này vừa giúp quý vị tiết kiệm thời gian vào những ngày bận rộn, vừa đảm bảo thực phẩm luôn sẵn sàng.



Sơ chế trái cây và rau củ ngay

Hãy rửa sạch, cắt nhỏ và cất giữ rau củ ngay sau khi mua. Trái cây và rau củ đã sơ chế, sẵn sàng để ăn không chỉ tiện lợi khi quý vị cần ăn nhẹ hoặc chuẩn bị bữa ăn nhanh, và đồng thời hạn chế lãng phí.

Dùng hộp đựng thực phẩm tái sử dụng

Hộp kín khí hoặc túi niêm phong tái sử dụng giúp giữ thức ăn thừa được tươi lâu hơn trong tủ lạnh hoặc tủ đông.



Luân chuyển thực phẩm trong tủ lạnh và tủ bếp

Kiểm tra nhãn hạn sử dụng, xếp thực phẩm cũ ra phía trước và thực phẩm mới về phía sau để tránh bị hỏng.

Tìm những món ăn quý vị yêu thích

Ấm thực là niềm vui, sự kết nối và văn hóa. Hãy thử các công thức nấu ăn mới mà quý vị và gia đình sẽ cùng nhau thưởng thức.



Quét để biết thêm công thức nấu ăn và mẹo
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY