



## الأسر في نيو ساوث ويلز

تهدر أكثر من

2.5 بليون دولار سنويا قيمة مواد غذائية صالحة

للأكل.

### فضلات الطعام والبيئة

معظم فضلات الطعام لدينا ينتهي بها الأمر في مكب  
النفايات.

عندما تتحلل فضلات الطعام، تنتج غاز الميثان-وهو 25  
مرة

أكثر ضررا على البيئة من ثاني أكسيد الكربون.  
هدر الطعام يهدر الطاقة، المياه والموارد الطبيعية  
التي أستثمرت من قبل سلسلة الإمدادات الغذائية  
لزراعة، تغليف و نقل هذا الطعام إلينا.



### ما مقدار ما نهدر؟

- أكثر من ثلث صندوق القمامة لدى الأسر مملوء  
بطعام مهدر كل اسبوع
- الأسر في نيو ساوث ويلز تهدر أكثر من 800,000  
طن من الطعام سنويا
- في نيو ساوث ويلز، أكثر من 2.5 بليون دولار كقيمة  
للمواد الغذائية الصالحة للأكل تهدر كل عام

### ماذا نهدر؟

كل عام في نيو ساوث ويلز نهدر ونرسل الى مكبات  
النفايات:

- مواد غذائية جاهزة 848 مليون دولار
- باقي الطعام 694 مليون دولار
- الأطعمة المغلفة وطويلة الأجل 372 مليون دولار
- المشروبات 231 مليون دولار
- المواد الغذائية المجمدة 231 مليون دولار
- الوجبات الجاهزة 180 مليون دولار

أهم النصائح هنا ستساعدك على تقليل كمية الطعام المهدر، توفير المال والمساهمة إيجابيا للبيئة. قللوا من هدر الطعام، وفروا  
المال وحافظوا على البيئة.

[www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au](http://www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au)

# LOVE FOOD

## أحب الطعام

تجنب هدر الطعام، وفر وقتك ومالك وقلل من تأثيرك على البيئة من خلال التخطيط بشكل أفضل، التسوق بذكاء وتخزين المواد الغذائية بشكل جيد.

كل عام الأسر في نيو ساوث ويلز تهدر أكثر من 1000 دولار قيمة مواد غذائية صالحة للأكل. هذا يشمل المواد الغذائية الطازجة، بقايا الطعام، المواد الغذائية المغلفة والطويلة الأجل، باقى المشروبات، الأغذية المجمدة والوجبات السريعة. محبة الطعام تعنى هدر أقل كل يوم- توفر لك الوقت والمال، تصنع فرقا فى بيئتنا وفى العيش فيها بإستدامة.

## ما هو هدر الطعام؟

هدر الطعام قد يكون "لا يمكن تجنبه" أو "يمكن تجنبه". هدر الطعام الذى "لا يمكن تجنبه" هو باقى المواد الغذائية التى عادة لا تؤكل مثل قشور الأناناس، أكياس الشاي وقشور الخضروات. الطعام الذى "يمكن تجنبه" هدره هو الطعام الذى يهدر بسبب:

- شراء أكثر من اللازم
  - طهى أكثر من اللازم
  - تخزينه بشكل غير صحيح
- إنه الطعام الذى اشتريناه بغرض استخدامه ولكن بعد ذلك تم إعطائه للحيوانات الأليفة، تحويله الى سماد أو رميه فى حاوية النفايات.

## أحب الطعام

أحب الطعام وأنبذ الهدر يوفر نصائح عملية وآليات

من شأنها أن تجعل الأمر سهلا لنا جميعا لتقليل هدر الطعام فى منازلنا. ببساطة عن طريق التخطيط لوجبات طعامك وما تود شراءه، تحضير وطفى الحجم الصحيح لحصص الطعام، وتعلم كيفية تخزين الأغذية بشكل أفضل، يمكنك تقليل هدر الطعام.

## إشترية

سواء كان لديك أسرة كبيرة، تعيش بمفردك، أو كزوجين، فإن تخطيط وجباتك ووضع قائمة للتسوق مسبقا، سيوفر لك الوقت والمال. إن التخطيط لقائمة الطعام يتيح الفرصة لإستخدام بقايا الطعام بصورة أكثر كفاءة ويجعل من السهل التخزين فى المجمد. عن طريق التمسك بقائمة التسوق لديك، ستشترى فقط ما تحتاج اليه وبذا ستقلل من كمية الطعام المهترى التى ينتهى بها المطاف فى حاوية النفايات لديك كل اسبوع.

## إطهيه

أحد الأسباب الأكثر شيوعا لهدر الطعام، هو عندما نطبخ أكثر من اللازم. عن طريق الحصول على أحجام صحيحة لحصص الطعام، معرفة كيفية قياس وطفى الكمية الصحيحة من الطعام لعدد الناس الذين تطبخ لهم، ستجنب هدر الطعام، توفر المال وتقلل من تأثيرك على البيئة.

## أحفظه

الطريقة التى نقوم بها بتخزين طعامنا فى المنزل قد تؤثر على طزاجته وفترة صلاحيته.

أحب الطعام وأنبذ الهدر يوفر لك نصائح بسيطة حول كيفية تخزين طعامك بشكل أفضل، من الخبز، المعجنات والكعك الى اللحوم، منتجات الألبان، الحبوب، الفواكه والخضروات.

نصائحنا العليا ستساعدك كى تقلل من كمية الطعام الذى تهدره، توفر المال وتقدم مساهمة إيجابية لبيئتنا.

