LOVE FOOD hate waste

Chương trình yêu thực phẩm ghét lãng phí của Hội Đồng Đa Sắc Tộc chào mừng sự đa dạng về thực phẩm và văn hóa ở NSW

Các gia đình ở NSW bỏ đi một lượng thức ăn còn có thể ăn được có trị giá lên đến 2,5 tỉ đô la mỗi năm

Lãng phí thức ăn và vấn đề về môi trường

Khi lãng phí thức ăn là chúng ta lãng phí điện, nước và các tài nguyên thiên nhiên dung để tạo ra số thức ăn đó cho chúng ta .

Bạn có biết bỏ thực phẩm thừa vào thùng rác là trực tiếp đóng góp vào hiện tượng thay đổi khí hậu?

Khi thức ăn bị bỏ đi được đưa đến các bãi rác,cùng với các chất hữu cơ khác, chúng trở thành nguyên tố chính sản sinh khí mê-tan, 1 loại khí gây hiệu ứng nhà kính nguy hiểm hơn gấp 25 lần so với CO2 trong việc thay đổi khí hậu. Các dữ liệu về khí nhà kính toàn quốc cho chúng ta biết rằng các bãi rác đóng góp khoảng hai phần trăm tổng số lương khí thải nhà kính của nước Úc.

Các gia đình ở NSW có thể giúp giảm bớt 470,000 tấn khí thải CO_2 mỗi năm bằng cách làm giảm lượng rác thải ít nhất là 50%

Chúng ta đã lãng phí bao nhiêu?

- Hơn 1/3 rác thải do sinh hoạt mỗi tuần là thức ăn thừa.
- Các gia đình ở New South Wales (NSW) bỏ đi hơn 800.000 tấn thức ăn mỗi năm
- Tại NSW, số thức ăn còn có thể ăn được bị vứt đi có giá trị lên đến hơn 2,5 tỉ đô la.

Chúng ta đã lãng phí những gì?

Mỗi năm ở NSW chúng ta đã vứt vào bãi rác các loại thức ăn với tổng giá trị bằng tiền như sau:

- 848 triệu đô la thức ăn tươi sống
- 694 triệu đô la thức ăn thừa
- 372 triệu đô la thức ăn đóng gói và có thể để được lâu
- 231 triệu đô la thức uống
- 231 triệu đô la thức ăn đông lạnh
- 180 triệu đô la thức ăn nhanh.

NSW GOVERNMENT | NSW Environmental TRUST | NSW EPA | Ethnic Communities' Council of NSW inc.

This project was supported by the Environmental Trust as part of the NSW EPA's Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.

LOVE FOOD

Lãng phí thức ăn cũng là lãng phí điện, nước và các tài nguyên thiên nhiên dung để nuôi trồng, chế biến, đóng gói, vận chuyển và bán số thức ăn đó .

Mỗi năm, các gia đình ở NSW bỏ đi số thức ăn có thể ăn được trị giá đến hơn 1,000 đô la bao gồm thức ăn tươi sống, thức ăn thừa, thức ăn đóng gói và có thể dự trữ lâu, thức uống chưa sử dụng hết thức ăn đông lạnh và thức ăn nhanh.

Biết quý trọng thức ăn tức là bớt lãng phí mỗi ngày để tiết kiệm thời gian và tiền bạc cho chính bạn, tạo sự thay đổi bền vững cho môi trường và cuộc sống.

Lãng phí thức ăn là gì?

Thức ăn bị lãng phí khi:

- Không dung hết trước khi chúng hết hạn hoặc không còn sữ dụng được.
- Chế biến và nấu nhiều hơn mức cần thiết.

Lãng phí thức ăn bao gồm loại “có thể tránh được” và loại “không thể tránh khỏi”.
Lãng phí loại “không thể tránh khỏi” là việc vứt bỏ các thứ thường không thể ăn được như vỏ dứa, túi trà và vỏ trái cây.
Lãng phí loại “có thể tránh được” là việc vứt bỏ thức ăn do:

- Mua quá nhiều
- Nấu quá nhiều
- Bảo quản không đúng cách

Quý thức ăn

Chương trình **Quý thức ăn, tránh lãng phí** đưa ra các mẹo và công cụ thực hành đơn giản để giúp mọi người có thể giảm lãng phí thức ăn tại nhà. Bạn có thể giảm lãng phí thức ăn bằng cách lập kế hoạch cho việc ăn uống và mua sắm, chuẩn bị và chế biến thức ăn vừa đúng lượng khẩu phần và học cách bảo quản thức ăn hợp lý.

Mua thức ăn

Cho dù bạn sống trong 1 đại gia đình, gia đình nhỏ, sống 1 mình hay với bạn đời thì việc lập kế hoạch trước cho việc ăn uống và mua sắm sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian và tiền bạc.
Việc chuẩn bị thực đơn sẽ giúp bạn sử dụng số thức ăn còn lại 1 cách hiệu quả và trữ lạnh chúng 1 cách dễ dàng hơn.
Bằng cách tuân thủ theo kế hoạch mua sắm đã lập sẵn, bạn sẽ chỉ mua những thứ cần thiết, giảm lượng thức ăn lãng phí trong thùng rác mỗi tuần.

Chế biến thức ăn

Một trong những lý do chính gây lãng phí thức ăn thường gặp nhất là do nấu quá nhiều. Bằng cách nấu đúng số khẩu phần, biết cách ước lượng và nấu đúng lượng thức ăn cho số người cần ăn, bạn sẽ tránh được việc lãng phí thức ăn và giảm tác động tiêu cực ra môi trường.

Tiết kiệm thức ăn

Cách chúng ta bảo quản thức ăn có thể ảnh hưởng đến độ tươi ngon và hạn sử dụng của thức ăn.
Chương trình **Quý thức ăn, tránh lãng phí** đưa ra các mẹo đơn giản để bảo quản tốt nhất các loại thức ăn như bánh mì, bánh ngot, thịt, sữa, ngũ cốc và rau quả.
Các mẹo vặt tốt nhất của chúng tôi sẽ giúp bạn giảm lượng thức ăn bị bỏ đi để tiết kiệm tiền bạc và góp phần tích cực để bảo vệ môi trường.

Bớt lãng phí thức ăn để tiết kiệm tiền bạc và bảo vệ môi trường.

www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

Waste less food, save money and our environment

NSW GOVERNMENT | NSW Environmental TRUST | NSW EPA | Ethnic Communities' Council of NSW inc.

This project was supported by the Environmental Trust as part of the NSW EPA's Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.