

简单几步，防止食物浪费。

如今，人们的购物更加明智。防止浪费的食物进入垃圾填埋场对环境而言非常重要，因为垃圾填埋场会产生一种强大的温室气体，甲烷。

掌握这些小贴士，节省食物花费，帮助保护环境。

1. 提前计划



在去食品店或网购之前列一个清单，这样就不会购买超出需要的东西。

2. 明智备餐



份量控制既有利于腰围，又有助于减少浪费。

3. 珍惜剩菜



将剩菜装入浅容器中打包成小份，标明内容和日期，冷藏并在3至4天内食用，或者立即冷冻。

4. 妥善处理食物残渣，可以尝试堆肥



食物残渣可以回收制成堆肥，这是一种可以添加到土壤中帮助植物生长的有机材料。

要了解更多关于防止食物损失和浪费的信息，请访问：

www.usda.gov/foodlossandwaste

