

# Lãng Phí Thực Phẩm: Lập Kế Hoạch và Tiết Kiệm

## Lập Kế Hoạch Có Nghĩa Là Tiết Kiệm

Mỗi năm, trung bình một gia đình ở Mỹ có 4 người lãng phí 1,500 đô la thực phẩm dư thừa.

Lập kế hoạch các bữa ăn hàng tuần và lên một danh sách tạp hóa có thể giúp giảm lãng phí thực phẩm và tiết kiệm tiền.

## Thực hiện theo các mẹo lập kế hoạch bữa ăn này để giảm lãng phí thực phẩm và tiết kiệm.



1. **Giữ** một danh sách các bữa ăn và thành phần các bữa ăn đó mà cả gia đình bạn đã thường thức. Như vậy sẽ dễ dàng lựa chọn, mua sắm và chuẩn bị các bữa ăn.
2. **Lên kế hoạch** cho các bữa ăn trong tuần của bạn trước khi bạn đi mua thực phẩm.
3. **Mua sắm** thông minh với một danh sách dựa trên kế hoạch bữa ăn của bạn và theo nó.
4. **Hãy tìm** trong tủ lạnh và các tủ cất đồ ăn trước tiên để tránh mua những thực phẩm bạn đã có. Tạo một danh sách những thực phẩm cần dùng hết mỗi tuần và lập kế hoạch cho những bữa ăn sắp tới với những thành phần này.
5. **Chỉ mua** những gì bạn cần và sẽ sử dụng. Mua với số lượng lớn chỉ tiết kiệm tiền nếu bạn dùng hết các thực phẩm này trước khi chúng bị hư.

Vào trang <https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen> để khám phá công thức các món ăn ngon, lành mạnh, phù hợp túi tiền mà mọi người sẽ thích. Hãy thử công thức dưới đây!

### **Bột Yến Mạch Táo**

Số Khẩu Phần: 4

Kích Cỡ Khẩu Phần: 3/4 chén

#### **Thành phần:**

- 1  $\frac{3}{4}$  ly nước ép táo 100%
- 1 chén **yến mạch**
- 1 **trái táo lớn**, bỏ lõi và cắt thành những miếng vừa ăn
- $\frac{1}{2}$  muỗng cà phê bột quế
- $\frac{1}{8}$  muỗng cà phê muối (không bắt buộc)

#### **Hướng dẫn:**

1. Trộn tất cả các thành phần trong 1 tô cỡ vừa có thể dùng trong lò vi sóng.
2. Bỏ vào lò vi sóng nấu trong vòng 2 phút.
3. Quậy đều và để nguội khoảng 1 phút rước khi dùng.

