



wasted food

did
YOU
KNOW ?

- 20% of all fruits and vegetables produced are uneaten and discarded in homes.
- The average American family spends between \$1500 - \$2000 per year on food that is never eaten.
- Every year, globally about 2.9 trillion pounds of food never gets consumed. In Riverside County, it is estimated that over 400,000 tons of food is sent to the landfill every year.



TIPS AT HOME

CHECK Labels - Consumers should pay attention to the Use By or Freeze By date. Sell By is for stock rotation purposes. Best If Used By is for quality, not expiration.

EAT Leftovers - For lunch or for a quick dinner.

USE Recipes - Have a plan, make a shopping list.

EAT Ugly - Buy imperfect food for less. Cut it, cook it or blend it.

FREEZE or Can Extras - Preserve food before it's wasted.



TIPS FOR EATING OUT

BE Aware of Donations - Choose restaurants that donate surplus food and encourage your favorite restaurants to donate if they currently do not.

TAKE Home the Leftovers - Take your remaining food home in a to-go bag for lunch the next day.

SHARE a Meal - If it's not enough, order more.

SKIP the Tray - Studies show that diners who use trays waste 32% more than those who carry plates.



TIPS WHILE SHOPPING

SHOP More Often - Break the habit of buy a lot, waste a lot.

BUY Frozen Food - Frozen food lasts longer and suffers fewer losses from farm to shelf.

SHOP at Farmer's Markets - By reducing the time for distribution, fruits and vegetables at local markets should be fresher and last longer.

ALWAYS Bring a List - Plan your meals, make a shopping list and try to stick to your list.

for more tips visit SAVETHEFOOD.COM

For more information about
Moreno Valley's Recycling Programs
call 951.413.3109 or visit www.moval.org





comida desperdiciada

Sabías?

- El 20% de todas las frutas y verduras producidas no se comen y se desechan en los hogares.
- La familia estadounidense promedio gasta entre \$1500 - \$2000 por año en alimentos que nunca se comen.
- Cada año, a nivel mundial, alrededor de 2,9 billones de libras de alimentos nunca se consumen. En el condado de Riverside, se estima que más de 400.000 toneladas de alimentos se envían al vertedero cada año.



CONSEIOS EN CASA

VERIFIQUE las etiquetas de fecha - Los consumidores deben prestar atención a la fecha de uso o congelación. Sell By es para fines de rotación de stock. Best If Used By es por calidad, no por vencimiento.

USE recetas - Ten un plan, haga una lista de compras.

COMANSE las sabras - Para el almuerzo o para una cena rápida.

COMANSE lo feo - Compre comida imperfecta por menos costo, cocínelo o mézclelo.

CONGELAR o ENLATAR - Conserve la comida antes de que se desperdicie.



CONSEJOS PARA COMER FUERA

ESTE al tanto las donaciones - Elija restaurantes que donen alimentos excedentes y anime a SUS restaurantes favoritos a donar si actualmente no lo hacen.

LLEVESE a casa las sabras - Al día siguiente, lleve los restos de comida a casa para almorzar.

ELIMINE bandeja de comida - Los estudios muestran que los comensales que usan bandejas desperdician un 32% más que los que llevan platos.

COMPARTA comida - Si no es suficiente, ordene más.



CONSEJOS MIENTRA COMPRAS

COMPRE mas siguiente - Rompa el hábito de comprar mucho, desperdiciando mucho.

COMPRE comida congelada - Los alimentos congelados duran más y sufren menos pérdidas de la granja a la estantería.

COMPRE en las mercados de agricultores - Al reducir el tiempo de distribución, frutas y verduras en los mercados locales deben ser más frescas y durar más tiempo.

SIEMPRE traiga una lista - Planifique sus comidas, haga una lista de compras y trate de atenerse a su lista.

para mas consejos visite a SAVETHEFOOD.COM

Para obtener más información acerca de los programas de reciclaje de Moreno Valley, llame al 951.413.3109 o visite www.moval.org

