

LOVE YOUR FOOD



A Quick Guide
to Reducing Food Waste
and Saving Money



Supported By:



LET'S ENJOY FOOD, NOT WASTE IT.

NIKMATI MAKANAN KITA, JANGAN MEMBAZIR.

享受美食，不要浪费。

உணவை விண்ணாக்காமல், உண்டு மகிழ்வோம்.

In Singapore, we love food. But when we order, cook or buy too much, it leads to food wastage.

Di Singapura, kita gemar memakan. Tetapi apabila kita memesan, memasak atau membeli terlalu banyak makanan, pembaziran akan terjadi.

在新加坡，我们热爱美食。可是，我们有时候会过度点餐、煮食或购买食材，导致食物浪费。

சிங்கப்பூரில், நாம் உணவை நேசிக்கிறோம். ஆனால் சில வேளைகளில், நம் தேவைக்கும் அதிகமாக ஆர்டர் செய்கிறோம், சமைக்கிறோம் அல்லது வாங்குகிறோம். இவை உணவு விண்ணாவதற்கு வழிவகுக்கின்றன.



Sources of food waste: households, markets, hawker centres, food courts, supermarkets or other eating establishments.

Food waste refers to all unconsumed food substances that are disposed of or recycled. Food wastage refers to food waste occurring at the end of the food supply chain (that is, at the retail and final consumption stages), resulting from retailers' and consumers' behaviour.

LOVE YOUR FOOD WASTE LESS. SAVE MORE.



Throwing food away is wasting our hard-earned money, which could be put to better use.

Apabila kita membuang makanan, kita membazirkan wang hasil titik peluh kita yang dapat dimanfaatkan dengan lebih baik.

不扔掉食物而省下来的宝贵金钱可以用在其它更好用途。

உணவைத் தூர விசுவது என்பது நாம் கடினமாக உழைத்து சம்பாதித்தப் பணத்தை விண்ணாக்குவதாகும். அந்த பணத்தை மற்ற பிற நல்லப் பயன்பாட்டுக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

* Report on the Household Expenditure Survey 2012/2013, Department of Statistics Singapore.

WHAT CAN WE DO ABOUT IT?

APA YANG BOLEH KITA LAKUKAN?

我们该怎么做呢?

இதைப்பற்றி நம்மால் என்ன செய்யமுடியும்?

We can reduce food wastage by practising smart grocery shopping, cooking and ordering tips.

Kita boleh mengurangkan sisa makanan melalui membeli barang dapur, memasak dan memesan makanan dengan bijak.

只要明智地购买食材、煮食和点餐，我们就可以减少食物浪费。

நாம் மனிகைப்பொருட்களை வாங்குவதிலும், சேமித்து வைப்பதிலும், சமைப்பதிலும், ஆர்டர் செய்வதிலும் சாமர்த்தியமான குறிப்புகளைக் கடைப்பிடித்து உணவு விணாவதைக் குறைக்க முடியும்.

1 Make a grocery list before shopping.

Buat senarai barang sebelum membeli.

购物前先列好清单

வாங்குவதற்கு முன் மனிகைப் பட்டியல் தயார் செய்யவும்.



2 Cook just enough and store excess food properly.

Masak makanan yang diperlukan sahaja dan menyimpan lebihan makanan dengan baik.

烹煮适量的食物，将多余的食物妥善储存。

போதுமான அளவு மட்டுமே சமைக்கவும். மிகுதியவற்றை முறையாக சேமிக்கவும்.



3 Ask server about portion sizes before ordering.

Tanya pelayan tentang saiz sajian sebelum membuat pesanan.

点餐前，先询问餐点的份量。

ஆர்டர் செய்வதற்கு முன்பாக, பரிமாறல் அளவைப் பற்றி உணவுப் பரிமாறப்பவரிடம் கேளுங்கள்.



Join us as an ambassador and learn more tips at www.cgs.sg.