



# ອາຫານ + ສິ່ງທີ່ຍອມສະຫຼາຍໄດ້

Laotian

ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ກິນອາຫານຢູ່ໃນຕູ້ພາຊະນະເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ເກັບນໍ້າມາໃຊ້ ຄືນໃໝ່

ເອົາສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ລົງໃສ່ໃນອາຫານຂອງທ່ານ ແລະ ລໍ່ໃສ່ຂອງເສດຢູ່ເດີນບ້ານ

## ເສດອາຫານ



ສໍາແຕ່ມຄົວທີ່ຍອມສະຫຼາຍໄດ້, ບໍ່ແມ່ນປລາສຕິກ.



ໝາກໄມ້



ຜັກ



ເບືອກຫອຍ, ເບືອກຖົ່ວ  
(ກ່ອງເຈ້ຍເບື້ອນ-ອາຫານ)



ເບືອກຫອຍ, ກະດູກ, ໄມ້ສູບປິ້ງ



ປາສຕ້າ ແລະ ເຂົ້າ



ເຂົ້າຈີ່ ແລະ ເມັດທັນຍະພືດ



ຊີ້ນ, ປາ ແລະ ນົມ

## ເຈ້ຍເບື້ອນ-ອາຫານ



ຖົງກາເຟ, ເຈ້ຍໜັງສືພິມ ແລະ ເຈ້ຍເຊັດເບື້ອນ-ອາຫານ



ກ່ອງພິດຊາມັນ



ໄມ້ຕູ່



ຈານເຈ້ຍບໍ່ໄດ້ຫຸ້ມຫໍ່ ແລະ ຜ້າເຊັດມື



ຖົງຊາທີ່ເປັນເຈ້ຍ ແລະ ນໍ້າຕານທຽມ



ກາເຟພິດ ແລະ ອັນຕອງ

## ຂອງເສຍຕາມເດີນບ້ານ



ດອກໄມ້



ຕົ້ນໄມ້ໃນບ້ານ



ການຕັດເລັ່ມຫຍ້າ



ກິ່ງໄມ້ ແລະ ງ່າໄມ້  
(ຍາວຕໍ່າກ່ວາ 4 ຟຸດ ແລະ ໜາ 4 ນິ້ວ)



ໃບໄມ້



ເຈ້ຍມຸ່ນ

ບໍ່ໃຫ້ມີຖົງປລາສຕິກ. ບໍ່ໃຫ້ມີປລາສຕິກ. ບໍ່ໃຫ້ມີໂລຫະ. ບໍ່ໃຫ້ມີແກ້ວ. ບໍ່ໃຫ້ມີຂອງເສຍຈາກສັດລ້ຽງ.

ພາຊະນະບັນຈຸ ແລະ ຖົງໃສ່ ເສດອາຫານຈາກເຮືອນຄົວ

ບໍ່ໃຫ້ມີຖົງປລາສຕິກ ຫຼື ປລາສຕິກຢູ່ໃນອາຫານ ແລະ ລໍ່ໃສ່ຂອງເສຍເດີນບ້ານ.

ສາມາດຖອກອາຫານໃສ່ໃນລໍ່ໄດ້ໂດຍກົງ. ນີ້ແມ່ນວິທີເກັບຮັກສາ ແລະ ເອົາເສດອາຫານໃສ່ລໍ່.



ຖົງປລາສຕິກ



ເຈ້ຍໜັງສືພິມ



ຖົງຍ່ອຍສະຫຼາຍໄດ້ທີ່ອະນຸມັດໃຫ້  
ຖົງເຫຼົ່ານີ້ຄ້າຍຄືປລາສຕິກ ແຕ່ເຮັດຈາກຕົ້ນໄມ້ ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງຍ່ອຍສະຫຼາຍໄດ້.



ພາຊະນະນໍາກັບມາໃຊ້ໃໝ່ໄດ້ເປັນຕົວຢ່າງ  
ແຜ່ນຮອງຖົງທີ່ຍ່ອຍສະຫຼາຍໄດ້ເປັນທາງເລືອກ.



www.seattle.gov/utilities (206) 684-3000