

冰箱第一层“先吃我”指南与分类冰箱贴

轻松实践理念：不拍照、不打卡、不接龙！今天下班回家，花 15 分钟打开冰箱冷藏室，把快过期的食材挪到最显眼的上层，贴上一张“先吃我”标签，优先吃掉即可。

一、家庭冰箱科学分区整理建议

冰箱层位	推荐摆放食材类别	惜食关键提示
最上层（视线黄金位）	【先吃我专区】保质期剩 1-2 天的鲜奶、已开封酱料、切开的果蔬。	打开冰箱第一眼看到，今晚做饭优先消耗。
中下层（恒温冷藏区）	未开封豆腐、酸奶、熟食密封盒、新鲜绿叶菜。	绿叶菜用厨房纸包好放入保鲜袋，延长保鲜。
冷冻室（急冻保鲜区）	按每顿分量分装的新鲜肉类、冷冻主食、冷冻蔬菜。	袋面用油性笔写上冷冻日期，先进先出。

二、可裁切“先吃我”冰箱便签贴（沿虚线剪下，磁铁吸在冰箱门上）

• PEERCARE 惜食便签 •

先吃我！

保质期至： ____月____日

食材名称： _____

• PEERCARE 惜食便签 •

已开封！

开封日期： ____月____日

建议在 3 天内食用完毕

一周食材盘点清单与亲子惜食一小时记录单

周末亲子惜食一小时：带孩子一起认识包装上的“保质期”与“最佳赏味期”，盘点厨房存量，做一道“冰箱清仓创意大乱炖”。

一、家庭一周食材盘点与临期备忘表

食材品名	存放位置	标注保质期	计划烹饪菜品 / 消耗安排
	冷藏 / 冷冻		
	冷藏 / 冷冻		
	冷藏 / 冷冻		
	冷藏 / 冷冻		

二、超市采购防浪费 3 条黄金法则

- 进超市前拍一张冰箱照片：明确家里缺什么，避免重复采购相同蔬菜与酱料。
- 饥饿状态不逛超市：人在饥饿时更容易冲动购买过量零食与生鲜。
- 大包装促销理性核算：临期打折虽划算，若吃不完倒掉反而增加支出与浪费。