

在本概况介绍中，您将了解到：



获取和享用新鲜、冷冻、罐装和干制食物的方法



新鲜食物

- 在当地农贸市场、农产品摊和杂货店购物
- 在菜园或农场种植食物
- 搜寻和收集在社区中生长的新鲜食物
- 钓鱼或狩猎



冷冻食物

- 当无法获得新鲜食物时，购买钠含量较低的冷冻食物
- 冷冻时令或剩余的新鲜食物，供日后享用



罐装食物

- 当无法获得新鲜食物时，购买钠和糖含量较低的罐装食物
- 装罐或保存自家种植或收获的食物，以供日后享用

提示：在冷水下冲洗罐装食物，去除多余的钠或糖



干制食物

- 批量购买
- 将自家种植的、收获的或以前购买的新鲜食物晒干，以便日后享用

获取健康食物的预算友好提示

有多种方法可以在预算有限的情况下健康饮食！



在商店传单或报纸广告中查找**打折食物**



使用优惠券和**价格匹配**

提示：携带计算器帮助计算成本可能是有益的



选择**无名字或商店品牌物品**



访问杂货店的“**降价**”区

提示：选择食物的“最佳食用日期”或“失效日期”能够提供足够的食用、保存或冷冻时间，以防止浪费



在较高或较低的货架上挑选物品

注意：最贵的物品通常放在中间货架上



与他人一起购物，**批量购买**，将杂货**成本分摊**



看看当地是否有**社区菜园**、**农贸市场**、**食物盒**和/或**送餐计划**

提示：致电公共卫生单位或社区社会服务热线了解更多信息可能会有所帮助



与家人、朋友和邻居进行**交易**和/或**分享食物**

由滑铁卢大学和北不列颠哥伦比亚大学为您提供

了解更多! 请访问: www.dementiawellnesscanada.com 了解有用的资源和工具