

في ورقة الحقائق هذه، ستتعرف على:

طرق الوصول والاستمتاع بالأطعمة الطازجة والمجمدة والمعلبة والمجففة



الأطعمة الطازجة

- تسوق في أسواق المزارعين المحلية ، وأكشاك المنتجات ، ومحلات البقالة
- ازرع الأطعمة في الحديقة أو في المزرعة
- اعلف واجمع الأطعمة الطازجة التي تنمو في مجتمعك
- اصطد السمك أو غيرها من أنواع الصيد



الأطعمة المجمدة

- اشترِ الأطعمة المجمدة منخفضة الصوديوم عندما يتعذر الوصول إلى الأطعمة الطازجة
- قم بتجميد الأطعمة الموسمية أو بقايا الأطعمة الطازجة للاستمتاع بها لاحقًا



الأطعمة المعلبة

- اشترِ الأطعمة المعلبة منخفضة الصوديوم والسكر عندما يتعذر الوصول إلى الأطعمة الطازجة
- علِّب أو احتفظ بالأطعمة المزروعة محليًا أو المحصودة للاستمتاع بها لاحقًا
- نصيحة: اشطف الأطعمة المعلبة بالماء البارد لإزالة الصوديوم أو السكر الزائد



الأطعمة المجففة

- اشترِ بالجملة
- قم بتجفيف الأطعمة الطازجة المزروعة محليًا أو المحصودة أو المشتراة مسبقًا للاستمتاع بها لاحقًا

هناك العديد من الطرق لتناول الطعام الصحي في ظل الميزانية!



ابحث عن الأطعمة المعروضة للبيع في النشرات الإعلانية بالمتجر أو في إعلانات الصحف



استخدم الكوبونات ومطابقة الأسعار
نصيحة: قد يكون من المفيد إحضار آلة حاسبة للمساعدة في تقدير التكاليف



اختر العلامة التجارية بدون اسم أو اختر العلامة التجارية للمتجر



قم بزيارة قسم "المخفّض" في متجر البقالة
نصيحة: اختر الأطعمة ذات تاريخ "الأفضل قبل" أو "انتهاء الصلاحية" والتي ستوفر وقتًا كافيًا للأكل أو الحفظ أو التجميد لمنع الهدر



اختر العناصر الموجودة على الرفوف العلوية أو السفلية
ملحوظة: أعلى العناصر عادة ما تكون على الرفوف الوسطى



تسوق مع الآخرين ، اشتر بالجملة ، وقسم تكلفة البقالة



تحقق مما إذا كانت الحدائق المجتمعية ، وأسواق المزارعين ، وصناديق الطعام ، و / أو برامج توصيل الوجبات متوفرة محليًا
نصيحة: قد يكون من المفيد الاتصال بوحدة الصحة العامة أو خط مساعدة الخدمة الاجتماعية المجتمعية لمعرفة المزيد



تداول و / أو شارك الطعام مع العائلة والأصدقاء والجيران