Ăn Uống Lành Mạnh Với Ngân Sách Hợp Lý

Tự nấu ăn từ nguyên liệu tươi sống



Tự nấu ăn giúp bạn ăn uống lành mạnh hơn và tiết kiệm chi phí.

Các bữa ăn được làm từ thực phẩm tươi, nguyên chất tại nhà thường rẻ hơn so với các món chế biến sẵn.

Mua sắm cho nhà bếp



Hãy xem lại những gì bạn đã có.

Kiểm tra tủ lạnh và tủ đồ khô trước khi đến cửa hàng tạp hóa.
Ví dụ: trứng, rau củ đông lạnh, đậu và mì ống.

Chọn rau quả theo mùa



Chọn trái cây và rau củ theo mùa.

Trái cây và rau củ theo mùa thường tươi hơn và giá cả phải chăng hơn. Nếu bạn sử dụng Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP), một số chợ nông sản có tham gia chương trình "Gấp Đôi Thực Phẩm (Double Up Food Bucks)" cho rau quả tươi.

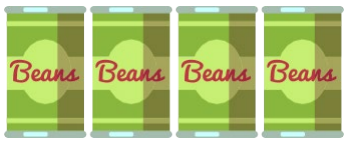
Truy cập doubleuptexas.org để biết địa điểm và thông tin chi tiết.

Lập danh sách mua sắm



Việc lập danh sách và lên kế hoạch sẽ giúp giảm thiểu việc mua sắm bốc đồng và đảm bảo bạn sử dụng hết những gì đã mua.

Mua số lượng lớn



Mua các thực phẩm thiết yếu như gia vị, gạo, đậu và yến mạch với số lượng lớn.

Mua thịt nạc số lượng lớn cũng giúp tiết kiệm tiền. Bảo quản trong ngăn đá những gì bạn không sử dụng.

Sử dụng phiếu giảm giá



Tải ứng dụng của cửa hàng tạp hóa bạn yêu thích để tìm phiếu giảm giá.

Nhiều cửa hàng sử dụng phiếu giảm giá và chạy ưu đãi hàng tuần.

CẬP NHẬT VÀO THÁNG 11/2024

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT