

## РАЗУМНАЯ ПОКУПКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

- Планируйте заранее и составляйте список необходимых продуктов.
- Покупайте продукты после еды, а не на голодный желудок.
- Читайте ингредиенты и выбирайте продукты с наименьшим количеством жира, сахара и соли.
- Используйте купоны для покупки необходимых продуктов.
- Покупайте необходимые продукты по сниженным ценам.
- Сравнивайте цены на продукты, изготовленные разными компаниями и покупайте наиболее дешевые.
- Если свежие фрукты и овощи слишком дорогие, покупайте их замороженные или консервированные.
- Покупайте только продукты из вашего списка, необходимые для приготовления запланированной еды.
- **Запланированная заранее покупка продуктов питания поможет вам сохранить время и деньги.**
- **Знание вашего продуктового магазина поможет вам сэкономить деньги и покупать полезные продукты питания для вас и вашей семьи.**

