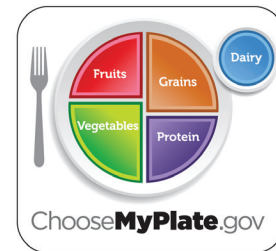


# 10 tips

Nutrition  
Education Series

# eating better on a budget



## 10 tips to help you stretch your food dollars

**Get the most for your food budget!** There are many ways to save money on the foods that you eat. The three main steps are planning before you shop, purchasing the items at the best price, and preparing meals that stretch your food dollars.

### 1 plan, plan, plan!

Before you head to the grocery store, plan your meals for the week. Include meals like stews, casseroles, or stir-fries, which “stretch” expensive items into more portions. Check to see what foods you already have and make a list for what you need to buy.



### 2 get the best price

Check the local newspaper, online, and at the store for sales and coupons. Ask about a loyalty card for extra savings at stores where you shop. Look for specials or sales on meat and seafood—often the most expensive items on your list.

### 3 compare and contrast

Locate the “Unit Price” on the shelf directly below the product. Use it to compare different brands and different sizes of the same brand to determine which is more economical.

### 4 buy in bulk

It is almost always cheaper to buy foods in bulk. Smart choices are family packs of chicken, steak, or fish and larger bags of potatoes and frozen vegetables. Before you shop, remember to check if you have enough freezer space.

### 5 buy in season

Buying fruits and vegetables in season can lower the cost and add to the freshness! If you are not going to use them all right away, buy some that still need time to ripen.

### 6 convenience costs... go back to the basics

Convenience foods like frozen dinners, pre-cut vegetables, and instant rice, oatmeal, or grits will cost you more than if you were to make them from scratch. Take the time to prepare your own—and save!

### 7 easy on your wallet

Certain foods are typically low-cost options all year round. Try beans for a less expensive protein food. For vegetables, buy carrots, greens, or potatoes. As for fruits, apples and bananas are good choices.



### 8 cook once...eat all week!

Prepare a large batch of favorite recipes on your day off (double or triple the recipe). Freeze in individual containers. Use them throughout the week and you won't have to spend money on take-out meals.

### 9 get your creative juices flowing

Spice up your leftovers—use them in new ways. For example, try leftover chicken in a stir-fry or over a garden salad, or to make chicken chili. Remember, throwing away food is throwing away your money!

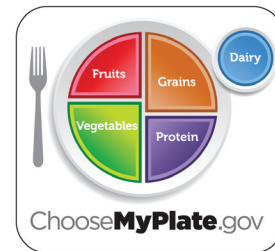
### 10 eating out

Restaurants can be expensive. Save money by getting the early bird special, going out for lunch instead of dinner, or looking for “2 for 1” deals. Stick to water instead of ordering other beverages, which add to the bill.

# 10

lời khuyên  
để hướng dẫn  
Bộ môn dinh dưỡng  
Loạt bài về giáo dục

## Cách ăn uống tốt hơn cho một ngân sách



**10** lời khuyên để giúp bạn mua được nhiều thức ăn hơn so với cùng một số tiền

### Mua được nhiều nhất với ngân sách dành cho thực phẩm của bạn!

Có nhiều cách để tiết kiệm tiền vào các loại thực phẩm mà bạn ăn. Ba bước chính là: lập kế hoạch trước khi bạn mua sắm, mua các mặt hàng ở mức giá rẻ nhất, và chuẩn bị bữa ăn đầy đủ nhất với cùng một món tiền của bạn.

**1** **Kế hoạch, kế hoạch, kế hoạch!**  
Trước khi bạn đi đến chợ, lập kế hoạch về những bữa ăn của bạn cho cả 1 tuần. Thêm các món ăn như thịt hầm, thịt kho, các món xào, để chia các thực phẩm đắt tiền thành nhiều món hơn. Kiểm tra xem những loại thực phẩm nào bạn đã có và làm một danh sách cho những gì bạn cần phải mua thêm.



**2** **Tìm mức giá tốt nhất (hạ nhất).**  
Xem báo địa phương trên internet và tờ quảng cáo tại các cửa hàng, tìm các món được hạ giá và các phiếu giảm giá. Hỏi xin thẻ hội viên để tiết kiệm thêm tại các cửa hàng nơi bạn mua sắm. Hãy tìm các chương trình khuyến mại đặc biệt về thịt và hải sản - thường là món đắt tiền nhất trên danh sách của bạn.

**3** **So sánh và làm nổi bật sự tương phản về giá cả.**  
Xác định vị trí "Unit Price" (giá cho một đơn vị), ghi trên các kệ ngay bên dưới tên sản phẩm. So sánh giữa các nhãn hiệu khác nhau, và kích cỡ khác nhau của cùng một thương hiệu, để xác định món nào là rẻ hơn.

**4** **Mua với số lượng lớn (thường rẻ hơn).**  
Mua thực phẩm được bán với số lượng lớn thường rẻ hơn. Lựa mua thịt gà "family packs" (gói dành cho gia đình), thịt bò hoặc cá gói lớn, khoai tây và rau quả đông lạnh túi lớn, tức là sự lựa chọn khôn ngoan. Trước khi bạn mua sắm, kiểm tra xem bạn có đủ chỗ trong tủ lạnh của bạn không.

**5** **Mua thực phẩm đúng trong mùa.**  
Mua trái cây và rau trong mùa có thể được giảm giá và cũng sẽ được tươi tốt hơn! Nếu bạn không dùng tất cả thức ăn ngay tức thì, hãy mua một số vẫn còn xanh, cần thời gian để chín.

**6** **Muốn cân nhắc giá cả về các thức ăn "tận dụng" hãy trở lại từ căn bản.**  
Các loại thực phẩm tiện lợi như các bữa ăn đông lạnh, rau cắt sẵn, gạo sấy, và bột yến mạch trắng hay lứt, bạn sẽ tốn nhiều hơn là tự mình chế biến. Hãy dành thời gian để tự chuẩn bị thức ăn của riêng bạn - và tiết kiệm.

**7** **Thoải mái với túi tiền của bạn.**  
Một số thực phẩm thường có giá thấp quanh năm. Hãy thử dùng các loại đậu, là nguồn thức ăn rẻ tiền chứa nhiều protein. Về rau cải, nên mua cà rốt, cải xanh, hoặc khoai tây. Đối với trái cây, táo và chuối cũng thường rẻ.

**8** **Nấu một lần, ăn cả tuần.**  
Vào ngày nghỉ, chuẩn bị một lò lớn các món ăn bạn ưa thích (tăng gấp đôi hoặc gấp ba lần về số lượng). Để đông lạnh trong các thùng chứa riêng của bạn. Ăn những món ăn ấy trong suốt cả tuần và bạn sẽ không phải tiêu tốn tiền bạc cho các nhà hàng.



**9** **Hãy suy nghĩ một cách sáng tạo.**  
Tái sử dụng thức ăn còn lại của bạn trong món ăn khác. Ví dụ, lấy thịt gà còn dư lại để làm với món xào, ăn kèm với salad, hoặc gà nấu ớt. Hãy nhớ rằng, nếu bạn vứt bỏ đồ ăn, bạn đang vứt bỏ tiền.

**10** **Đi ăn bên ngoài.**  
Ăn nhà hàng có thể tốn kém rất nhiều tiền. Tiết kiệm tiền bằng cách chỉ mua các món ăn đặc biệt, đi ăn trưa thay vì bữa ăn tối hoặc tìm kiếm "mua hai trả một".