

Eating Well on a Budget

Eating well on a budget is possible! Choose options that are full of nutrients and low in added sugars, saturated fat and sodium.



MEAL PLANNING

- Plan the coming week's meals before shopping; include all five food groups from MyPlate
- Use what you already have in the fridge, freezer and pantry
- Find simple, quick and healthy recipes that you know you'll have time to make
- Plan meals around grocery store sales



SMART SHOPPING TIPS

- Buy a combination of fresh, frozen and shelf-stable food items
- Buy in-season produce
- Buy in bulk especially when items are on sale
- Buy beans and frozen or canned vegetables to bulk up meals
- Try less expensive protein sources, including beans, legumes and tofu
- Shop on a full stomach!



STRETCH YOUR FOOD DOLLARS

- Join your grocery store's loyalty program to get coupons, special offers and discounts. Some stores will even price match.
- Compare brands and sizes by looking at unit prices
- Grow your own herbs or microgreens on a windowsill



REDUCE FOOD WASTE

- Eat your fresh items first
- Double or triple recipes and enjoy another day or freeze for later.
- Pickle or freeze leftover vegetables
- Use leftover veggies in soups and stir-fries
- Use soft herb stems - they have the same flavor as the leaves
- Make a puree or sauce using overripe fruit or use in a smoothie



LOOKING FOR BUDGET-FRIENDLY RECIPES?

Call or email our "Ask the Nutritionist" line at (202)735-3053 or education@capitalareafoodbank.org.

Source: MyPlate

ብዙ ገንዘብ ሳያወጡ በአግባቡ መመገብ!

ብዙ ገንዘብ ሳያወጡ በአግባቡ መመገብ ይችላሉ! በምግብ ንጥረ ነገሮች ይዘት የበለፀጉ እና አነስተኛ የታከለ ስኳር፣ ስብ እና ሶዲየም ይዘት ያላቸውን አማራጮች ይምረጡ።



ምግብን ማቀድ

- ከመሸመትዎ በፊት የሚመጣውን ሳምንት ምግቦች ያቅዱ፤ ከ MyPlate የተገኙ አምስቱን የምግብ ቡድኖች በሙሉ ያካትቱ
- አስቀድመው በማቀዝቀዣ፣ በፍሪዘር እና በፓንተሪ ውስጥ ያሉዎትን ይጠቀሙ
- ለመሥራት ጊዜ እንደሚኖርዎት የሚያውቁትን ቀላል፣ ፈጣን እና ጤናማ የምግብ አዘገጃጀት ዘዴን ይፈልጉ
- ምን ለማብሰል እንደሚፈልጉ ከመወሰንዎ በፊት በመደብር ውስጥ በቅናሽ የሚሸጡ ግብዓቶች ላይ በመመስረት ምግብዎን ያቅዱ።



ጠቃሚ የሽመታ ምክር፡-

- ትኩስ፣ የቀዘቀዙ እና የማይበላሹ ምግቦችን አጣምሮ መግዛት
- ወቅታቸው የሆነ ምርቶችን መግዛት
- በተለይ እቃዎች በቅናሽ ለሽያጭ ሲቀርቡ በብዛት መግዛት
- የምግቦችን መጠን ለማብዛት ባቄላ እና የቀዘቀዙ ወይም የታሸጉ አትክልቶችን ይግዙ
- እንደ ባቄላ፣ ጥራጥሬ እና ቶፉ ያሉ ርካሽ የፕሮቲን ምንጮችን ይምክሩ
- እርብዎት አይሸምቱ!



የምግብ ገንዘብዎን በጥበብ ያውሉ

- ኩፖኖችን፣ ልዩ ቅናሾችን እና ቅናሾችን ለማግኘት የግሮሰሪ መደብርዎን የታማኝ ሽማቾች ፕሮግራም ይቀላቀሉ። አንዳንድ መደብሮች ለተመሳሳይ እቃ ከተፎካካሪ መደብር የቀረበ አነስተኛ ዋጋን ለመቀበል ይስማማሉ
- የእያንዳንዱን ዋጋ በመመልከት የምርት ስሞችን እና መጠኖችን ያወዳድሩ
- የራስዎን የእፅዋት ቅመም ወይም ጥቃቅን አረንጓዴ ዕፅዋት በመስኮትዎ ላይ ያሳድጉ



የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ

- ፍሬሽ የሆኑ ምግቦችን መጀመሪያ ይመገቡ
- ምግብዎን ዕጥፍ ወይም ለሦስት ጊዜ እንዲበቃ አድርገው ያዘጋጁ እና በሌላ ቀን ይመገቡት ወይም ለሌላ ጊዜ በማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡት።
- የተረፉ የአትክልት ምግቦችን እንዲበላሹ ፒክል (Pickle) በማድረግ ወይም በማቀዝቀዝ ያስቀምጡ
- የተረፉ አትክልቶችን ሾርባ እና ጥብስ ለማዘጋጀት ይጠቀሙባቸው
- ለስላሳ የሆኑ የእፅዋት ግንደችን ይጠቀሙ - ግንደም እንደ ቅጠሎች ተመሳሳይ ጣዕም አለው
- በጣም የበሰሉ ፍራፍሬዎችን ፑሪ ወይም ስልስ ለመስራት አሊያም ስሙዚ ለማዘጋጀት ይጠቀሙባቸው



አነስተኛ ወጪ የሚጠይቁ የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎችን መፈለግ

“የሥነ ምግብ ባለሙያውን ይጠይቁ” መስመራችንን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወይም የኢሜይል አድራሻ (202)735-3053 ወይም education@capitalareafoodbank.org ያግኙ

Source: MyPlate