





Mga tip para sa Pagkain ng Mas Malusog habang naka-Budget

Ang talaan ng tip na ito ay puwedeng ipamahagi sa DSPs para tulungan silang gumawang kasama ng mga indibidwal na sinusupportahan nila upang matuto kung paano ka bibili ng masustansyang pagkain sa abot-kayang presyo.

Subukan Kahit Man Lang Isa sa mga Tip na ito sa Linggong ito!

- ✓ **Iplano ang iyong pagkain para sa isang linggo** - Anong mga pagkain ang mayroon ka sa bahay? Ano ang kailangan mong ilagay sa iyong listahan ng bibilhin? 
- ✓ **Gumawa ng listahang pang-grocery** – Sundin ito!
- ✓ **Bilhin ang may pinakamagandang presyo** - Maghanap ng naka-sale at mga kupon online at sa pahayagan. 
- ✓ **Ikumpara ang mga presyo** - Isang magandang gabay ay bumili sa mga store brand. Kadalasan nang ang mga store brand ay mas mura at kasing sarap din ng sa iba.
- ✓ **Bumili ng maramihan** - Kadalasan na, mas mura ang mga bilihin kung bibilhin mo ang mas malaki o mas marami ng kung anuman ang bibilhin mo. Kung hindi ito nabubulok (hindi madaling masira) at alam mong magagamit mo ito kaagad, sulit na bilhin ito nang maramihan.
- ✓ **Mamili kasama ng isang kaibigan** - Puwede ninyong paghatian ng iyong kaibigan ang maraming item, at puwedeng makatipid kayong dalawa sa byahe. 
- ✓ **Bumili ng mga sariwang prutas at gulay** - Kadalasan nang hindi ganun sarap ang mga ilado o nakalatang prutas at gulay. Hindi naman napakamahal ang mga sariwang prutas at gulay, at makakabili ka nang tama lang ang dami para sa kailangan mo.
- ✓ **Magluto sa bahay** - Maaaring mas mapamahal ka pa sa iladong pagkain at hapunan kaysa kung lulutuin mo ito mismo. Hindi rin ganun ka-healthy ang iladong pagkain. 
- ✓ **Magluto nang mas marami kaysa sa kailangan mo...** - Hatiin mo ang pagkain na niluto mo. Ilagay sa refrigerator o i-freeze ang mga tira para makain sa susunod.
- ✓ **... At kainin mo ang iyong mga tira** - Maging malikhain! Tandaan, pagsasayang ng pera ang pagtatapon ng pagkain.

Listahan ng Tip

- ✓ **Kapag kumakain, maghanap ng espesyal at uminom ng maraming tubig** - Libre ito at mabuti para sa iyo!
- ✓ **Gumamit ng mabilis at madaling ilutong mga resipe** - Makakahanap ka ng madaling iluto at masustansyang resipe dito: https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/recipes.html

