

## التسوق بذكاء

- فكر في الأطعمة التي تريد طهيها وقم بوضع قائمة للمواد التي تريد شرائها قبل الذهاب إلى الدكان
- تسوق بعد الأكل ولا تقم بذلك عندما تكون جوعانا.
- إقرأ المواصفات واختر الأطعمة التي تحتوي على نسب منخفضة من المواد الدسمة والسكر والملح.
- استعمل القسيمة للمواد التي تحتاج إليها.
- اشري المنتجات التي يمكنك استعمالها وبأسعار مخفضة.
- قارن بين أنواع الطعام والأسماء واشري أرخص الأطعمة لتوفير مالك.
- إذا كان سعر الثمار والخضر الطازجة مرتفع جدا أشري المنتجات المعلّبة أو مجمدة.
- أشري المواد التي حددتها في قائمتك فقط. المنتجات الضرورية لإحضار الأطعمة التي فكرت فيها.
- **يمكنك التخطيط قبل الشراء من توفير المال والوقت.**
- **معرفتك للدكان الذي تسوق فيه يمكنك من توفير المال وشراء الأغذية المغذية لك ولاسرتك.**

