

**"Основные правила
экономии на питании
без ущерба для
здоровья"**

Задание:

Необходимо сформулировать для себя несколько основных правил, следуя которым можно экономить на питании абсолютно без ущерба для здоровья, а чаще всего и с пользой для него.

Хорошо продуманные, заранее спланированные покупки продуктов;



Умеренность в питании;



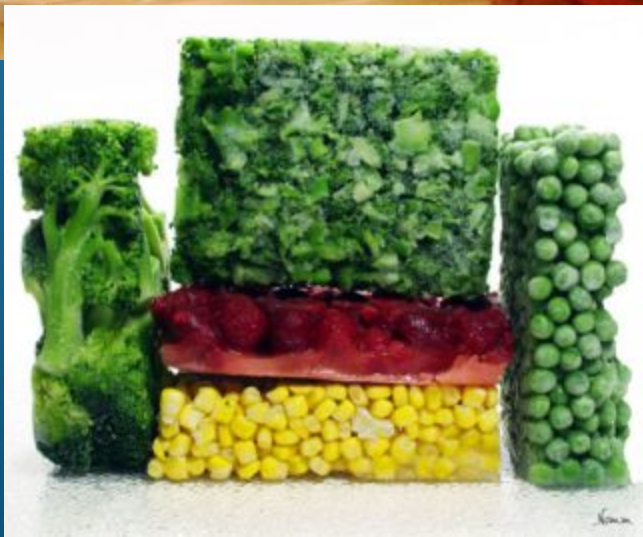
Экономия на скидках и мелком опте;



Использование продуктов со своего дачного участка;



Домашние заготовки овощей впрок;



Покупка продуктов не в супермаркете, а на ярмарках.



**распродажами, т.к. можно
поддаться соблазну и купить
много ненужного;**



Вести книгу учета потребления продуктов питания.



**Покупать столько, сколько
нужно, чтобы избежать лишних
отходов (не съели –
испортилось – выбросили).**

