"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.

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).

