

تسوق بذكاء وتسوق لصحة جيدة

Shop smart and shop healthy



يمكن أن يؤدي التسوق لشراء مكونات لإعداد الطعام في المنزل إلى تسهيل الأكل الصحي وتوفير المال.

خط لوجباتك واكتب قائمة تسوق

يمكنك توفير الوقت والمال من خلال التخطيط لوجبات الطعام لبضعة أيام أو لمدة أسبوع. يمكن أن يساعدك هذا أيضًا على إهدار كميات أقل من الطعام. يمكن أن تساعدك كتابة قائمة تسوق تحتوي على مكونات خطة وجباتك في شراء ما تحتاجه.



نصيحة

تحتوي قائمة التسوق في نهاية ورقة الحقائق على أفكار غذائية صحية يمكنك إضافتها إلى قائمتك.

اختر خيارات صحية

عند شراء الأطعمة المعبأة، مثل حبوب الإفطار ومنتجات الألبان والأطعمة المعلبة، استخدم لوحة معلومات التغذية أو تصنيف نجمة الصحة لتحديد خيارات صحية. اختر الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة أقل وملح (صوديوم) أقل وسكر أقل والمزيد من الألياف.



نصيحة

حاول اختيار الخيارات ذات تصنيف النجوم الصحية 3 ½ على الأقل، لأنها عادة ما تكون خيارًا صحيًا.



ابحث عن العروض الخاصة

قم بالتبديل بين المتاجر واستفد إلى أقصى حد من عروضها الخاصة الأسبوعية لخفض التكاليف. اشتر العناصر التي تستخدمها كثيرًا بكميات كبيرة، ووفر التخزين المناسب لها، عندما تكون مخفضة التكاليف.

حاول التسوق حسب سعر الوحدة. هذا مقياس قياسي مثل سعر الكيلوجرام أو سعر اللتر. يمكنك العثور على هذه المعلومات على تذكرة السعر عند التسوق في متجر أو في صفحة معلومات المنتج عبر الإنترنت.

استخدم الفواكه والخضروات المجمدة والمعلبة

يمكن أن تكون الخضروات والفواكه المجمدة والمعلبة صحية تمامًا مثل الطازجة ومن الجيد أن تكون في متناول اليد لإضافتها إلى الوجبات والوجبات الخفيفة.

اختر الفاكهة المعلبة في العصير الطبيعي بدلا من الشراب، والخضروات المعلبة في الماء (ملح مخفض أو بدون ملح مضاف إذا كان متاحًا).

اطبخ أقل، استخدم أكثر

عندما تطبخ وجبة صحية، حاول طهي المزيد حتى يكون لديك بقايا طعام. يمكنك تجميد بقايا الطعام في وجبات فردية حتى تحصل على وجبات سريعة وسهلة في الفريزر لوقت لاحق.

يمكنك أيضًا استخدام بقايا الطعام هذه في شطيرة محمصة أو تقديمها بقاعدة مختلفة (مثل الكسكس أو البطاطس المهروسة أو المعكرونة) أو مع الخضار على الجانب (مثل البازلاء أو البروكلي أو الفاصوليا الخضراء).

نصائح للأطعمة المجمدة

- قم بتجميد بقايا الطعام في أجزاء بحجم وجبة واحدة في حاويات محكمة الإغلاق أو أكياس الفريزر. ضع علامة على العناصر المجمدة بالتاريخ قبل تجميدها واستخدامها في غضون بضعة أشهر للحفاظ على الجودة.
- قم بتجميد شرائح الخبز وأخرج ما تحتاجه فقط.
- قم بتجميد اللحوم والدجاج والأسماك في أجزاء جاهزة للطهي بحجم الوجبة.



نصيحة

تحقق مما يوجد في المخزن والثلاجة والفريزر قبل التسوق. ثم ابحث عن وصفات لأفكار الوجبات باستخدام المكونات التي لديك بالفعل.



نصيحة

حاول التسوق لطعامك بعد تناول الطعام. يمكن أن يساعدك هذا في اختيار خيارات صحية لأنك لن تكون جائعًا.



لدعمك في اتخاذ خيارات الطعام والشراب الصحي، تحدث إلى مدرب الصحة في خدمة **Get Healthy** على الرقم 1300 806 258 أو تفضل بزيارة www.gethealthynsw.com.au



تفضل بزيارة www.healthyliving.nsw.gov.au/eating للحصول على المزيد من نصائح الأكل الصحي والوصفات منخفضة التكلفة.



قائمة التسوق

فيما يلي قائمة ببعض الأفكار لعناصر المخزن والثلاجة والفریزر لإضافتها إلى قائمة التسوق الخاصة بك لمساعدتك في الحصول على طعام صحي متاح.

المخزن

- حبوب الإفطار
- الفاكهة المعلبة (في العصير الطبيعي)
- الفواكه المجففة (بدون سكر مضاف أو شراب)
- الخضار المعلب (مثل الذرة أو الشمندر)
- المكسرات والبذور (إذا لم يكن مضغ الأطعمة الصلبة مشكلة بالنسبة لك)، بما في ذلك المكسرات القابلة للفرد مثل زبدة الفول السوداني
- البقوليات المعلبة (مثل الحمص أو مزيج الفاصوليا أو العدس أو الفاصوليا المطبوخة)
- الأسماك المعلبة (التونة والسلمون والماكريل والسردين) (اختر أصنافاً سادة أو منكهة معلبة في مياه البنايغ أو الزيت العادي إن وجدت)
- مقرمشات الحبوب الكاملة والخبز المقرمش والفاشار
- أعشاب، بهارات، فلفل، زيت طبخ
- الحبوب (مثل الأرز أو المكرونة أو الكسكسي أو النودلز)
- خبز القمح الكامل أو الحبوب الكاملة
- حليب العمر الطويل أو حليب معالج حراريًا أو حليب نباتي من المكسرات والحبوب مع إضافة الكالسيوم

الثلاجة

- الحليب والزبادي والجبن (اختر قليلة الدسم إذا كانت متوفرة - إلا إذا كنت معرضًا لخطر سوء التغذية أو نقص الوزن)
- البيض
- فواكه وخضروات طازجة. اشتر مجموعة متنوعة من الأنواع والألوان حيثما أمكن ذلك
- الأطعمة القابلة للفرد (مثل السمن النباتي أو الحمص أو المايونيز أو تبيلات السلطة أو التزاتزيكي أو الأفوكادو)

الفریزر

- فواكه وخضروات مجمدة
- قطع اللحم والدجاج والأسماك الخالية من الدهون (اشترها بكميات كبيرة وقم بتجميدها في حصص)
- وجبات مجمدة

نصائح التسوق

عند شراء الأطعمة والمشروبات لمساعدتك في اختيار خيارات صحية، حاول:

- اختيار أصناف الحبوب الكاملة و/أو الغنية بالألياف حيثما أمكن عند شراء أطعمة الحبوب مثل الخبز والخبز المقرمش والبسكويت ونودلز الأرز والمعكرونة
- اختيار الحبوب الكاملة و/أو الغنية بالألياف والأصناف غير المحمصة مع أو بدون الفواكه المجففة (مثل الزبيب أو الزبيب) والمكسرات/البذور عند شراء حبوب الإفطار والموسلي
- اختيار أصناف ملح قليلة أو بدون ملح مضاف إذا كانت متوفرة عند شراء البقوليات/الفاصوليا والسلع المعلبة الأخرى
- اختر أصنافاً طبيعية غير مملحة عند شراء المكسرات و/أو المكسرات القابلة للفرد والمعاجين
- تحقق من تصنيف نجوم الصحة عند التسوق لشراء الأطعمة المعلبة أو الوجبات المجمدة لمقارنة المنتجات المماثلة، إنها طريقة سهلة لمقارنة نوعين من حبوب الإفطار (ولكن ليس الزبادي وحبوب الإفطار).