



Αγοράστε έξυπνα και ψωνίστε υγιεινά Shop smart and shop healthy



Η αγορά των συστατικών για την προετοιμασία φαγητού στο σπίτι μπορεί να διευκολύνει την υγιεινή διατροφή και να σας εξοικονομήσει χρήματα.

Προγραμματίστε τα γεύματά σας και γράψτε μια λίστα αγορών

Μπορείτε να εξοικονομήσετε χρόνο και χρήμα προγραμματίζοντας γεύματα για λίγες μέρες ή για μια εβδομάδα. Αυτό μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να σπαταλάτε λιγότερα τρόφιμα. Η σύνταξη μιας λίστας αγορών με τα συστατικά για το πρόγραμμα του γεύματός σας μπορεί να σας βοηθήσει να αγοράσετε ό,τι χρειάζεστε.



Συμβουλή

Η λίστα αγορών στο τέλος του ενημερωτικού δελτίου έχει ιδέες υγιεινής διατροφής που μπορείτε να προσθέσετε στη λίστα σας.

Αναζητήστε ειδικές προσφορές

Κάνετε αλλαγή μεταξύ καταστημάτων και αξιοποιήστε στο έπακρο τις εβδομαδιαίες προσφορές τους για να μειώσετε το κόστος. Αγοράστε μαζικά τα είδη τα οποία χρησιμοποιείτε πολύ και για τα οποία έχετε τη σωστή αποθήκευση όταν έχουν προσφορά. Προσπαθήστε να ψωνίσετε ανά τιμή μονάδας. Πρόκειται για ένα τυποποιημένο μέτρο, όπως η τιμή ανά χιλιόγραμμα ή η τιμή ανά λίτρο. Μπορείτε να βρείτε αυτές τις πληροφορίες στην ένδειξη τιμής όταν ψωνίζετε σε ένα κατάστημα ή στη σελίδα πληροφοριών προϊόντος στο διαδίκτυο.

Η αγορά «μη τέλειων» προϊόντων (φρούτων και λαχανικών) μπορεί να είναι φθηνότερη. Ορισμένα σούπερ μάρκετ πωλούν συχνά παραμορφωμένα προϊόντα με εμπορικά σήματα όπως «ατελείς επιλογές» και «το περίεργο μάτσο». Ορισμένα διαδικτυακά καταστήματα πωλούν «άσχημα» φρούτα και λαχανικά σε μειωμένες τιμές. Αυτό το προϊόν εξακολουθεί να είναι καλής ποιότητας, απλά μπορεί να φαίνεται περίεργο.

Κάνετε πιο υγιεινές επιλογές

Όταν αγοράζετε συσκευασμένα τρόφιμα, όπως δημητριακά πρωινού, γαλακτοκομικά προϊόντα και κονσερβοποιημένα τρόφιμα χρησιμοποιείτε τον πίνακα πληροφοριών διατροφής ή την Βαθμολογία Αστέρων Υγείας για να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές. Επιλέξτε τρόφιμα με λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, λιγότερο αλάτι (νάτριο), λιγότερη ζάχαρη και περισσότερες φυτικές ίνες.



Συμβουλή

Προσπαθήστε να κάνετε επιλογές με βαθμολογία τουλάχιστον 3 ½ Αστέρων Υγείας, καθώς αυτές είναι συνήθως πιο υγιεινές.



Χρησιμοποιήστε κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά

Τα κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα λαχανικά και φρούτα μπορούν να είναι εξίσου υγιεινά με τα φρέσκα και είναι καλό να τα έχετε στη διάθεσή σας για να προσθέσετε σε γεύματα και σνακ.

Επιλέξτε κονσερβοποιημένα φρούτα σε φυσικό χυμό αντί για σιρόπι και κονσερβοποιημένα λαχανικά σε νερό (μειωμένο αλάτι ή χωρίς προσθήκη αλατιού εάν υπάρχει).

Μαγειρέψτε λιγότερο, χρησιμοποιήστε περισσότερο

Όταν μαγειρεύετε ένα υγιεινό γεύμα, προσπαθήστε να μαγειρέψετε μεγαλύτερη ποσότητα, ώστε να σας περισσέψει. Μπορείτε να παγώσετε τα περισσεύματα σε μεμονωμένες μερίδες, ώστε να έχετε γρήγορα και εύκολα γεύματα στην κατάψυξη για αργότερα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτά τα περισσεύματα σε ένα τοστ ή να τα σερβίρετε με διαφορετική βάση (όπως κουσκούς, πουρέ πατάτας ή χυλοπίτες) ή με λαχανικά συνοδευτικά (όπως αρακά, μπρόκολο ή φασολάκια).

Συμβουλές για κατεψυγμένα τρόφιμα

- Καταψύξτε τα τρόφιμα που περισσεύουν σε μερίδες μεγέθους ενός γεύματος σε αεροστεγή δοχεία ή σακούλες κατάψυξης. Σημειώστε τα κατεψυγμένα τρόφιμα με την ημερομηνία πριν τα καταψύξετε και χρησιμοποιήστε τα μέσα σε λίγους μήνες για να διατηρήσετε την ποιότητα.
- Καταψύξτε το ψωμί σε φέτες και βγάλτε μόνο ό,τι χρειάζεστε.
- Καταψύξτε το κρέας, το κοτόπουλο και τα ψάρια σε έτοιμες για μαγείρεμα μερίδες σε μέγεθος γεύματος.



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.healthyliving.nsw.gov.au/eating για περισσότερες συμβουλές υγιεινής διατροφής και συνταγές χαμηλού κόστους.



Συμβουλή

Ελέγξτε τι υπάρχει στο ντουλάπι, το ψυγείο και τον καταψύκτη πριν ψωνίσετε. Στη συνέχεια, αναζητήστε συνταγές για ιδέες γευμάτων χρησιμοποιώντας συστατικά που έχετε ήδη.



Συμβουλή

Προσπαθήστε να κάνετε αγορές τροφίμων μετά το φαγητό. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές καθώς δεν θα είστε πεινασμένοι.



Για να σας υποστηρίξουμε να κάνετε υγιεινές επιλογές τροφίμων και ποτών, μιλήστε με έναν προπονητή υγείας **Get Healthy Service** στο 1300 806 258 ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.gethealthynsw.com.au



Λίστα αγορών

Παρακάτω είναι μια λίστα με μερικές ιδέες για το ντουλάπι, το ψυγείο και τον καταψύκτη που μπορείτε να προσθέσετε στη λίστα αγορών σας για να σας βοηθήσουν να έχετε διαθέσιμα υγιεινά τρόφιμα.

Ντουλάπι

- ☐ Δημητριακά πρωινού
- ☐ Κονσερβοποιημένα φρούτα (σε φυσικό χυμό)
- ☐ Αποξηραμένα φρούτα (χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σιροπιού)
- ☐ Κονσερβοποιημένα λαχανικά (όπως καλαμπόκι ή παντζάρια)
- ☐ Ξηροί καρποί και σπόροι (εάν η μάσηση σκληρών τροφών δεν είναι πρόβλημα για εσάς), περιλαμβάνει αλείμματα ξηρών καρπών όπως το φυστικοβούτυρο
- ☐ Κονσερβοποιημένα όσπρια (όπως ρεβίθια, μείγμα φασολιών, φακές ή μαγειρεμένα φασόλια)
- ☐ Κονσερβοποιημένα ψάρια (τόνος, σολομός, σκουμπρί, σαρδέλα) (επιλέξτε απλές ή αρωματισμένες ποικιλίες κονσερβοποιημένες είτε σε νερό πηγής είτε σε απλό λάδι, εάν υπάρχει)
- ☐ Κράκερ ολικής αλέσεως και φρυγανιές και ποπ κορν
- ☐ Βότανα, μπαχαρικά, πιπέρι, μαγειρικό λάδι
- ☐ Δημητριακά (όπως ρύζι, ζυμαρικά, κουσκούς ή ζυμαρικά)
- ☐ Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο
- ☐ Γάλα μεγάλης διαρκείας ή γάλα UHT ή γάλα ξηρών καρπών και δημητριακών με προσθήκη ασβεστίου

Ψυγείο

- ☐ Γάλα, γιαούρτι και τυρί (επιλέξτε μειωμένα λιπαρά εάν υπάρχουν – εκτός εάν διατρέχετε κίνδυνο υποσιτισμού ή έχετε χαμηλό βάρος)
- ☐ Αυγά
- ☐ Φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Αγοράστε ποικιλία τύπων και χρωμάτων όπου είναι δυνατόν
- ☐ Αλείμματα (όπως μαργαρίνη, χούμους, μαγιονέζα, σάλτσες σαλάτας, τζατζίκι ή αβοκάντο)

Κατάψυξη

- ☐ Κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά
- ☐ Άπαχα κομμάτια κρέατος, κοτόπουλου και ψαριών (αγοράστε χύμα και παγώστε τα σε μερίδες)
- ☐ Κατεψυγμένα γεύματα

Συμβουλές για ψώνια

Όταν αγοράζετε τρόφιμα και ποτά για να σας βοηθήσουν να επιλέξετε πιο υγιεινές επιλογές, προσπαθήστε:

- να επιλέγετε ποικιλίες δημητριακών ολικής αλέσεως ή/και υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες όπου είναι δυνατόν όταν αγοράζετε τρόφιμα δημητριακών όπως ψωμί, παξιμάδια και κράκερ, χυλοπίτες ρυζιού και ζυμαρικά
- να επιλέγετε δημητριακά ολικής αλέσεως ή/και υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, μη φρυγανισμένες ποικιλίες με ή χωρίς αποξηραμένα φρούτα (όπως σουλτανίνα ή σταφίδες) και ξηρούς καρπούς/σπόρους όταν αγοράζετε δημητριακά πρωινού και μούσλι
- να επιλέγετε ποικιλίες με μειωμένο αλάτι ή χωρίς αλάτι εάν είναι διαθέσιμες κατά την αγορά οσπρίων/φασολιών και άλλων κονσερβοποιημένων προϊόντων
- να επιλέγετε ανάλατες, φυτικές ποικιλίες όταν αγοράζετε ξηρούς καρπούς και/ή ξηρούς καρπούς και πάστες
- να ελέγχετε τη Βαθμολογία Αστέρων Υγείας όταν ψωνίζετε συσκευασμένα τρόφιμα ή κατεψυγμένα γεύματα για να συγκρίνετε παρόμοια προϊόντα είναι ένας εύκολος τρόπος να συγκρίνετε δύο τύπους δημητριακών πρωινού (αλλά όχι ένα γιαούρτι και ένα δημητριακό πρωινού).