

## СОВЕТЫ ДЛЯ ПОХОДА В ПРОДУКТОВЫЙ МАГАЗИН

#### Перед походом в магазин составьте список

Это поможет вам не отвлекаться от покупки более полезных для здоровья продуктов, не выходить за рамки бюджета и помнить о необходимых продуктах, снижая при этом вероятность приобретения лишних и ненужных вам товаров.

#### Не ходите в магазин голодным

Поход на голодный желудок может привести к тому, что вы запасетесь неполезной для здоровья едой или купите больше, чем вам нужно.

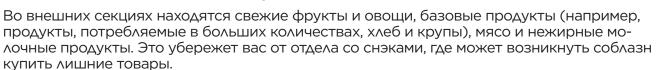
#### Проводите большую часть своего времени в секции свежей продукции

Всегда начинайте с секции свежей продукции и запасайтесь свежими фруктами и овощами в первую очередь. Если вы хотите купить продукты с длительным сроком хранения и не хотите платить за свежую продукцию, попробуйте замороженные или консервированные фрукты и овощи. Убедитесь, что эти продукты содержат мало или совсем не содержат соли, заморожены без соусов и законсервированы в соке вместо сиропа.

## Старайтесь покупать фирменные бренды магазина

Приобретение фирменных товаров магазина дешевле, чем покупка товаров распространенных торговых брендов. Этикетка часто является единственным отличием продукта!

### Оставайтесь во внешних секциях магазина



# Уделите время изучению этикеток с информацией о питательной ценности и ингредиентах.

При покупке фасованных продуктов обязательно изучите этикетку с информацией о питательной ценности и ингредиентах, чтобы узнать размер порции по сравнению с общим количеством порций в упаковке, входящие в состав ингредиенты, аллергены, а также содержание жиров, натрия, углеводов, добавленных сахаров и клетчатки.



Больше дополнительной информации и советов можно найти на веб-сайте Американской кардиологической ассоциации (heart.org).