



## 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**

Во внешних секциях находятся свежие фрукты и овощи, базовые продукты (например, продукты, потребляемые в больших количествах, хлеб и крупы), мясо и нежирные молочные продукты. Это уберезет вас от отдела со снеками, где может возникнуть соблазн купить лишние товары.

### **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.

