

# উৎপাদন করুন



আপনার খাবার তালিকায় অর্ধেক  
ফলমূল ও শাকসবজি রাখুন

পণ্য কেনার তিনটি উপায় রয়েছে:



তাজা



হিমায়িত



কেটায়  
সংরক্ষিত

“উৎকৃষ্ট” বলে কিছু নেই



এমন কেটায় সংরক্ষিত  
সবজি কিনুন যেগুলোতে  
বাড়তি লবন নেই অথবা  
সোডিয়ামের পরিমাণ  
কমানো নেই



এমন কেটায় সংরক্ষিত  
ফলমূল কিনুন যেগুলো  
100% রস বা পানিপূর্ণ



## টাকা বাঁচানোর উপায়

- তাজা, হিমায়িত বা কেটায় সংরক্ষিত খাবারের সমপরিমাণের বাজার দর তুলনা করুন
- মেসুমী তাজা পণ্য কিনুন
- মেসুমী পণ্য নয় এমন পণ্যই কেবল কেটায় সংরক্ষিত বা হিমায়িত অবস্থায় কিনুন
- উৎপাদিত পণ্য স্বল্প পরিমাণ না কিনে বেশি পরিমাণে কিনুন
- উৎপাদিত পণ্য প্রস্তুতকৃত/কাটা না কিনে গোটা কিনুন
  - বেশি পরিমাণ গাজর কিনুন ছোট আকৃতির গাজর না কিনে