

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