

NUTRITI N TO GO

Economia no Supermercado

Ir ao supermercado pode ser estressante, ainda mais quando você não está preparado. Abaixo, você encontrará algumas dicas úteis para tornar suas compras mais fáceis, rápidas e baratas.



Faça uma Lista

Verifique a despensa e a geladeira para ver o que você precisa e use o folheto semanal do supermercado para fazer a sua lista.



Use Cupons

Procure cupons nos jornais e no folheto do supermercado. Muitas lojas estão mudando para cupons online. Se precisar de ajuda, fale com a equipe de atendimento ao cliente do supermercado.

Marcas da Loja

As marcas próprias das lojas são parecidas em nutrição às marcas famosas, mas geralmente custam menos. Economize dinheiro e compre as marcas da loja!



Compre da Estação e Economize



Comprar frutas e vegetais locais no mercado ou na feira pode custar menos. Esses alimentos viajam uma distância menor do que frutas e legumes fora de estação e são importados.



Saiba mais sobre o programa **Bonus Bucks da Farm Fresh RI** aqui:

Farmfreshri.org

Dobre seus dólares SNAP nas feiras do Farm Fresh RI

Na maioria das feiras locais, você pode usar os benefícios do SNAP em itens como frutas frescas, vegetais e ervas. Além disso, quando você usa seus benefícios do SNAP na feira, o valor que você tem para usar em frutas frescas, vegetais e ervas é dobrado. Basta ir à mesa de boas-vindas do Farm Fresh RI para dobrar seu dinheiro!

Mais Dicas para Economizar!



PENSE ANTES DE BEBER

Compre uma garrafa de água reutilizável em vez de comprar água engarrafada. Isso é bom para o meio ambiente e também para a sua carteira. Limite refrigerantes e cafés extravagantes para ajudar a economizar dinheiro.



ALIMENTOS PREPARADOS CUSTAM MAIS

Considere quanto tempo você está realmente economizando comprando certos alimentos. Frutas e vegetais inteiros custam menos e duram mais do que frutas e vegetais pré-cortados.



EVITE FAZER COMPRAS COM FOME

Tudo parece bom quando você está com o estômago vazio! Coma um lanche antes de fazer compras para evitar comprar mais do que você precisa.



VERIFIQUE SE A LOJA TEM UM DESCONTO PARA IDOSOS

Muitas lojas oferecem descontos para idosos em certos dias ou horários. Verifique com a equipe de atendimento ao cliente do supermercado se eles oferecem um desses descontos!



ESTOQUE ALIMENTOS BÁSICOS

Estoque alimentos não perecíveis básicos, como atum enlatado, massas e vegetais enlatados quando estiverem na promoção.



Para receitas e informações sobre como economizar no supermercado, visite web.uri.edu/SnapEd