

LEARNING FOR BETTER LIVING

Meal Planning:

Stretching Your Dollar

To make the most of your food dollar, you need to:

- Be aware of the foods your family is eating now.
- Know how much you are spending on food.

Plan your meals. Planning meals one week at a time will help you:

- Save time, energy and money.
- Get adequate nutrition.
- Avoid last minute shopping.



Here are some tips to help when you shop for food:

- Make a shopping list and follow it. Avoid impulse buying.
- Compare stores. Discount food stores and national chains usually offer better prices.
- Shop alone and only once a week.
- To avoid crowds, shop early in the day and early in the week.
- Don't shop when you're hungry.
- If you have the storage space, buy large size packages. Buying larger sizes may save you money.
- Check the unit price label on the shelf to be sure.



Read food labels for ingredients and nutritional information. Compare prices. Know the price of each item before you put it in the basket.

Take time to plan meals, a shopping list and a food budget!

PARA UNA VIDA MEJOR

Planee Sus:

Haga Rendir su Dinero

Para hacer rendir su dinero, usted necesita:

- Tener en mente lo que su familia acostumbra comer.
- Saber cuánto está gastando en alimentos.

Planifique sus comidas. El planear las comidas de una semana puede ayudarle a:

- Ahorrar tiempo, energía y dinero
- Obtener una buena nutrición
- Evitar hacer compras de última hora



Consejos que pueden ayudarle al comprar alimentos.

- Haga y use una lista de compras. Evite las compras impulsivas.
- Compare tiendas. Las tiendas de descuento y de las grandes cadenas ofrecen mejores precios.
- Compre solamente una vez por semana.
- Para evitar ir cuando hay mucha gente en las tiendas, compre temprano en el día y al principio de la semana.
- No vaya de compras cuando tenga hambre.
- Si tiene espacio en la alacena, compre alimentos en paquetes grandes. El comprar en grandes cantidades puede ahorrarle dinero. Revise el precio por unidad en la etiqueta del estante para estar segura.



Lea las etiquetas de los alimentos, para ver los ingredientes e información sobre nutrición. Compare precios. Sepa el precio de cada artículo antes de ponerlo en el carrito de compras.

Planee sus comidas, haga una lista de compras y un presupuesto para alimentos.