支持健康食物选择的策略

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

在本概况介绍中，您将了解到

获取和享用新鲜、冷冻、罐装和干制食物的方法

新鲜食物

- 在当地农贸市场、农产品摊和杂货店购物
- 在菜园或农场种植食物
- 搜寻和收集在社区中生长的新鲜食物
- 钓鱼或狩猎

冷冻食物

- 当无法获得新鲜食物时，购买钠含量较低的冷冻食物
- 冷冻时令或剩余的新鲜食物，供日后享用

罐装食物

- 当无法获得新鲜食物时，购买钠和糖含量较低的罐装食物
- 装罐或保存自家种植或收获的食物，以供日后享用

  提示： 在冷水下冲洗罐装食物，去除多余的钠或糖

干制食物

- 批量购买
- 将自家种植的、收获的或以前购买的新鲜食物晒干，以便日后享用

获取健康食物的预算友好提示

有多种方法可以在预算有限的情况下健康饮食！

在商店传单或报纸广告中查找打折食物

使用优惠券和价格匹配

提示： 携带计算器帮助计算成本可能是有益的

选择无名字或商店品牌物品

访问杂货店的“降价”区

提示： 选择食物的“最佳食用日期”或“失效日期”能够提供足够的食用、保存或冷冻时间，以防止浪费

在较高或较低的货架上挑选物品

注意： 最贵的物品通常放在中间货架上

与他人一起购物，批量购买，将杂货成本分摊

看看当地是否有社区菜园、农贸市场、食物盒和/或送餐计划

提示： 致电公共卫生单位或社区社会服务热线了解更多信息可能会有 所帮助

与家人、朋友和邻居进行交易和/或分享食物