

PEMBELI BIJAK

Anda perlu membuat pilihan yang bijak apabila membeli barangan keperluan dapur, sentiasa buat pilihan yang lebih sihat!. Ini membolehkan anda menyediakan makanan berkhasiat apabila masak di rumah atau membawa bekal ke tempat kerja. Anda juga mendapat nilai terbaik untuk wang anda dan merasa seronok berbelanja.



Roti/Bijirin -Pilih produk mil penuh/bijirin penuh/difortifikasi/diperkaya



Beras - Beli beras perang yang mengandungi lebih vitamin, mineral dan serat



Buah-buahan & Sayur-sayuran - Beli yang segar dan pelbagai warna



Daging - Pilih daging segar tanpa lemak berbanding daging terproses



Margerin - Pilih margerin lembut (tidak mengandungi lemak trans), diperkaya dengan vitamin dan mineral



Susu - Pilih susu penuh krim atau rendah lemak. Krimer bukan tenusu dan susu pekat manis tidak dianggap sebagai susu



Jus buah - Pilih jus daripada buah segar dan bukan daripada minuman jus atau kordial perasa buah-buahan



Biskut - Pilih biskut oat atau biskut tawar yang diperkaya dengan serat/ zat besi/ kalsium, bukan biskut manis atau berkrim

SENARAI
BIJAK
SAYA



TIP BERBELANJA

- Tetapkan waktu yang sesuai supaya tidak tergesa-gesa
- Bawa senarai 'barang perlu dibeli'
- Rancang peruntukan perbelanjaan
- Jangan membeli ketika lapar! Anda mungkin berbelanja mengikut nafsu

**Sebelum
berbelanja**

Semasa berbelanja

- Jangan terlalu menyeleweng daripada senarai yang dibawa. Fikir dahulu tentang kandungan nutrient makanan sebelum membeli
- Baca label makanan untuk membuat pilihan yang tepat
- Semak tarikh luput makanan
- Jangan beli makanan dalam tin yang kemekek/berkarat atau bungkusan yang telah bocor
- Beli makanan yang mudah rosak seperti ikan, ayam dan sayur sejurus sebelum pulang

- Terus pulang untuk mengelakkan makanan segar menjadi rosak atau tercemar
- Simpan makanan yang mudah rosak ke dalam peti sejuk sebaik sampai di rumah

**Selepas
berbelanja**

