



ALIMENTACIÓN SALUDABLE (SIN ROMPER SU PRESUPUESTO) RESUMEN DEL TALLER

Descripción del taller

Comprar comida tiende a ser una gran parte del presupuesto de una persona. El grupo aprenderá cómo estirar su dólar en la tienda de comestibles, mientras sigue comprando alimentos nutritivos y que forman parte de una dieta equilibrada.

Objetivos claves del taller

- Entender cómo comer bien con un presupuesto limitado
- Hacer el mejor uso de su dólar de comida
- Aplicar los conceptos básicos de nutrición a trabajar al planificar y comprar comidas

Habilidades básicas cubiertas

- Hacer comparaciones de precios efectivas
- Afinar opciones de alimentos saludables de bajo costo
- Utilizar los cupones de manera efectiva
- Planificar comidas saludables y de bajo costo

Los materiales se compartirán y se discutirán

- Elija Mi plato
- Comida en un presupuesto
- Compras inteligentes de alimentos
- Ejercicio de receta *

*Para su uso en el programa virtual ejercicio de receta:
<https://www.shopmarketbasket.com/weekly-flyer>

Ejercicios de seguimiento: Comparación de compras de comparación de marcas