

籌劃，買菜，省錢，烹製

第三課：節省開支



這節課針對的“籌劃，買菜，省錢，烹製”的列表項目：

1. 在購買食物前，你有多經常買前比較食物價格？
2. 你多常會在月末前耗盡食物？

歡迎和介紹 ----- 10 分鐘

1. 歡迎參與者回到計劃，購買，節省和烹飪課程
2. 請參與者們與他們的領桌分享繼上一課設下的目標以及是否達成目標。目標包括：
 - 我會先閱讀營養成分，然後選擇一款每份（或幹盎司）含少於等於6克糖的麥片
 - 我會先閱讀零食的營養成分，然後選擇含糖量最少的一款
 - 我會檢查零食的每份量大小，並分開盛出每次吃零食的單個份量
 - 我會對比飲料包裝上的份量和我的份量的
3. 找一名志願者來與大家分享他/她是如何實現目標的，並提供適當的建議。

拋磚引玉----- 10 分鐘

1. 向參與者解釋今天的課程是關於如何可以在購買食物時省錢。健康飲食的選擇並不代表巨額的開銷。有很多低消費的方式可以確保你與你家人的食物供給。
2. 讓參與者分享他們在購買食物時省錢的方式。把想法寫在白板/活動掛圖上，然後提供在預算內吃得更好的講義。

補充和應用 ----- 30 分鐘

1. 檢查以上部分參與者們分享的想法，如有需要且自行添加細節，並講解以下的內容。
2. 討論想法之後派出單位價格：比較成本 練習題，讓參與者完成練習題。

時長：60分鐘

介紹	10分鐘
拋磚引玉	10分鐘
補充和應用	30分鐘
食品品嚐	5分鐘
結束	5分鐘

目標：

通過此課程，參與者將懂得如何挑選最低成本的健康食品。

材料：

- 超市品牌和全國品牌的即食麥片。在每款麥片上標記它的總價以及單位價格（每盎司的價格）
- 超市品牌和全國品牌的食品和品嚐用的碟子。
- 講義和練習題：
 - 在預算內吃的更好
 - 單位價格：比較成本
 - 購物車的比較
 - 我的目標
- 鞏固的物品：購物袋或其他經批准的物品

準備：

- 閱讀 ESBA 第三課：計劃，購買，節省 第72-74頁（關於省錢購物和單位價格）。



籌劃，買菜，省錢，烹製

第三課：節省開支



节约成本:

1. 使用單位價格 去比較類似但不同大小品牌的食物價格。你便可以找到性價比最高的選擇。
 - 運用單位價格：比較成本 練習題。讓參與者比較兩個產品的單位價格然後決定更優惠的那個。
 - 討論以下的主題：
 - 單位價格是指某種商品單位數量的價格（一般以盎司，杯，磅為單位）舉例：一大塊芝士的單位價格可能比一小塊的單位價格便宜，那麼一小塊的總價便會更貴（參考練習題）。
 - 單位價格隻比較價格，而不是質量或成分。如果兩個商品相同，單位價格會決定哪個更便宜。
 - 一般單位價格會寫在商品櫃的小貼紙上。看看你超市的商品櫃上是否有單位價格顯示
 - 讓參與者們使用 單位價格 練習題並叫出一包總重24盎司麥片的一盎司價格（單位價格）。然後讓他們叫出一包總重18盎司的單位價格。最後讓他們圈出更低單位價格的麥片。
 - 讓參與者知道在沒有顯示單位價格的情況下可以自己計算。商品的總價除以單位數量（一般為盎司）等於單位價格。參考單位價格：比較成本 練習題的最底部。
2. 如果單位價格更低，購買超市品牌。它們可能會比知名全國品牌便宜，並且質量相同。告知參與者他們今天會品嚐超市和全國品牌的產品。
3. 靈活購買。商店有時會有沒廣告的促銷。如果遇到家人喜歡的食品，可以適當的購買促銷產品並改變預先決定好的菜單。
4. 使用優惠券。可以減少在經常購買的食品上的開銷。
5. 嘗試罐頭或冷凍食品。對比同一種但用不同方式保存的食品價格（新鮮，罐裝以及冷凍）。
6. 購買未加工的時蔬。雖然預先切好，洗好，即食的產品很方便，但一般會比未加工的更貴。



鞏固 “在購買食物前，你會隔多久比較價格一次？”

理想答案為：

“幾乎一直”

鞏固 “你隔多久會在月末前耗盡食物？”

理想答案為：

“從不”

籌劃，買菜，省錢，烹製

第三課：節省開支



- 把蔬果和剩下的食物冷凍保存以供以後食用。
2. 在促銷期間購買成批/大份裝的不易腐爛的食品。
 3. 自己種植蔬菜。建造一個菜園可以給飲食增添新鮮的元素。
 4. 打造一個又健康又省錢的飲食計劃，例如包括一下食物：
 - 蛋白質 – 豆類（鷹嘴豆，黑豆等），豆腐，雞肉，雞蛋
 - 蔬菜 – 胡蘿卜，沙拉菜，冷凍蔬菜
 - 水果 – 蘋果，香蕉，橙子，罐裝水果
 - 穀類 – 糙米，全麥麵包，麥片，意粉
 - 奶製品 – 含鈣豆漿，低脂的牛奶和芝士

食品品嚐 ----- 5 分鐘

1. 讓參與者們品嚐兩種品牌的食品（超市自營品牌和全國經銷的品牌）。嚐試罐裝桃子，全麥麵包或餅乾和花生醬。如有多餘的時間，可以利用食物製作一種小零食。
2. 詢問參與者們更喜歡哪種品牌（超市自營的或全國經銷的）
3. 詢問他們是否能夠辨認出兩種品牌的不同。然後討論兩類品牌的價格。

結束 ----- 5 分鐘

1. 詢問參與者們是否有其它問題。
2. 讓參與者們參考 我的目標 練習題底部的內容。請他們各自選擇以下其中一個目標並在下一堂課前的時間內去實踐目標：
 - 下次去購物的時候，我會查看三樣最常買的地物的單價，然後選擇單位價格最低的選項。
 - 我會在我經常購買的地物上用一個優惠券。
 - 我會嘗試去一個價格較低的商店買我經常購買的地物。
 - 我會以買大包裝地物，然後自己分成小份裝袋，以此來代替獨立包裝食品。

提醒參與者們：你會在下一堂課尋求誌願者們去分享他們實踐目標的過程



籌劃，買菜，省錢，烹製

第三課：節省開支



帶回家的材料

讓參與者們在回家前帶走課堂上用過的講義和練習題。鼓勵他們和家人分享在課堂上學到的知識。

請讓參與者們把以下的講義和練習題帶回家：

1. USDA 預算之內吃的更好講義
2. 单价：比较成本练习題
3. 购物车的比较讲义
4. 我的目标
5. 巩固的物品：购物袋或其他经批准的物品

第三課資料鏈接

以下資料不是CalFresh Healthy Living, UC製作的。可以通過以下鏈接看資料：

- “預算之內吃的更好” 講義

英文版: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget.pdf>

西班牙语版: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget-sp.pdf>



Materials adapted from Lesson 3 of the Eating Smart, Being Active Curriculum, revised 2017.



*CalFresh Healthy Living · UC 不為本課中使用的產品提供任何認可。

本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持，由加州 CalFresh Healthy Living 制作。这些机构是平等机会提供者和雇主。获得重要的营养信息，请访问: www.CalFreshHealthyLiving.org。