



## Cost of Eating Healthy

Eating healthy does not need to cost more & there are options to fit every budget!



- **Eat Seasonally!** Fruits and vegetables that are in season are often cheaper and more flavorful.
  - Farmers' Markets and produce stores often have the cheapest prices on seasonal fruits and vegetables.
- **No fresh produce available in your neighborhood?** Buy frozen and canned vegetables when you visit the grocery store.
  - Be sure to read the ingredient label and avoid food high in sodium, sugar and fat.
- **In need of Food? Call 211.** To find food in your neighborhood, call 2-1-1, a service of United Way of the Bay Area.
  - United Way's 2-1-1 call center connects you with food resources 24 hours a day, 7 days a week, in more than 150 languages.



**Plan a weekly menu!** People who make grocery lists save money on their grocery bill. Look for supermarket sales, coupons and store brands to include on your grocery list.

**Available and affordable throughout the year; sweet potatoes are the Harvest of the Month in February. Turn the page and read about this delicious produce item.**

## Costo de la Alimentación Saludable

¡Comer sano no tiene por qué ser tan costoso y hay opciones para cada presupuesto!



- **¡Consuma alimentos que estén en cosecha!** Las frutas y verduras que están en cosecha son a menudo más baratas y más sabrosas.
  - Los mercados campesinos o tiendas de productos agrícolas ofrecen a menudo los precios más bajos en frutas y verduras de cosecha.
- **¿No existen productos agrícolas disponibles en su barrio?** Compre verduras congeladas y en conserva cuando vaya a la tienda de comestibles.
  - Asegúrese de leer la etiqueta de ingredientes y evitar los alimentos altos en sodio, azúcar y grasa.
- **¿Necesita alimentos?** Llame al 211. Para encontrar comida en su barrio, **marque el 2-1-1**, un servicio de United Way del Área de la Bahía.
  - El centro de llamadas 2-1-1 de United Way lo conecta con recursos sobre alimentos las 24 horas del día, 7 días a la semana, en más de 150 idiomas.



**¡Planee un menú semanal!** Las personas que hacen listas de compras ahorran dinero en sus gastos de supermercado. Incluya en su lista artículos en promoción, cupones y/o productos de marca de las tiendas. **Los camotes, son nuestro producto de Cosecha del Mes de Febrero, las cuales se pueden encontrar durante todo el año y a un precio favorable. Pase a la página siguiente y lea sobre este delicioso producto.**

## 健康飲食花費

健康飲食花費不需多，各人有不同選擇，各適其適式，以適合自己的預算



- **選擇季節性蔬果吃！** 時令蔬果一般比較便宜，味道較佳。
  - 購買時令蔬果最便宜的地方莫過於農夫市場和蔬果店。
- **不能在自己的社區買到新鮮蔬果嗎？** 往雜貨店購物時，改買冷凍或罐頭蔬菜。
  - 購買時要小心閱讀標籤說明，避免買到高鈉、高糖、高脂產品。
- **需要食物嗎？撥打 211 便行。** 如需在自己的社區找尋食物，只需致電 2-1-1，就可得到灣區聯合金庫 (United Way of the Bay Area) 所提供的服務。
  - 聯合金庫 2-1-1 電話服務中心每天 24 小時、每星期七天開放，全天候以超過 159 種語言提供服務，將來電者介紹到食物資源中心。



**計劃每週菜單！** 根據購物清單購物會省錢。留心超市減價和商店品牌，並收集優惠券，將這些資料記在購物單上。超市減價、商店品牌和優惠券，全年都有，對減輕個人開支，大有助益。二月份“每月一蔬果”是番薯。有關詳情，請參看背頁。