

உணவு முறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறை

குறைந்த செலவில் நன்றாக  
உண்பது எப்படி



# சத்தான உணவு வாங்கவும்

என்ன சாப்பிடவேண்டும் என்று நன்றாகத் தெரிந்திருந்தால் சாப்பிடுவதற்கு அதிக செலவாகாது. வீட்டில் சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும், வெளியே சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும், சரியான உணவு வகைகளை வாங்கத் தெரிந்திருந்தால் நிறைய பணம் மிச்சப்படுத்தலாம்.



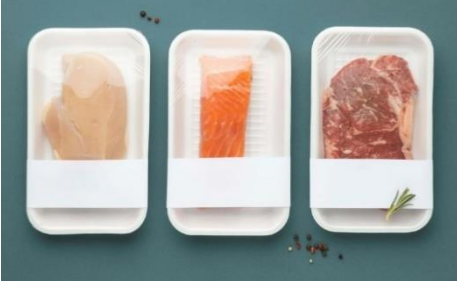
1. ஈரச்சந்தையில் வாங்குங்கள்
2. இறைச்சிக்கு பதிலாக நிறைய நாள் கெடாமல் இருக்கக்கூடிய புரதச்சத்து மிக்க உணவுப் பொருட்களை வாங்குங்கள்





# சத்தான உணவு வாங்கவும்

3. ஃபேர்ப்ரைஸ்(Fairprice), ஜையன்ட்(Giant) போன்ற கடைகளில் வாங்கும்பொழுது அவர்களுடைய பெயர் பொருத்திய (house brand) தயாரிப்புகளை வாங்குங்கள்
4. தகர அடைப்புகளில் அடைக்கப்பட்ட, அல்லது உறையவைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை வாங்குங்கள்



தள்ளுபடி விற்பனை இருக்கும் கடைகளை நாடுங்கள். வாங்கும் அட்டைகள் ( கூப்பன்கள்/ coupons) உபயோகியுங்கள். தள்ளுபடி விலையில் உள்ள பொருட்களை வாங்குங்கள்



# வெளியே உண்பது

1. அவ்வப்போது, கோழி/ இறைச்சி/மீன் ஆகியவற்றுக்குப் பதிலாக, முட்டை அல்லது தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்துக்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள். உதாரணத்திற்கு



முட்டை



பருப்பு வகைகள்

2. சொந்த பாத்திரங்கள்/ டப்பாக்களைக் கொண்டு செல்லுங்கள்



எடுத்துச்செல்லும் உணவின் விலையில் சேமிக்கலாம்!

## எளிய மற்றும் மலிவு விலை உணவிற்கான சில ஆலோசனைகள்

உணவை முழுமையாக உபயோகியுங்கள். மீதமுள்ள காய்கறிகளை வைத்து மற்றொரு கறி சமைக்கலாம்



முழுதானிய ரொட்டி  
(2 துண்டுகள்)  
= \$0.20



கறியில்  
மீதமுள்ள  
காய்கறிகள்



தக்களிச்சாறில்  
மத்தி மீன்  
(1 தகரப்பெட்டி  
155 கிராம்) = \$1.10



உறையவைக்கப்பட்ட  
சப்பாத்தி (2 சப்பாத்திகள்))  
= \$0.50



முட்டை (இரண்டு)  
= \$0.30

**Clinic B2**  
**Nutrition And Dietetics**  
TTSH Medical Centre, Level B2  
**Contact:**  
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone  
to access the information online or visit  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?  
Please feel free to email us if you have any  
feedback regarding what you have just read at  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

