



Healthy Eating on a Budget for Adults 65+

Living on a fixed income can make grocery shopping challenging, but there are many ways to eat nutritious meals while staying within your budget. These simple tips can help you save money and make healthy foods more affordable.

Shop Smart

- Buy fruits and vegetables that are in season—they are often less expensive.
- Choose frozen or canned fruits and vegetables, which last longer and can cost less than fresh produce.
- Buy whole fruits and vegetables instead of pre-cut options.

Plan Ahead

- Make a shopping list before going to the store.
- Plan your meals for the week and check what you already have at home.
- Cook larger meals and save leftovers for another day.

Save More at the Store

- Use coupons, store rewards programs, and weekly sales.
- Ask about senior discount days at local grocery stores.
- Compare unit prices to find the best value.

Stock Up on Affordable Staples

- Rice
- Beans and lentils
- Oatmeal
- Whole-grain pasta
- Frozen vegetables
- Eggs

Use Community Resources

Many older adults qualify for food assistance programs that can help lower grocery costs.

Programs may include:

- CalFresh (SNAP)
- Senior food box programs
- Community food pantries
- Congregate meal programs at senior centers
- Home-delivered meal programs

Ask your local senior center or community organization about resources available in your area.

Remember: Small changes can help you save money and support your health at the same time!





Alimentación saludable con un presupuesto ajustado para adultos mayores de 65 años.

Vivir con un presupuesto fijo puede dificultar la compra de alimentos, pero existen muchas maneras de comer nutritivo sin salirse del presupuesto. Estos sencillos consejos te ayudarán a ahorrar dinero y a que los alimentos saludables sean más accesibles.

Compra de forma inteligente

- Compra frutas y verduras de temporada; suelen ser más baratas.
- Opta por frutas y verduras congeladas o enlatadas, ya que duran más y pueden resultar más económicas que los productos frescos.
- Compra frutas y verduras enteras en lugar de las que ya vienen cortadas.

Planifica con anticipación

- Haz una lista de la compra antes de ir a la tienda.
- Planifica tus comidas para la semana y revisa lo que ya tienes en casa.
- Prepara comidas más abundantes y guarda las sobras para otro día.

Ahorra más en la tienda.

- Utiliza cupones, programas de recompensas de la tienda y ofertas semanales.
- Pregunte sobre los días de descuento para personas mayores en los supermercados locales.
- Compara los precios unitarios para encontrar la mejor relación calidad-precio.

Abastecerse de productos básicos a precios asequibles

- Arroz
- Frijoles y lentejas
- Avena
- Pasta integral
- Verduras congeladas
- Huevos

Utilice los recursos de la comunidad.

Muchos adultos mayores reúnen los requisitos para acceder a programas de asistencia alimentaria que pueden ayudarles a reducir el coste de la compra de alimentos.

Los programas pueden incluir:

CalFresh (SNAP)

Programas de cajas de alimentos para personas mayores

bancos de alimentos comunitarios

Programas de comidas comunitarias en centros para personas mayores

Programas de entrega de comidas a domicilio

Pregunta en tu centro para personas mayores o en la organización comunitaria de tu localidad sobre los recursos disponibles en tu zona.



Recuerda: ¡Pequeños cambios pueden ayudarte a ahorrar dinero y a cuidar tu salud al mismo tiempo!



65岁以上成年人如何在预算有限的情况下健康饮食

靠固定收入生活可能会让采购食品杂货变得颇具挑战性，但有很多方法可以在预算范围内吃得营养均衡。以下这些简单的小贴士可以帮助您省钱，让健康食品更实惠。

精明购物

- 购买当季水果和蔬菜——它们通常更便宜。
- 选择冷冻或罐装水果和蔬菜，它们保质期更长，而且比新鲜农产品更便宜。
- 购买完整的水果和蔬菜，而不是预先切好的。

提前计划

- 去商店之前先列好购物清单。
- 计划一下你一周的膳食，并检查一下家里已经有哪些食材。
- 一次多做一些饭菜，把剩菜留到第二天吃。

商店优惠更多

- 利用优惠券、商店奖励计划和每周促销活动。
- 询问当地超市是否有老年人折扣日。
- 比较单价，找到最划算的方案。

囤积价格实惠的主食

- 米
- 豆类和扁豆
- 麦片
- 全麦意面
- 冷冻蔬菜
- 鸡蛋

利用社区资源

许多老年人符合食品援助计划的申请条件，这些计划可以帮助他们降低食品杂货开支。

项目可能包括：

加州食品券（SNAP）

老年人食品盒计划

社区食品救济站

老年中心的集体用餐计划

送餐上门服务

请您当地的老年中心或社区组织咨询您所在地区可用的资源。



记住：小小的改变就能帮你省钱，同时还能促进你的健康！



Chế độ ăn uống lành mạnh tiết kiệm chi phí dành cho người lớn từ 65 tuổi trở lên

Sống với thu nhập cố định có thể khiến việc mua sắm thực phẩm trở nên khó khăn, nhưng có nhiều cách để ăn những bữa ăn bổ dưỡng mà vẫn nằm trong ngân sách của bạn. Những mẹo đơn giản này có thể giúp bạn tiết kiệm tiền và mua thực phẩm lành mạnh với giá cả phải chăng hơn.

Mua sắm thông minh

- Hãy mua trái cây và rau củ theo mùa – chúng thường rẻ hơn.
- Hãy chọn trái cây và rau củ đông lạnh hoặc đóng hộp, vì chúng giữ được lâu hơn và có giá thành rẻ hơn so với rau củ quả tươi.
- Hãy mua trái cây và rau củ nguyên quả thay vì loại đã cắt sẵn.

Lên kế hoạch trước

- Hãy lập danh sách mua sắm trước khi đi đến cửa hàng.
- Lên kế hoạch cho các bữa ăn trong tuần và kiểm tra xem bạn đã có những nguyên liệu gì ở nhà.
- Hãy nấu những bữa ăn lớn hơn và cất giữ thức ăn thừa để dùng vào ngày khác.

Tiết kiệm hơn khi mua sắm tại cửa hàng

- Hãy tận dụng phiếu giảm giá, chương trình khách hàng thân thiết của cửa hàng và các chương trình khuyến mãi hàng tuần.
- Hãy hỏi về các ngày giảm giá dành cho người cao tuổi tại các cửa hàng tạp hóa địa phương.
- So sánh giá đơn vị để tìm ra lựa chọn tốt nhất.

Hãy mua sắm các mặt hàng thiết yếu giá cả phải chăng.

- Cơm
- Đậu và đậu lăng
- Bột yến mạch
- Mì ống nguyên hạt
- Rau đông lạnh
- Trứng

Sử dụng nguồn lực cộng đồng

Nhiều người cao tuổi đủ điều kiện tham gia các chương trình hỗ trợ thực phẩm, giúp giảm chi phí mua thực phẩm.

Các chương trình có thể bao gồm:

CalFresh (SNAP)

Chương trình hộp thực phẩm cho người cao tuổi

Các kho thực phẩm cộng đồng

Các chương trình bữa ăn tập thể tại các trung tâm dành cho người cao tuổi

Chương trình cung cấp bữa ăn tận nhà

Hãy hỏi trung tâm người cao tuổi địa phương hoặc tổ chức cộng đồng về các nguồn lực sẵn có trong khu vực của bạn.

Hãy nhớ: Những thay đổi nhỏ có thể giúp bạn tiết kiệm tiền và đồng thời hỗ trợ sức khỏe của bạn!





ከ65+ በላይ ለሆኑ አዋቂዎች በጀት ላይ የተመሠረተ ጤናማ አመጋገብ

ቋሚ ገቢ በመኖሩ የግሮሰሪ ግብይት ፈታኝ ሊያደርገው ይችላል፤ ነገር ግን በጀትዎ ውስጥ እያሉ ገንቢ ምግቦችን ለመመገብ ብዙ መንገዶች አሉ። እነዚህ ቀላል ምክሮች ገንዘብ ለመቆጠብ እና ጤናማ ምግቦችን የበለጠ ተመጣጣኝ ለማድረግ ሊረዱዎት ይችላሉ።

ስማርት ይግዙ

- በወቅቱ የሚገኙ ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን ይግዙ - ብዙውን ጊዜ ዋጋቸው አነስተኛ ነው።
- የቀዘቀዘ ወይም የታሸጉ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይምረጡ፤ እነዚህም ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ እና ከትኩስ ምርቶች ያነሰ ዋጋ ሊኖራቸው ይችላል።
- አስቀድመው ከተቆረጡ አማራጮች ይልቅ ሙሉ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይግዙ።

አስቀድመው ያቅዱ

- ወደ መደብሩ ከመሄድዎ በፊት የግዢ ዝርዝር ያዘጋጁ።
- ለሳምንቱ የሚበሉትን ምግብ ያቅዱ እና አስቀድመው በቤትዎ ውስጥ ምን እንዳለዎት ያረጋግጡ።
- ትላልቅ ምግቦችን አብስሉ እና የተረፈውን ለሌላ ቀን ያስቀምጡ።

በመደብሩ ውስጥ ተጨማሪ ይቆጥቡ

- ኩፖዎች፣ የሽልማት ፕሮግራሞችን እና ሳምንታዊ ሽያጮችን ይጠቀሙ።
- በአካባቢዎ ባሉ የግሮሰሪ መደብሮች ውስጥ ስለ አረጋውያን ቅናሽ ቀናት ይጠይቁ።
- ምርጡን ዋጋ ለማግኘት የአሃድ ዋጋዎችን ያወዳድሩ።

ተመጣጣኝ ዋጋ ያላቸውን ስቴፕሎች ያከማቹ

- ሩዝ
- ባቄላ እና ምስር
- ኦትሜል
- ሙሉ እህል ፓስታ
- የቀዘቀዘ አትክልቶች
- እንቁላል

የማህበረሰብ ሀብቶችን ይጠቀሙ

ብዙ አረጋውያን የግሮሰሪ ወጪዎችን ለመቀነስ የሚረዱ የምግብ እርዳታ ፕሮግራሞችን ለማግኘት ብቁ ናቸው።

ፕሮግራሞች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

ካልፍሬሽ (SNAP)

የአረጋውያን የምግብ ሳጥን ፕሮግራሞች

የማህበረሰብ የምግብ ማከማቻዎች

በአረጋውያን ማዕከላት የምግብ ፕሮግራሞችን ያሰባስቡ

በቤት ውስጥ የሚቀርቡ የምግብ ፕሮግራሞች

በአካባቢዎ ስለሚገኙ ሀብቶች የአካባቢዎን የአረጋውያን ማዕከል ወይም የማህበረሰብ ድርጅትን ይጠይቁ።



ያስታውሱ፡ ትናንሽ ለውጦች ገንዘብ ለመቆጠብ እና በተመሳሳይ ጊዜ ጤናዎን ለመደገፍ ሊረዱዎት ይችላሉ!

65세 이상 성인을 위한 저예산 건강식단

고정 수입으로 생활하다 보면 식료품 쇼핑이 어려울 수 있지만, 예산 범위 내에서 영양가 있는 식사를 즐길 수 있는 방법은 많습니다. 다음의 간단한 팁들을 활용하면 돈을 절약하고 건강한 음식을 더 저렴하게 구입할 수 있습니다.

현명하게 쇼핑하세요

- 제철 과일과 채소를 구입하세요. 가격이 더 저렴한 경우가 많습니다.
- 냉동이나 통조림 과일과 채소를 선택하면 신선한 농산물보다 보관 기간이 길고 가격도 저렴할 수 있습니다.
- 미리 잘라놓은 제품 대신 통과일과 채소를 구입하세요.

미리 계획하세요

- 가게에 가기 전에 쇼핑 목록을 만드세요.
- 이번 주 식단을 계획하고 집에 이미 있는 식재료를 확인하세요.
- 많은 양을 요리해서 남은 음식은 다음 날 먹도록 하세요.

매장에서 더 많이 절약하세요

- 쿠폰, 매장 포인트 적립 프로그램, 주간 할인 행사를 활용하세요.
- 지역 식료품점에서 노인 할인 행사가 있는지 문의해 보세요.
- 단가를 비교하여 가장 가성비 좋은 곳을 찾아보세요.

저렴한 필수 식료품을 비축해 두세요

- 쌀
- 콩과 렌틸콩
- オート밀
- 통곡물 파스타
- 냉동 야채
- 계란

지역 사회 자원을 활용하세요

많은 노인들이 식료품비 부담을 줄이는 데 도움이 되는 식품 지원 프로그램의 혜택을 받을 자격이 있습니다.

프로그램에는 다음이 포함될 수 있습니다:

캘프레시(SNAP)

노인 식료품 상자 프로그램

지역사회 식량 배급소

노인 센터에서 운영하는 단체 급식 프로그램

가정 배달 식사 프로그램

거주 지역의 노인 센터나 지역 사회 단체에 문의하여 해당 지역에서 이용 가능한 자원에 대해 알아보세요.



기억하세요: 작은 변화들이 돈을 절약하고 건강을 증진하는 데 도움이 될 수 있습니다!



Здоровое питание при ограниченном бюджете для взрослых старше 65 лет

Жизнь на фиксированном доходе может создавать трудности при покупке продуктов, но существует множество способов питаться полезной пищей, не выходя за рамки бюджета. Эти простые советы помогут вам сэкономить деньги и сделать здоровую пищу более доступной.

Делайте покупки с умом.

- Покупайте сезонные фрукты и овощи — они часто стоят дешевле.
- Выбирайте замороженные или консервированные фрукты и овощи, которые дольше хранятся и могут стоить дешевле свежих.
- Покупайте целые фрукты и овощи, а не нарезанные.

Планируйте заранее

- Составьте список покупок перед походом в магазин.
- Составьте план питания на неделю и проверьте, что у вас уже есть дома.
- Готовьте большие порции еды, а остатки оставьте на другой день.

Экономьте больше в магазине

- Используйте купоны, программы лояльности магазинов и еженедельные распродажи.
- Узнайте о днях, когда в местных продуктовых магазинах действуют скидки для пенсионеров.
- Сравните цены за единицу товара, чтобы найти наиболее выгодное предложение.

Запаситесь недорогими товарами первой необходимости.

- Рис
- Фасоль и чечевица
- Овсянка
- Макароны из цельного зерна
- Замороженные овощи
- Яйца

Используйте ресурсы сообщества.

Многие пожилые люди имеют право на участие в программах продовольственной помощи, которые могут помочь снизить расходы на продукты питания.

В программы могут входить:

CalFresh (SNAP)

Программы предоставления продуктовых наборов для пожилых людей

Общественные пункты раздачи продуктов питания

Программы коллективного питания в центрах для пожилых людей

Программы доставки еды на дом

Обратитесь в местный центр для пожилых людей или общественную организацию, чтобы узнать о доступных в вашем районе ресурсах.

Помните: небольшие изменения помогут вам сэкономить деньги и одновременно поддержать здоровье!

