

KẾ HOẠCH MUA SẮM THỰC PHẨM



TRONG MÙA DỊCH COVID-19

*Hãy mua sắm có kế hoạch, không nên tích trữ quá nhiều thực phẩm

1 | Kiểm tra những gì bạn có ở nhà trước khi mua sắm

Trước khi lên danh sách những thứ cần mua, hãy **kiểm tra** các loại thực phẩm bạn đã có trong tủ lạnh, tủ đông,... và hạn sử dụng của các thực phẩm đó. Việc này sẽ giúp bạn hạn chế số lần đi mua sắm và tránh tiêu tiền vào những thứ bạn không cần.



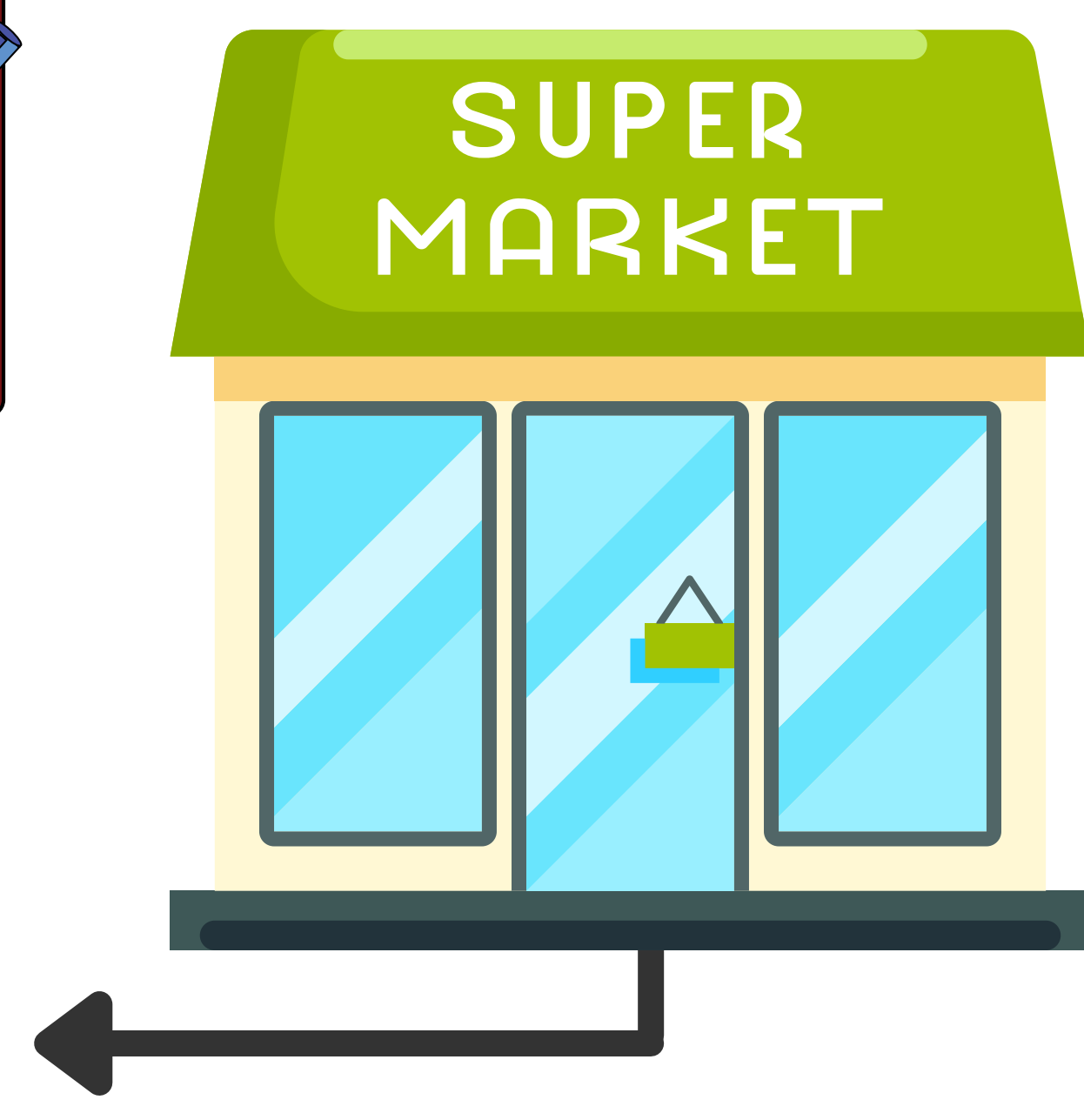
2 | Lên danh sách mua sắm

Mua sắm có thể làm bạn cảm thấy căng thẳng hơn vào thời điểm này. Hãy **lập danh sách** trước để giúp bạn tập trung, mua đúng các mặt hàng cần thiết và rút ngắn thời gian mua sắm.



3 | Tìm hiểu các dịch vụ của siêu thị/cửa hàng

Nhiều siêu thị, cửa hàng cung cấp dịch vụ **giao hàng tận nơi**; những dịch vụ này rất hữu ích trong thời gian giãn cách xã hội.



4 | Nên mua bao nhiêu?

Mua những gì bạn và gia đình cần, **không nên tích trữ** quá nhiều thực phẩm.

Có thể lập danh sách mua thực phẩm sử dụng trong 2 - 3 ngày, bao gồm các loại thực phẩm tươi sống, đông lạnh và thực phẩm có hạn sử dụng dài, ít bị hư hỏng như ngũ cốc, hàng đóng hộp, sấy khô,...



5 | Nên sử dụng thực phẩm như thế nào?

Ăn thức ăn tươi trước, dự trữ các thực phẩm còn lại trong tủ đông hoặc tủ lạnh với những món bạn có thể ăn trong tuần thứ hai trở đi.



6 | Nên mua những loại thực phẩm nào?



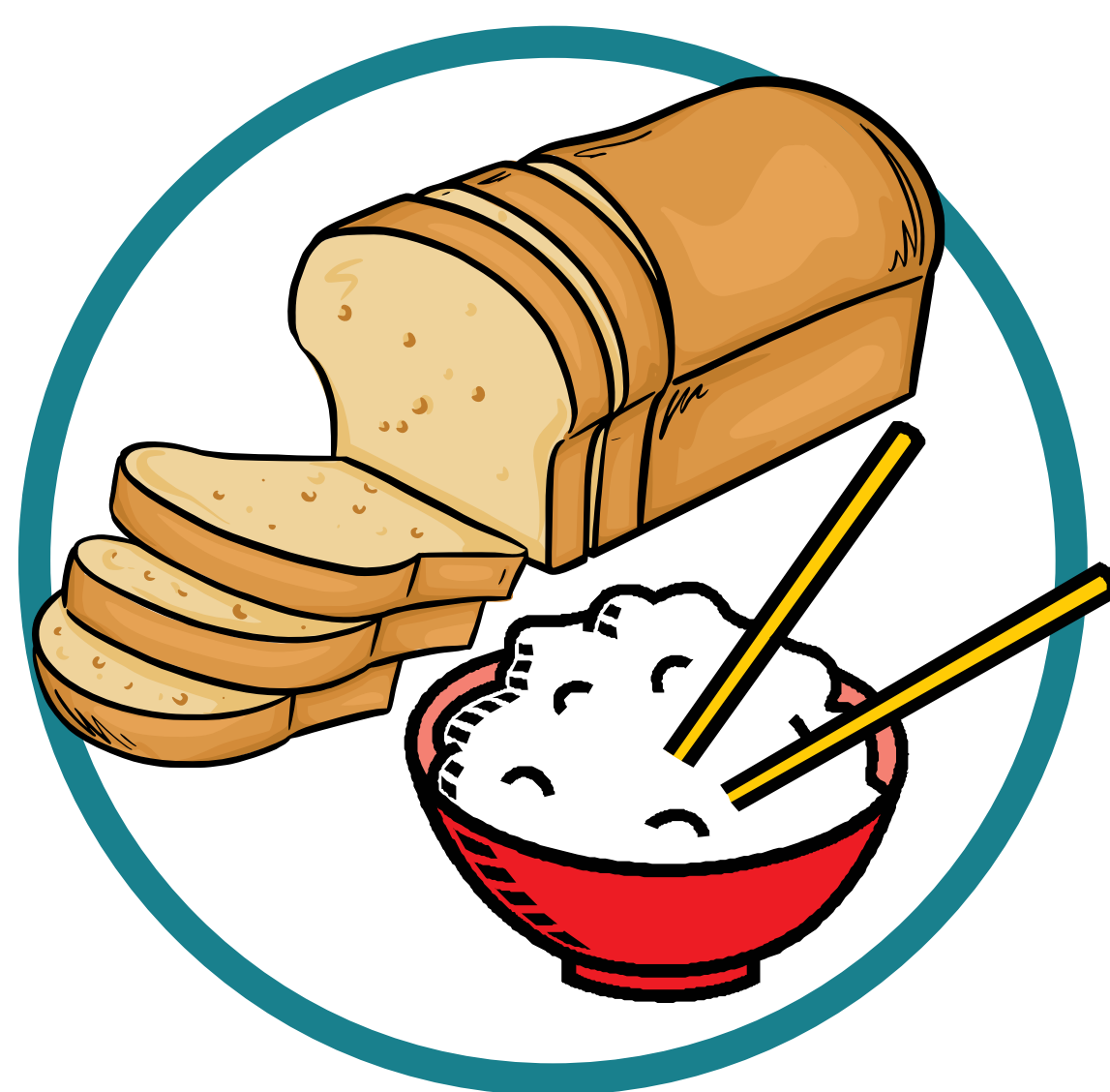
Nhóm rau và trái cây

Mua trái cây theo mùa thường rẻ và tươi ngon hơn. Ưu tiên ăn rau lá trước, củ quả có thể để nhiệt độ phòng hoặc bảo quản trong hộp kín bỏ tủ lạnh. Có thể dự trữ rau củ đông lạnh để làm sinh tố, nước ép,... Nếu bạn thích trái cây và rau đóng hộp, nên chọn loại nguyên chất 100%, trên nhãn mác thực phẩm có ghi “ít natri” hoặc “ít muối” hoặc “không thêm muối”.



Nhóm cung cấp chất đạm

Thịt cá tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp, có thể mua cá ngừ, cá hồi hoặc cá mòi đóng hộp, (những loại này bảo quản tốt). Một số thực phẩm giàu đạm với giá rẻ như các loại đậu. Ưu tiên thịt trắng (gà, cá,...). Trứng là thực phẩm nhiều chất dinh dưỡng với chi phí thấp và dễ chế biến.



Nhóm ngũ cốc

Gạo, bánh mì, mì gói, phở, nui,... là những lựa chọn phổ biến. Tuy nhiên, nên chọn thêm các loại ngũ cốc nguyên cám, nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám,...)



Nhóm sữa, sản phẩm từ sữa

Sữa tươi, sữa chua, phô mai,... nên chọn loại ít béo hoặc không béo.



Nước uống

Nên chọn nước lọc thay vì nước ngọt hoặc các đồ uống có đường khác.

Lưu ý: Vi khuẩn có hại phát triển nhanh nhất ở môi trường > 5°C đến 60°C. Không để thịt, cá, thực phẩm đã được làm lạnh ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ. Vì vậy, sau khi mua sắm, hãy nhanh chóng bảo quản thịt, cá và các loại thực phẩm ở ngăn mát hoặc ngăn đông tủ lạnh. Chia nhỏ thực phẩm theo khẩu phần ăn của bạn hoặc gia đình trước khi bảo quản ngăn đông, điều này sẽ giúp tiết kiệm thời gian rã đông. Tuyệt đối không cấp đông lại thực phẩm đã rã đông.