

筹划，买菜，省钱，烹制

第三课：节省开支



时长：60 分钟

介绍	10 分钟
抛砖引玉	10 分钟
补充和应用	30 分钟
食品品尝	5 分钟
结束	5 分钟

目标:

通过此课程，参与者将懂得如何挑选最低成本的健康食品。

材料：

- 超市品牌和全国品牌的即食麦片。在每款麦片上标记它的总价以及单位价格（每盎司的价格）
- 超市品牌和全国品牌的食品和品尝用的碟子。
- 讲义和练习题：
 - 在预算内吃的更好
 - 单位价格：比较成本
 - 购物车的比较
 - 我的目标
- 巩固的物品：购物袋或其他经批准的物品

准备：

- 阅读 ESBA 第三课：计划，购买，节省 第72-74页（关于省钱购物和单位价格）。



这节课针对的“筹划，买菜，省钱，烹制”的项目：

1. 在购买食物前，你有多经常购买前比较食物价格？
2. 你多常会在月末前耗尽食物？

欢迎和介绍 ----- 10 分钟

1. 欢迎参与者回到 *计划，购买，节省和烹饪* 课程。
2. 请参与者与他们的邻桌分享继上一课设下的目标以及是否达成目标。目标包括：
 - 我会先阅读营养成分，然后选择一款每份（或干盎司）含少于等于6克糖的麦片
 - 我会先阅读零食的营养成分，然后选择含糖量最少的一款
 - 我会检查零食的每份量大小，并分开盛出每次吃零食的单个份量
 - 我会对比饮料包装上的份量和平时的份量
3. 找一名志愿者来与大家分享他/她是如何实现目标的，并提供适当的建议。

抛砖引玉 ----- 10 分钟

1. 向参与者解释今天的课程是关于如何可以在购买食物时省钱。健康饮食的选择并不代表巨额的开销。有很多低消费的方式可以确保你与你家人的食物供给。
2. 让参与者分享他们在购买食物时省钱的方式。把想法写在白板/活动挂图上，然后提供 *在预算内吃得更好的* 讲义。

补充和应用 ----- 30 分钟

1. 检查以上部分参与者们分享的想法，如有需要且自行添加细节，并讲解以下内容。
2. 讨论想法之后派出单位价格：*比较成本* 练习题，让参与者完成练习题。

筹划，买菜，省钱，烹制

第三课：节省开支



节约成本：

1. 使用单位价格 去比较类似但不同大小品牌的食物价格。你便可以找到性价比最高的选择。
 - 运用单位价格：比较成本练习题。让参与者比较两个产品的单位价格然后决定更优惠的那个。
 - 讨论以下的主题：
 - 单位价格是指某种商品单位数量的价格（一般以盎司，杯，磅为单位）举例：一大块芝士的单位价格可能比一小块的单位价格便宜，那么一小块的总价便会更贵（参考练习题）。
 - 单位价格只比较价格，而不是质量或成分。如果两个商品相同，单位价格会决定哪个更便宜。
 - 一般单位价格会写在商品柜的小贴上。看看你超市的商品柜上是否有单位价格显示
 - 让参与者们使用单位价格练习题并叫出一包总重24盎司麦片的一盎司价格（单位价格）。然后让他们叫出一包总重18盎司的单位价格。最后让他们圈出更低单位价格的麦片。
 - 让参与者知道在没有显示单位价格的情况下可以自己计算。商品的总价除以单位数量（一般为盎司）等于单位价格。参考单位价格：比较成本练习题的最底部。
2. 如果单位价格更低，购买超市品牌。它们可能会比知名全国品牌便宜并且质量相同。告知参与者他们今天会品尝超市和全国品牌的产品。
3. 灵活购买。商店有时会有没广告的促销。如果遇到家人喜欢的食品，可以适当的购买促销产品并改变预先决定好的菜单。
4. 使用优惠券。可以减少在经常购买的食物上的开销。
5. 尝试罐头或冷冻食品。对比同一种但用不同方式保存的食品价格（新鲜，罐装以及冷冻）
6. 购买未加工的时蔬。虽然预先切好，洗好，即食的产品很方便，但一般会比未加工的更贵。

单位价格 - 比较价钱

1. 圈出下列“单位价格”的数值。注意在“单位价格”的旁边写上你计算的数值。比较两个产品的单位价格，看看哪个更便宜。在表格中写下你的答案。

品牌	单位	总价	单位价格
18 盎司麦片	18 盎司	\$3.64	
24 盎司麦片	24 盎司	\$3.38	

2. 圈出你计算出的单位价格。注意：价格标签上的 \$1.00 和 \$2.00 是每磅的价格。每磅的价格除以 16 是每盎司的价格。

巩固 “在购买食物前，你会隔多久比较价格一次？”

理想答案为：

“几乎一直”

巩固 “你隔多久会在月末前耗尽食物？”

理想答案为：

“从不”



筹划，买菜，省钱，烹制

第三课：节省开支



精明购物：

1. 每周使用购物清单和饮食计划一次

- 制定一个包括你一周所需的食品购物清单。
- 遵守清单。这会大大节省去超市的次数以及交通费用。额外的食物（汽水·薯片）的开支会慢慢增加。节省下来的时间不但可以用于在家里烹饪食物，也同时避免了不必要的开支。

把《购物车的比较》的讲义发给参与者。让他们对比在精明购物车里和在另一个购物车里的食品。询问他们发现两种购物车有什么差异。重点侧重于：两者的费用差异（智能购物车的费用更低）；成批的可能比散装的食物更便宜（麦片&鸡肉）；智能购物车里的食品可能含更多的纤维（豆类·水果&蔬菜）、维生素（更多的水果&蔬菜）以及钙（脱脂牛奶&酸奶）。

2. 在不饿的时候购买食品。这样可以避免购买清单之外的食品。

3. 把购物的过程变成一次给孩子们学习的机会。询问参与者们是否会在购物时把孩子带上。同时询问他们带孩子一起购物时面对的一些困难，类似：

- 孩子可能会请求父母购买清单以外的食品。这些食品可能又贵又不健康
- 可能会很难记录已购买的食品

询问参与者，如何能更愉快的带着孩子购物。以下是一些建议：

- 预先准备更多的时间去购物以便让孩子们参与到购物的过程中。
- 把超市购物变成一次教孩子们重要生活技能的机会。
 - 年龄大些的孩子们：解释如何通过只买清单上的食品节省开支。练习对比成本然后选择性价比最高的食品。
 - 年龄较小的孩子们：练习数食品的数量或分辨颜色。

老师提示：

使用跟参与者们的文化和年龄适宜的物品作对比。

另一个购物车		精明的购物车	
牛奶 (1加仑)	\$3.99	牛奶 (1加仑)	\$3.99
全脂牛奶 (1加仑)	\$4.99	全脂牛奶 (1加仑)	\$4.99
燕麦片 (1加仑)	\$4.99	燕麦片 (1加仑)	\$4.99
鸡肉 (1加仑)	\$9.99	鸡肉 (1加仑)	\$9.99
鸡蛋 (1打)	\$3.99	鸡蛋 (1打)	\$3.99
苹果 (1打)	\$4.99	苹果 (1打)	\$4.99
香蕉 (1打)	\$3.99	香蕉 (1打)	\$3.99
西红柿 (1打)	\$3.99	西红柿 (1打)	\$3.99
生菜 (1打)	\$2.99	生菜 (1打)	\$2.99
胡萝卜 (1打)	\$3.99	胡萝卜 (1打)	\$3.99
土豆 (1打)	\$2.99	土豆 (1打)	\$2.99
洋葱 (1打)	\$2.99	洋葱 (1打)	\$2.99
大蒜 (1打)	\$3.99	大蒜 (1打)	\$3.99
面包 (1打)	\$3.99	面包 (1打)	\$3.99
黄油 (1打)	\$3.99	黄油 (1打)	\$3.99
沙拉酱 (1打)	\$3.99	沙拉酱 (1打)	\$3.99
总计	\$99.99	总计	\$89.99

提前准备：

1. 购买适当的食品数量，以确保能在变质前消耗掉。

- 某些蔬果不能保存太久。少量多次购买从而避免浪费多余的食物。
- 把蔬果和剩下的食物冷冻保存以供以后食用。

筹划，买菜，省钱，烹制

第三课：节省开支



2. 在促销期间购买大份装的不易腐烂的食品
3. 自己种植蔬菜。建造一个菜园可以给饮食增添新鲜的元素。
4. 打造一个又健康又省钱的饮食计划，例如包括以下食物：
 - 蛋白质 – 豆类（鹰嘴豆，黑豆等），豆腐，鸡肉，鸡蛋
 - 蔬菜 – 胡萝卜，沙拉菜，冷冻蔬菜
 - 水果 – 苹果，香蕉，橙子，罐装水果
 - 谷类 – 糙米，全麦面包，麦片，意粉
 - 奶制品 – 含钙豆浆，低脂的牛奶和芝士

食品品尝----- 5 分钟

1. 让参与者们品尝两种品牌的食品（超市自营品牌和全国经销的品牌）。尝试罐装桃子，全麦面包或饼干和花生酱。如有多余的时间，可以利用食物制作一种小零食。
2. 询问参与者们更喜欢哪种品牌（超市自营的或全国经销的）
3. 询问他们是否能够辨认出两种品牌的不同。然后讨论两类品牌的价格。

结束 ----- 5 分钟

1. 询问参与者们是否有其它问题。
2. 让参与者们参考我的目标练习题底部的内容。请他们各自选择以下其中一个目标并在下一堂课前的时间内去实践目标。
 - 下次去购物的时候，我会查看三样最常买的物品的单价，然后选择单位价格最低的选项。
 - 我会在我经常购买的物品上用一张优惠券。
 - 我会尝试去一个价格较低的商店买我经常购买的物品。
 - 我会以买大包装物品，然后自己分成小份装袋，以此来代替独立包装食品。

提醒参与者们：你会在下一堂课征求志愿者们去分享他们实践目标的过程



筹划，买菜，省钱，烹制

第三课：节省开支



带回家的料

让参与者在回家前带走课堂上用过的讲义和练习题。鼓励他们和家人分享在课堂上学到的知识。

请让参与者把以下的讲义和练习题带回家：

1. USDA 预算之内吃的更好讲义
2. 单位价格：比较成本练习题
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

第三课资料链接

以下资料不是CalFresh Healthy Living, UC制作的。可以通过以下链接看资料：

- “预算之内吃的更好” 讲义

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>



*CalFresh Healthy Living, UC does not provide any endorsement to the products used in this lesson.

California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org.

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

