

Экономия в домашнем хозяйстве.







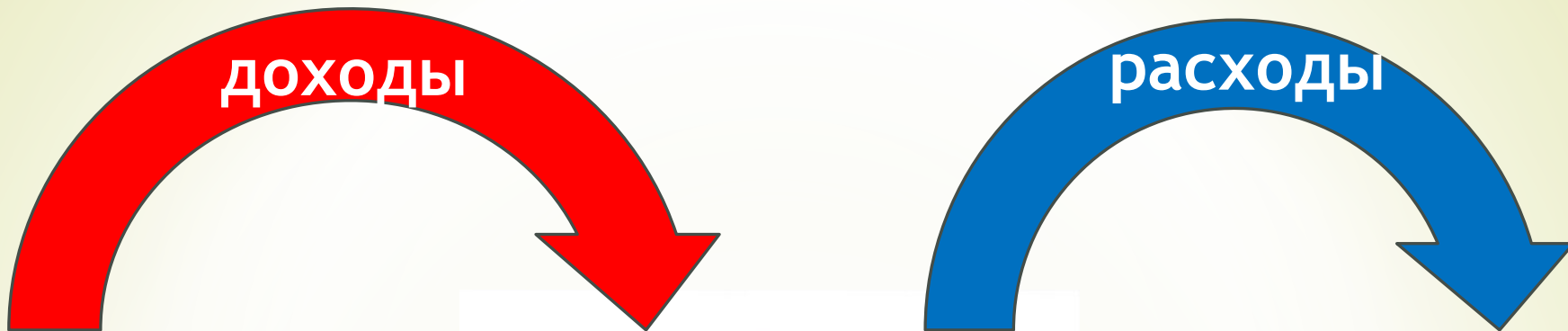
БЮДЖЕТ

это доходы и расходы семьи за определённый период времени – неделю, месяц, неделю.



ДОХОДЫ

расходы



**все
денежные
поступления
семьи**

**Бюджет
семьи**

**затраты
денежных
средств в
семье**



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЭКОНОМИИ НА ПИТАНИИ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

* питайтесь сезонными продуктами



* отдыхайте на природе с пользой;



* делайте домашние заготовки;



* готовьте дома всё, что можно приготовить;



* изучайте и сопоставляйте цены;



* экономьте на скидках и мелком опте.

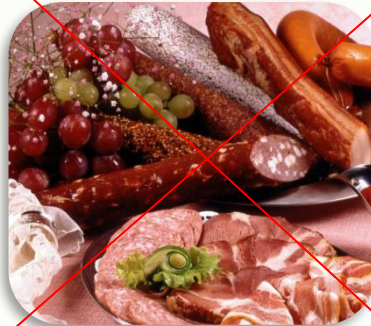


От чего можно смело отказаться:

колбасы, сосиски, ветчина;



копчёности;



консервы;



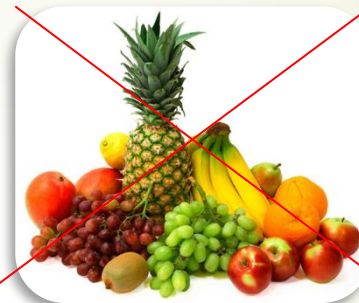
полуфабрикаты;



сахар-рафинад;



привозные овощи и фрукты.



Недорогие продукты, полезные для здоровья:

крупы и зерновые (хлеб, макароны);



молочные продукты;



растительное масло;



рыба и морепродукты;

овощи и фрукты вашей местности;



яйцо;



мясо.



Экономия электроэнергии, воды, тепла.



**Ребята, учитесь вести
домашнее хозяйство
экономно!**

