

Paghahanap ng mga Pana-panahong Ani sa mga Grosering Tindahan

Ang pagkuha ng sariwang pagkain para sa iyong pamilya ay maaaring maging mahirap. Ang pagbili ng mga pana-panahong prutas at mga gulay ay isang paraan para kumain ng mga sariwang pagkain at panatilihin na mababa ang mga gastos.



Tignan ang polyeto ng iyong grosering tindahan para sa ibinebentang pana-panahon na ani. Halimbawa, sa tag-init, ay napapanahon ang mga berry at mura ang benta.

Maaari mong masabi kung ang pagkain ay lokal na pinatubo sa pamamagitan ng pagsuri ng mga tatak. Hanapin ang mga tatak ng Foodland Ontario upang maka-hanap ng pana-panahong, lokal na ani.



Ang mga presyo para sa maramihang order ng mga polyetong ito, at ng iba pang mga publikasyon ay maaaring makuha sa: www.FamiliesCanada.ca



Families Canada
150 Isabella Street
Suite 149
Ottawa, ON
K1S 1V7



Mga Mapagkukunan

Gamitin ang mga website na ito upang mas higit na malaman at makahanap ng pana-panahong ani na malapit sa iyo.

Pamimili ng Lokal:

Lokal na Pagkain ng Ontario:
www.unlockfood.ca

Pana-panahong Ani:

Gabay sa Pamanahon:
www.harvestontario.com

Gabay sa Pamanahon:
www.ontariofarmfresh.com

Gabay sa Pagkakaroon:
www.ontario.ca/foodland

Hanapin ang mga Hardin ng Komunidad:

Network ng Hardin na Pangkomunidad:
www.sustainontario.com

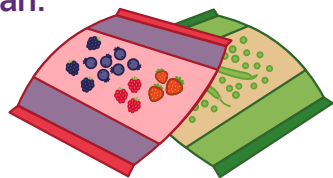


Pananatiling Malusog nang nasa Badyet: Mga Pana-panahong Mga Prutas at Gulay



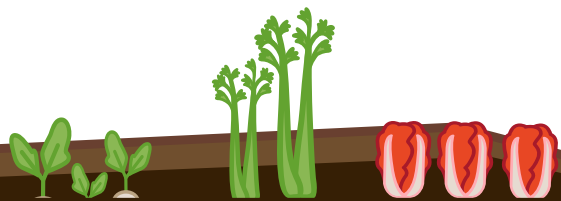
Saan makakahanap ng mga Pana-panahong Pagkain

Ayon sa mga Rehistradong Dietologo, mayroong maliit na pagkakaiba sa halaga ng nutrisyon ng sariwa at frozen na ani. I-tsek ang mga tatak upang makita kung saan pinatubo ang ani. Bumili ng tubong Canadian kung maaari.



Maraming mga lugar sa Ontario ay mayroon ding mga hardin na ibinabahagi ng kapitbahayan o komunidad. Ang mga harding pangkomunidad ay bukas mula tagsibol hanggang taglagas upang ikaw ay magtanim at mag-ani ng iyong sariling mga gulay.

Mag-tsek online para sa isang pangkomunidad na hardin na malapit sa iyo, o bisitahin ang iyong lokal na sentrong pangkomunidad upang makahanap ng ibang mga opsyon na maga-gamit mo.



Gabay sa Pana-panahong Pagkain para sa Ontario

