



London
InterCommunity
Health Centre

وَفْر نفقات طعامك

دليل لسبل الدعم الغذائية في لندن وتوفير
المال في متاجر البقالة



كيفية استخدام هذا الكتيب

تم إعداد هذا الكتيب في يونيو / حزيران 2023 من قبل اختصاصيين مسجلين في التغذية بالتعاون مع اختصاصي تغذية متدرب في مركز لندن الصحي بين المجتمع.

إذا كنت شخصاً يتطلع إلى:

التوفير في نفقات طعامك وتوفير المال في متاجر البقالة
الوصول إلى سبل الدعم الغذائية في منطقة لندن وتناول طعام جيد بميزانية محدودة

إذن قد يكون هذا الكتيب مفيداً لك.

ليس عليك استخدام جميع المعلومات الواردة في هذا الكتيب- يمكنك انتقاء واختيار النصائح المفيدة لك.

إذا كانت لديك أسئلة أو تعليقات حول أي معلومات مدرجة في هذا الكتيب أو إذا أردت الحصول على دعم إضافي، لا تتردد في التواصل معنا في أي من مواقعنا الثلاثة.

Huron هرون

1355 Huron St Unit 7
London, ON
N5V 1R9
(519) 659-6399

Argyle أرجايل

1700 Dundas St Unit 1
London, ON
N5W 3C9
(519) 660-5853

Dundas دونداس

695 Dundas Street
London, ON
N5W 2Z1
(519) 660-0874



London
InterCommunity
Health Centre

4 مطابقة السعر
6 تطبيقات موفرة للأموال
8 برامج تسليم المنتجات الزراعية
10 وجبات الضيافة وبنوك الطعام
11 211 أونتاريو Ontario 211
12 Meals on Wheels وجبات على عجلات
13 نادي الأولاد والبنات لتوصيل الوجبات
14 نصائح أخرى لتوفير المال

- كود المسح للممارسة
- شراء الأطعمة باستخدام سعر الوحدة
- اختيار العلامات التجارية العامة
- برامج الولاء
- أيام التخفيضات الخاصة بالمسنين والطلاب



مطابقة السعر



ما هي مطابقة السعر؟

مطابقة السعر هي سياسة يضعها بعض تجار التجزئة والتي تنص على أنك إذا وجدت نفس العنصر بتكلفة أقل، فسيطابق التاجر هذا السعر أو يمنحك سعراً أرخص.

أي متاجر البقالة في لندن السعر تطابق الأسعار؟



ريل كناديان سوبر ستور Real Canadian Superstore

تطابق أسعار المتاجر التالية: فود بيسكس Food Basics، فريشكو Freshco، جيانت تايجر Giant Tiger، لوبلوز Loblaws، مترو Metro، نو فريلز No Frills، شوبرز، سوبيز Sobeys، و Walmart.

FRESH CO

فريشكو FreshCo

تطابق أسعار المتاجر التالية: فود بيسكس Food Basics، نو فريلز No Frills، ريل كناديان سوبر ستور Real Canadian Superstore، و Walmart.

NOFRILLS

نو فريلز No Frills

تطابق أسعار المتاجر التالية: فود بيسكس Food Basics، فريشكو Freshco، غريت كناديان سوبر ستور Great Canadian Superstore، لوبلوز Loblaws، مترو Metro، سوبيز Sobeys، و Walmart.

كيف تعمل مطابقة السعر؟

غريت كناديان سوبر ستور **Great Canadian Superstore** سيطابق السعر إذا عرضت سعراً معلناً أقل من أحد منافسي المتجر الرئيسيين على أي عنصر مماثل، بحد أقصى أربع (4) وحدات لكل عنصر خلال التواريخ الفعلية لذلك الإعلان منافس.



تقدم فريشكو **FreshCo** ضماناً بأقل سعر، مما يعني أنه إذا قدم أحد المتاجر المنافسة سعراً أقل لعنصر يباع في المتجر، فإن فريشكو **FreshCo** ستبيع العنصر بأقل من سعره المعلن عنه بسنت واحد.

FRESH CO

سيطابق نو فريلز **No Frills** السعر مع أي منتجات معلن عنها من متجر منافس رئيسي في نفس المنطقة.

NOFRILLS

ملاحظة: عند مطابقة السعر، من المهم التأكد من أنك تطابق سعر عنصر مماثل من أجل استلام الصفقة. عليك إحضار دليل على السعر الأقل، وذلك في صورة نشرة رقمية أو عبر الإنترنت، إلى أمين الصندوق. قد تختلف السياسات الفردية لكل متجر.

لمزيد من المعلومات:

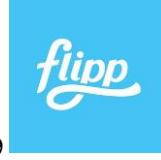
<https://www.realcanadiansuperstore.ca/admatch>

<https://freshco.com/faq/> <https://www.nofrills.ca/wont-be-beat>

تطبيقات موفرة للأموال



وريبي



فليب

فليب Flipp وريبي Reebee هما تطبيقان يوفران أحدث الإعلانات والصفقات والقوائم الأسبوعية من متاجر البقالة المحلية.

المتاجر المشاركة في لندن:

- كوسكو Costco
- لوبلوز Loblaws
- سوبيز Sobeys
- إم آند إم M&M
- فود بيسكس Food Basics
- نو فريلز No Frills
- بلك بارن Bulk Barn
- والمارت Walmart
- مترو Metro



فلاش فود FlashFood

يمكن للمتسوقين استخدام تطبيق فلاش فود FlashFood على هواتفهم لمعرفة الطعام المخفّض سعره بسبب اقتراب تاريخ انتهاء صلاحيته، ودفع ثمن الأغراض، ومن ثم استلامها من "منطقة" فلاش فود FlashFood في متجرهم المشارك.

المتاجر المشاركة في لندن:

- Loblaws Fanshawe Market – 1740 Richmond Street North
- Loblaws Wonderland Market – 3040 Wonderland Road South
- Brent & Jennies No Frills London – 960 Hamilton Road
- Darryll Tracys No Frills London – 1275 Highbury Ave
- Garys No Frills London – 7 Baseline Road East
- Masse's No Frills – 925 Southdale Road West
- Phil's No Frills London – 1925 Dundas Street West Argyle Mall
- Rob & Rachael's No Frills – 635 Southdale Road East
- Robert Traceys No Frills London – 599 Fanshawe Park Road West
- Gammage Superstore Oxford East – 825 Oxford Street East
- Superstore Oakridge – 1205 Oxford Street West

تطبيقات موفرة للأموال



فود كيبر Food Keeper

يساعدك تطبيق فود كيبر Food Keeper في العثور على أوقات تخزين للأطعمة الشائعة في حجرة المؤن والثلاجة والمجمدة لمساعدتك على إهدار كميات أقل من الطعام. تتوفر أيضاً نصائح للطهي للمساعدة في الحفاظ على سلامة طعامك.



سيل ويل Sale Whale

سيل ويل Sale Whale هو تطبيق يساعدك على مطابقة أسعار سلع البقالة، والعثور على القسائم والنشرات المحلية، والبحث عن متاجر البقالة في منطقتك التي تحتوي على بعض المواد الغذائية المخفضة السعر.



تشيك أوت 51 Checkout 51

تشيك أوت 51 Checkout 51 هو تطبيق يمكنك من الحصول على استرداد نقدي عند التسوق في متاجر البقالة المشاركة في كندا. بعد شراء المنتجات، عليك تحميل صورة إيصالك إلى التطبيق. عندما يصل رصيد حسابك إلى 20 دولار، يمكنك صرف النقود وسيُرسَلون لك شيكاً عبر البريد.

المتاجر المشاركة في كندا:

- سوبيز Sobey's
- لوبلوز Loblaw's
- بلك بارن Bulk Barn
- مترو Metro
- فود بيسكس Food Basics
- دولاراما Dollarama
- فارم بوي Farm Boy
- كوسكو CostCo
- والمارت Walmart

برامج تسليم المنتجات الزراعية



أود بانش Odd Bunch هي خدمة لتوصيل مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات غير التامة الجودة من المزارع والموزعين المحليين. يمكن للعملاء اختيار الصندوق الذي يناسب احتياجاتهم وسيتم توصيل الطعام إلى باب منزلك. انظر التعليمات على الموقع الإلكتروني.

الموقع الإلكتروني: <https://www.oddbunch.ca/>

الهاتف: (548) 388-8704



غود فود بوكس في لندن هو برنامج تابع لشبكة الأطفال والشبان في لندن، والذي يوزع صناديق منخفضة التكلفة من الخضار والفاكهة مرة واحدة شهرياً في الأحياء عبر جميع أنحاء لندن. مقابل 14 دولار، ستلقى ما قيمته 20-22 دولار من المنتجات الطازجة، بالإضافة إلى نصائح صحية لحفظ الفواكه والخضروات وتحضيرها. تُستحق الطلبات والمدفوعات عموماً قبل أسبوع واحد من الاستلام، ويتم تحديد موعد الاستلام في نهاية الشهر. قد يتبع كل موقع تواريخاً خاصة به للدفع / الاستلام. هناك 18 موقعاً مشاركاً في لندن. انظر التعليمات على الموقع الإلكتروني.

الموقع الإلكتروني: <https://www.gccrc.ca/goodfoodbox>



هارفست هاندز Harvest Hands

هارفست هاندز كندا Harvest Hands Canada هو مركز توزيع للأغذية غير هادف للربح، والمخصص لاستلام الطعام من البيوت الزجاجية والمزارعين وتجار التجزئة والخبازين وشركات المعالجة وتوزيع الطعام على العملاء.

الموقع الإلكتروني: <https://harvesthands.ca>
البريد الإلكتروني: info@harvesthands.ca
الهاتف: (800) 439-1898



Food Fund

صندوق الغذاء

صندوق الغذاء Food Fund هو صندوق اشتراك للأطعمة، والذي يجلب المنتجات المستردة من البقالة ويوصلها إلى باب منزلك. صندوق الغذاء Food Fund هو خدمة عديمة الالتزام، حيث تتوفر عمليات التسليم والإلغاء الأسبوعية في أي وقت. يمكن تخصيص الصناديق، لكن هناك حد أدنى للطلب يبلغ 25 دولار + 2.99 - 3.99 دولار لرسوم التوصيل. يتم التوصيل يومي الجمعة والسبت من الساعة 10:00 صباحاً حتى الساعة 6:00 مساءً.

رابط التسجيل: <https://app.foodfund.ca/register/1>

الموقع الإلكتروني: <https://foodfund.ca/>

الأسئلة الشائعة: <https://foodfund.ca/faq/>

وجبات الضيافة وبنوك الطعام

موارد بنك الطعام في لندن

رابط مواعيد تقديم الوجبات وقوائم بنوك الطعام (يتم تحديثها شهرياً)

https://www.informationlondon.ca/31/meal_calendar_food_bank_list/

قائمة ببرامج الطعام المجتمعية في لندن وميدلسكس

<https://www.southwesthealthline.ca/listservices.aspx?id=10572>



خريطة مواقع بنك الطعام المجتمعية

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=134co_Aci1dcmI0SC9abWSx_yKXu6N5w&ll=43.030253285117674%2C-81.3949675&z=11

ملحوظة: مرات الاستفادة من بنك الطعام

بنك الطعام بلندن- يُسمح للأفراد والعائلات بالزيارة لطلب المساعدة مرة واحدة شهرياً (كل 30 يوماً).

بنك طعام جيش الخلاص- يحق للأفراد والعائلات الحصول على خدماته بواقع تسع مرات في السنة، وليس أكثر من مرة واحدة في الشهر.

211 أونتاريو Ontario 211



211 أونتاريو 211Ontario هي مورد مجاني وسري يربط الأفراد بالخدمات والبرامج وبنوك الطعام وسبل الدعم المجتمعي.

ابحث على الإنترنت حسب الموضوع لمعرفة أنواع البرامج والخدمات الموجودة في منطقتك (حسب الرمز البريدي). تشمل البرامج والخدمات الغذائية المتوفرة ما يلي:

- فصول ومرافق الطبخ
- الوصول إلى الطعام للمسنين / الأشخاص ذوي الإعاقة بنوك الطعام والإحالات
- خدمات توصيل الطعام
- طعام لذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة وجبات مجانية /منخفضة التكلفة
- متاجر البقالة والأغذية الطازجة ومزروعات المنتجين / اختر طعامك بنفسك
- حليب الرضع / أغذية الرضع

رابط الموقع الإلكتروني: <https://211ontario.ca/211-topics/food/>

للاتصال أو الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى 1-2-1، أرسل بريداً إلكترونياً إلى gethelp@211ontario.ca، أو تفضل بزيارة الدردشة المباشرة على <https://211ontario.ca/chat/> للحصول على الدعم.

وجبات على عجلات Meals on Wheels

تقدم هيئة وجبات على عجلات (MOW) وجبات مغذية وبأسعار معقولة للمسنين، وذوي الإعاقة، ومن يحتاجون إلى تخطيط ومساعدة غذائية خاصة.



كيف تعمل وجبات على عجلات؟

- تتوفر خيارات الوجبات الطازجة والمجمدة.
- يتم توصيل الوجبات اليومية من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 11:00 صباحاً حتى 1:30 ظهراً. يتم تسليم وجبات نهاية الأسبوع مبردة يوم الجمعة. عادة ما توصل الوجبات المجمدة صباح يوم الخميس.
- الحد الأدنى للطلب عند التسجيل هو إما خمس وجبات يومية أو حزمة من سبع وجبات مجمدة.
- تتم محاسبة العملاء شهرياً (عبر الإنترنت أو عبر الهاتف). لا يلزم إبرام عقد طويل الأجل.
- تتوفر أسعار مخفضة للوجبات مع إثبات الدخل.

النشرة:

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2023/05/2023-MOWL-Service- Brochure.pdf>

كتيب الخدمة:

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2022/04/MOWL-Service- Booklet.pdf>

كيفية التسجيل:

اتصل بالرقم 660-1430 (519) أو تفضل بزيارة mowl.ca

نادي الأولاد والبنات لتوصيل الوجبات



يوفر نادي الأولاد والبنات لتوصيل الوجبات في لندن
17 خياراً مختلفاً من المقبلات المجمدة المغذية
والميسورة التكلفة المتاحة للاستلام والتسليم.

Boys & Girls Club
of London

كيف يعمل نادي الأولاد والبنات لتوصيل الوجبات؟

- تتوفر وجبات المقبلات المجمدة للطلب عبر الإنترنت.
- السعر: 7.50 دولارات لكل وجبة مع رسم إضافي موحد قدره 5.00 دولارات للطلب بحد أدنى 6 وجبات أو أكثر إلى عنوان محلي واحد.
- يمكن السداد عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. يُقبل الحساب نقداً بالضبط عند الاستلام.
- يتوفر أيضاً الاستلام على جانب الطريق.
- يتلاءم مع القيود الغذائية (نباتي، نباتي صرف، خالي من الغلوتين وخالي من منتجات الألبان).

الموقع الإلكتروني:

<https://www.bgclondon.ca/seniors-programs/frozen-entrees-to-go>

قائمة الطعام:

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2022/04/MOWL-Service-Booklet.pdf>

كيفية الطلب:

اتصل بالرقم 519-258-2146؛ داخلي: 234، أو عبر البريد الإلكتروني mgraham@bgclondon.ca

نصائح أخرى لتوفير المال

كود المسح للممارسة

يعد كود المسح للممارسة (SCOP) رمزاً اختيارياً يسمح لك بالحصول على خصم إذا تم مسح العنصر الذي تشتريه ضوئياً بشكل غير صحيح.

إذا قام بائع تجزئة مشارك بمسح عنصر ما عند المحاسبة، وظهر سعر أعلى من السعر المعلن عنه أو السعر المعروف في المتجر، يمكنك الحصول على خصم على العنصر الذي تشتريه. على سبيل المثال، إذا كان السعر المعلن للعنصر الذي تشتريه هو 19.99 دولار وتم مسحه بمبلغ 20.00 دولار، يمكنك الحصول على خصم.

يجب أن تشارك جميع متاجر البقالة في كندا في كود المسح للممارسة.

وفقاً لكود المسح للممارسة:

- إذا كانت تكلفة أحد العناصر التي تم مسحها ضوئياً بشكل غير صحيح 10 دولارات أو أقل، فيمكنك الحصول على هذا المنتج مجاناً.
- إذا كانت تكلفة أحد العناصر التي تم مسحها ضوئياً بشكل غير صحيح 10 دولارات أو أكثر، فيمكنك الحصول على خصم قدره 10 دولارات.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:



<https://www.retailcouncil.org/scanner-price-accuracy-code>

نصائح أخرى لتوفير المال

شراء الأطعمة باستخدام سعر الوحدة

ما هو سعر الوحدة؟

يخبرك تسعير الوحدة بالمبلغ الذي تدفعه لكل وحدة أساسية من العنصر الذي تشتريه. إذا كنت تشتري مناديل ورقية، فإن سعر الوحدة هو سعر القدم المربع. بالنسبة إلى ورق التواليت، قد يكون سعر الوحدة هو السعر لكل ورقة. بالنسبة للسلع المعلبة، قد يكون سعر الأونصة.

كيف أجد سعر الوحدة لعنصر ما؟

للعثور على سعر الوحدة لعنصر ما، ابحث عن ملصق العنصر الموجود على رف متجر البقالة. لست متأكدًا تمامًا مما تبحث عنه على العلامة نفسها؟ ألق نظرة على القسم المظلل باللون الأحمر في ملصق الطعام أدناه.

سعر الوحدة
10.5 سنت / أونصة

سعر البيع بالتجزئة / سعر الرف 1.68 دولار



نصائح أخرى لتوفير المال

شراء الأطعمة باستخدام سعر الوحدة

كيف يمكن أن يساعدني استخدام سعر الوحدة في توفير المال؟

عن طريق شراء منتجات بسعر أرخص للوحدة، فستختار المنتج الذي يمثل أفضل قيمة لكل وحدة من المنتج مما سيوفر لك المال على المدى الطويل.

كيف يمكنني حساب سعر الوحدة في البقالة؟

لحساب سعر الوحدة، قسّم سعر البيع بالتجزئة/ سعر الرف على عدد وحدات العنصر. فمثلاً، لمعرفة سعر الوحدة لعلبة سعة 12 أونصة من الحساء تكلف 2.40 دولار، قسّم 2.40 دولار على 12 أونصة، لتحصل على سعر وحدة الحساء وهو 0.20 دولار للأونصة.

سعر التجزئة: 2.40 دولار
حجم العلب (الوحدات): 12 أونصة



$$\frac{2.40 \text{ دولار}}{12 \text{ أونصة}} = 0.20 \text{ دولار للأونصة}$$

يمكنك أيضاً تنزيل تطبيق حاسبة سعر الوحدة من متجر التطبيقات App Store أو غوغل بلاي Google Play:

- <https://apps.apple.com/us/app/unit-price-calculator/id539321760>
- https://play.google.com/store/apps/details?id=com.unitpricecalculator&hl=en_CA&gl=US&pli=1

نصائح أخرى لتوفير المال

اختيار العلامات التجارية العامة

يمكن أن يساعدك اختيار العلامات التجارية العامة وغير المعروفة في متاجر البقالة على توفير المال لأن العلامات التجارية العامة عادة ما تكون أرخص من المنتجات التي تحمل علامات تجارية، ولا تزال عالية الجودة.

تتضمن بعض الأمثلة على العلامات التجارية العامة التي يمكن شراؤها من متجر البقالة ما يلي:



نصائح أخرى لتوفير المال

برامج الولاء

تسمح برامج الولاء للشركات بتقديم نقاط أو مزايا للعملاء. في المقابل، يمكنهم استبدال النقاط بخصومات أو منتجات مجانية أو مكافآت أو امتيازات داخلية.

بي سي أوبتيموم PC Optimum

يتيح لك برنامج بي سي أوبتيموم PC Optimum جمع النقاط واستبدالها عند التسوق في متاجر البقالة الكبرى.



متاجر البقالة المشاركة : لوبلوز Loblaws، نو فريلز No Frills، ريل كناديان سوبر ستور Real Canadian Superstore، فورتينوز Fortinos، إندبندنت Zehrs، Valu- Mart، ويزرز Independent.

سين بلاص

يتيح لك سين بلاص Scene + جمع النقاط واستردادها في المتاجر المشاركة ودور سينما سينبليكس Cineplex في أونتاريو.



متاجر البقالة المشاركة : سوبيز Sobeys و سيفواي Safeway و فودلاند Foodland و فريشكو FreshCo و ثريفتي فودز Thrifty Foods و IGA و Rachelle Béry.

أير مايلز Airmiles

يتيح لك سين بلاص Scene + جمع النقاط واستردادها في المتاجر المشاركة بالإضافة إلى الوصول إلى العروض الأسبوعية في المتاجر.



متاجر البقالة المشاركة : مترو Metro

نصائح أخرى لتوفير المال

أيام المسنين والطلاب

تقدم العديد من المتاجر في لندن أياماً للمسنين وأياماً للطلاب، وفيها تقدم خصومات للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً أو الطلاب.

أيام التخفيضات للمسنين في لندن:

- **بلك بارن Bulk Barn:** يقدم خصماً بنسبة 10% لجميع المسنين كل أربعاء (+65)
- **إم آند إم للحوم M & M Meats:** تقدم 5% أيام الثلاثاء- 10% إذا أنفقت أكثر من 30 دولار
- **شوبرز دراغ مارت Shoppers Drug Mart:** يوفر المسنون 20% كل خميس

أيام الخصم للطلاب في لندن:

تقدم سبعة متاجر بقالة رئيسية في لندن خصماً بنسبة 10% للطلاب أيام الثلاثاء، بما في ذلك:

- سوبيز Sobeys
- لوبلوز Loblaws
- فاليو-مارت Valu-mart
- ريل كناديان سوبر ستور Real Canadian Superstore
- يونائتد United
- مترو Metro
- فود بيسكس Food Basics

يقدم يونائتد سوبرماركت United Supermarket أيضاً خصومات للطلاب كل يوم أربعاء، كما يقدم مترو Metro خصومات للطلاب يومي الأربعاء والخميس.

نصائح أخرى لتوفير المال



استخدم أسعار الوحدات عند التسوق لمقارنة أحجام المنتجات والعلامات التجارية.



استفد من أيام التخفيضات الخاصة بالطلاب والمسنين.



طالع رف الأسعار المخفضة للحصول على المنتجات بأسعار رخيصة.



راجع الأسعار التي تدفعها عند الصندوق تحسباً للأخطاء.



اشتر اللحم بسعر مخفض (على سبيل المثال، لدى مترو صفقات أيام الثلاثاء).



اختر زجاجة مياه قابلة لإعادة الاستخدام واملأها بماء الصنبور.