

Советы, как правильно и дешево покупать полезные продукты питания

- Список необходимых продуктов всегда составляйте заранее.
- Покупайте только то, что Вам действительно необходимо.
- Используйте уже имеющиеся у Вас продукты, докупив к ним недостающее для приготовления полноценного меню.
- Не отправляйтесь в магазин голодным!
- Имейте в виду: большие тележки в супермаркетах располагают к тому, что Вы закупаете больше, чем планировали.
- Покупайте продукты с долгим сроком хранения в большой расфасовке.
- Отдавайте предпочтение свежим или мало обработанным продуктам питания.
- Необработанные или мало обработанные продукты от дешевых производителей могут стать неплохой и экономичной альтернативой.
- Откажитесь от специализированных дорогостоящих продуктов питания для детей.
- Аккуратно соблюдайте рекомендации по хранению продуктов питания, указанные на упаковке.
- Не забывайте о малодоступных Вашему взгляду товарах на верхних или нижних полках супермаркета: там Вы скорее обнаружите продукты по низкой цене, а на уровне глаз расположены более дорогие.
- Обращайте внимание на упаковку и сравнивайте исходную стоимость 1 килограмма, 100 граммов или 1 литра продукта с его ценой.
- Вскрытые продукты питания необходимо хранить в герметичной упаковке или перекладывать в хорошо закрывающуюся емкость (только не алюминиевую).

Дальнейшая информация:

По хранению продуктов питания на сайте www.gggessen.ch

По закупке и потреблению продуктов питания на сайте www.sge-ssn.ch

По вопросам потребителей на сайте www.konsumentenschutz.ch

По вопросам планирования бюджета на сайтах www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

По вопросам сравнения цен на сайтах www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

По вопросам сохранения и поддержания здоровья на сайте www.gesundheitsfoerderung.ch

Информация о здоровье на различных языках на сайте www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Эта памятка выпущена при деловой и финансовой поддержке Gesundheitsförderung Schweiz, Фонда защиты потребителей Konsumentenschutz, Femmes-Tische Schweiz, а также migesplus.ch.

Bern/Zürich 2019