

Savjeti da biste dobro, zdravo i povoljno kupovali

- Napravite uvijek listu za kupovinu.
- Kupujte samo ono što stvarno trebate.
- Koristite ostatke i dopunite ih do punog menija.
- Nemojte ići gladni u kupovinu!
- Oprez: velika kolica za kupovinu navode vas da kupite više nego što ste planirali.
- Kupujte dugotrajne proizvode u velikim pakovanjima.
- Kupujte svježije ili malo prerađene proizvode.
- Neprerađeni ili malo prerađeni proizvodi iz jeftinih lanaca prodavnica mogu djelomično biti dobra i jeftina alternativa.
- Odustanite od skupih specijalnih prehrambenih namirnica za djecu.
- Držite prehrambene namirnice na prikladnom mjestu.
- Obratite pažnju na proizvode na vrhu ili na dnu rafa. Jeftiniji proizvodi se uglavnom tu nalaze, skuplji proizvodi su izloženi u visini očiju.
- Obratite pažnju na pakovanje: uporedite cijene po kg, ili 100 gr ili po litri.
- Otvorena pakovanja dobro zatvorite ili sadržaj pretresite u neku posudu (ali ne aluminijsku).

Dodatne informacije:

Za čuvanje namirnica na www.gggessen.ch

Za kupovinu i jelo na www.sge-ssn.ch

Za pitanja potrošača na www.konsumentenschutz.ch

Za pitanja o raspodjeli novca za kućanstvo www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Za poređenje cijena na www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Za pitanja o podsticanju zdravlja na www.gesundheitsfoerderung.ch

Informacije o zdravlju na više jezika na www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Ovaj informativni list je napravljen uz stručnu i finansijsku podršku zavoda za unapređenje zdravlja Švicarske, donaciju za zaštitu potrošača, Femmes-Tische (susreti žena) Švicarske kao i migesplus.ch. - Informacije o zdravlju na više stranih jezika

Bern/Zürich 2019