

„நல்லதை, ஆரோக்கியமானதை,
மலிவாக வாங்குவதற்கான“ குறிப்புகள்

- பொருட்கள் வாங்குவதற்கான ஒரு பட்டியலை எழுதுங்கள்
- உங்களுக்கு தேவையானதை மட்டும் வாங்குங்கள்
- மிச்சமுள்ளவைகளை வைத்து அடுத்த வேளை உணவு தயார்செய்யுங்கள்
- பசியுடன் பொருட்கள் வாங்க செல்லாதீர்கள்!
- கவனிக்கவும்: பெரிய கூடைகள் உங்களை அதிக பொருட்கள் வாங்க தூண்டும்
- நீண்டநாட்கள் தாங்கக்கூடிய பொருட்களை அதிகமாக வாங்குங்கள்
- புதிய மற்றும் பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளை வாங்குங்கள்
- பதப்படுத்தப்படாத அல்லது குறைவாக பதப்படுத்தப்பட்ட மலிவான உணவு பொருட்கள் சிறந்த தேர்வாக இருக்கலாம்
- குழந்தைகளை இலக்காகக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் விலையுயர்ந்த பொருட்களை தவிருங்கள்
- உணவுப்பொருட்களை அதற்கான இடத்தில் சேமியுங்கள்
- பணமதிப்புடைய உணவு பொருட்களை மேல் அடுக்கில் தான் வைத்திருப்பார்கள். விலையுயர்ந்த பொருட்களை கண்ணுக்கெட்டும் உயரத்தில் வைத்திருப்பார்கள்
- பொட்டலத்தை கவனியுங்கள்: அதில் அதன் 1கிலோ, 100கிராம் அல்லது 1லிட்டர் என்ற அடிப்படையில் விலை குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்
- திறந்த பொட்டலங்களை நன்கு மூடிவைக்கவும் அல்லது (அலுமினியம் அல்லாத) கொள்கலன்களில் சேமிக்கவும்.

மேலதிக தகவல்கள்:

உணவை சேமித்தல் www.gggessen.ch

கொள்வனவு செய்தலும் உணவும் என்பது பற்றி அறிய www.sge-ssn.ch

நுகர்வோர் கேள்விகளுக்கு www.konsumentenschutz.ch

வரவு செலவு சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

கட்டணங்களை ஒப்பிட்டு பார்க்க www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

சுகநல ஊக்குவிப்பு பற்றிய அனைத்து கேள்விகளுக்கும் www.gesundheitsfoerderung.ch

பல மொழிகளிலான ஆரோக்கிய தகவல்கள் www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



இக் கையேடு சுகநல ஊக்குவிப்பு சுவிஸ், நுகர்வோர் பாதுகாப்புக்கான நிறுவனம், Femis-Tische சுவிஸ், migesplus.ch என்பவற்றின் நிபுணத்துவ, நிதி உதவியுடன் உருவாக்கப்பட்டது. பேர்ண்/சூரிச்

Bern/Zürich 2019