

Këshilla, me qëllim që ju „të blini mirë, shëndetshëm dhe lirë“

- Shkruani gjithmonë një listë blerjeje.
- Blini vetëm, çfarë ju duhet me të vërtetë.
- Përdorni tepricat e ushqimeve dhe krijoni me ato mëny të plota.
- Mos shkoni kur jeni të uritur për të blerë!
- Kujdes: Karrocat e mëdha të blerjes të bëjnë që të blesh më shumë se sa është planifikuar.
- Blini produktet që qëndrojnë gjatë me pako të mëdha.
- Blini produkte të freskëta, ose pak të përpunuara.
- Mënjaroni produktet e gatshme.
- Produktet e papërpunuara ose pak të përpunuara nga linja të lira mundet të jenë pjesërisht alternativa të mira dhe të lira.
- Hiqni dorë nga ushqimet speciale e të shtrenjta për fëmijë.
- Ruajini ushqimet në vend të përshtatshëm.
- Vëreni edhe produktet krejt lart ose krejt poshtë në raftet e dyqaneve. Produktet me çmime të favorshme është më tepër e mundshme të gjenden atje, në lartësinë e syve janë të ekspozuara produktet e shtrenjta.
- Vëreni paketimin: krahasoni gjithmonë të dhënat mbi çmimin bazë për kg, për 100 g ose për litër.
- Pakot e hapura mbyllini mirë, ose përmbajten e tyre hidheni në një enë (jo alumini). Mos ruani mbetjet në kuti konservash të hapura!
- Mos e ngatërroni datën e konsumimit me datën e minimumit të qëndrueshmërisë!
Data e konsumimit tregon, se deri kur do të duhej të hahej një produkt. Këto produkte të freskëta duhet të ruhen të ftohta.
Data e minimumit të qëndrueshmërisë informon, se deri kur një produkt është krejt në rregull nga ana e shijes dhe cilësisë (një lloj garancije e prodhuesit). Pas kalimit të kësaj date produkti mund të jetë pa problem i ngrënshëm edhe për një kohë të gjatë, madje pjesërisht disa muaj më vonë.

Informacione të mëtejshme:

Për blerjen dhe ushqimin në www.sge-ssn.ch

Për pyetjet e konsumatorëve në www.konsumentenschutz.ch

Për pyetjet në lidhje me buxhetin në www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Për krahasimin e kostove në www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Për pyetjet rreth nxitjes së shëndetit në www.gesundheitsfoerderung.ch

Informacione shëndetësore në shumë gjuhë www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Kjo fletë-orientimi është hartuar me ndihmën profesionale dhe financiare të Nxitjes së shëndetit në Zvicër,

Shoqatës për mbrojtje të konsumatorëve, Tryezat e grave në Zvicër si edhe të Informacione shëndetësore në shumë gjuhë.

Bern/Zürich 2015