

## Consigli, per Voi per „una spesa buona, sana ed economica“

- Fate sempre una lista della spesa.
- Comprate solo ciò che vi serve veramente.
- Riutilizzate i resti assieme ad altro componendo un menu nuovo.
- Non andate mai affamati a far la spesa!
- Attenzione: un carrello grande seduce a comprare più del previsto.
- Comprate prodotti a lunga conservazione in grandi confezioni.
- Comprate prodotti freschi o semifiniti.
- Evitate i prodotti finiti.
- Prodotti freschi o semifiniti di linee economiche possono in parte essere buoni e costituire un'alternativa conveniente.
- Evitate alimenti esclusivi e costosi per i figli.
- Conservate gli alimenti in un luogo adatto.
- Prestate attenzione anche ai prodotti sugli scaffali in alto e in basso: è proprio lì che si trovano i prodotti economici, quelli esposti a vista d'occhi sono quelli costosi.
- Fate attenzione alla confezione: confrontate sempre l'indicazione del prezzo di base: al chilo, all'etto o al litro.
- Sigillate bene i pacchetti aperti o travasate il contenuto in un recipiente (mai di alluminio). Non conservate resti in vasi o lattine aperte!
- Non confondete la data del consumo con quella minima di conservazione!  
La data di consumo indica la scadenza del prodotto, entro quando va consumato il prodotto. Questi prodotti freschi sono da conservare al fresco.  
La data minima di conservazione indica fino a quando il prodotto conserva il gusto e la qualità (una specie di garanzia del produttore). Dopo la scadenza di questa data il prodotto può essere mangiato ancora a lungo. In parte addirittura senza problemi per mesi.

Altre informazioni:

Acquisti e alimenti su [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Domande dei consumatori su [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

Domande del budget su [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch) [www.skos.ch](http://www.skos.ch)

Confronto dei costi su [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) [www.preisvergleich.ch](http://www.preisvergleich.ch) [www.toppreise.ch](http://www.toppreise.ch) [www.heschnocash.ch](http://www.heschnocash.ch)

Domande sulla promozione della salute su [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Informazioni sulla salute in diverse lingue su [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Croce Rossa Svizzera  
migesplus.ch

