

## Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen

- Schreiben Sie einen Einkaufszettel.
- Kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen.
- Verwenden Sie Reste und ergänzen Sie diese zu vollständigen Menüs.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen!
- Achtung: Grosse Einkaufswagen verführen dazu, mehr einzukaufen als geplant.
- Kaufen Sie lang haltbare Produkte in grossen Packungen.
- Kaufen Sie frische oder wenig verarbeitete Produkte.
- Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte aus Billiglinien können teilweise gute und günstige Alternativen sein.
- Verzichten Sie auf teure Speziallebensmittel für Kinder.
- Lagern Sie die Lebensmittel am geeigneten Ort.
- Beachten Sie auch die Produkte ganz oben oder ganz unten im Regal: Die preiswerten Produkte sind eher dort zu finden, auf Augenhöhe sind die teureren Produkte ausgestellt.
- Achten Sie auf die Verpackung: Vergleichen Sie immer die Grundpreisangaben pro kg, pro 100 g oder pro Liter.
- Offene Packungen entweder sehr gut verschliessen oder den Inhalt in ein Gefäss umfüllen (nicht Aluminium).

Weitere Informationen:

Zum Lagern von Lebensmitteln unter [www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)

Zu Einkaufen und Essen unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Zu Konsumentenfragen unter [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

Zu Budgetfragen unter [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch) [www.skos.ch](http://www.skos.ch)

Zu Kostenvergleichen unter [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)

Zu Fragen rund um die Gesundheitsförderung unter [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)