

## Dicas para „fazer compras boas, saudáveis e a bom preço“

- Escreva sempre uma lista de compras.
- Compre só o que realmente necessita.
- Aproveite os restos de comida e faça menus completos acrescentando outros ingredientes.
- Nunca vá às compras com fome!
- Cuidado! Os carros de compras grandes aliciam a comprar mais do que o planeado.
- Compre só produtos em embalagens grandes que tenham longo prazo de validade.
- Compre produtos frescos ou minimamente processados.
- Evite produtos prontos a comer/muito processados (congelados ou enlatados).
- Produtos frescos ou minimamente processados de marcas brancas podem ser em parte uma alternativa boa e mais económica.
- Não utilize alimentos específicos para crianças que sejam dispendiosos.
- Acondicione os produtos alimentares num ambiente adequado.
- Verifique os produtos da parte de cima e de baixo das prateleiras nas lojas pois aí se encontram principalmente os produtos mais económicos. Os produtos à altura dos olhos e fáceis de alcançar são mais caros.
- Verifique as embalagens. Compare sempre as etiquetas de preço básico de quilo, de 100 gramas ou de litro.
- Feche bem embalagens abertas ou acondicione o conteúdo em recipientes (sem ser de alumínio). Não deixe restos em latas abertas!
- Não confunda o prazo de validade com o prazo mínimo de validade recomendada!  
O prazo de validade informa até quando um produto pode ser consumido. Estes produtos frescos têm de ser mantidos no frio.  
O prazo mínimo de validade recomendada informa até quando um produto mantém em pleno as suas características de sabor e qualidade e é uma espécie de garantia do produtor. Após a expiração desse prazo o produto pode ser consumido sem problemas ainda durante muito tempo, por vezes até meses depois.

Para mais informações sobre:

Compras e produtos alimentares [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Questões dos consumidores [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

Questões sobre orçamentos domésticos [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch) [www.skos.ch](http://www.skos.ch)

Comparação de preços [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)

Para questões relacionadas com a promoção da saúde [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Informações sobre saúde em vários idiomas [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch



Esta folha informativa foi elaborada com o apoio técnico e financeiro de: Gesundheitsförderung Schweiz (promoção da saúde), Stiftung für Konsumentenschutz (proteção ao consumidor), Femmes-Tische Schweiz assim como da migesplus.ch.

Berna/Zurique 2015