

Dicas para fazer compras boas, saudáveis e a bom preço

- Escreva uma lista de compras.
- Compre só o que realmente necessita.
- Aproveite os restos de comida e faça menus completos acrescentando outros ingredientes.
- Não 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.
- 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 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).

Mais informações sobre:

Como guardar alimentos: www.gggessen.ch

Como comprar e comer: www.sge-ssn.ch

Questões dos consumidores: www.konsumentenschutz.ch

Questões sobre orçamentos domésticos: www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Comparação de preços: www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Questões relacionadas com a promoção da saúde: www.gesundheitsfoerderung.ch

Saúde em vários idiomas: www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



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

Bern/Zürich 2019