

La llista de la compra



PENSA

Fer una llista de la compra t'ajuda a comprar el que necessites i no fer compres supèrflues, i per impulsos, influïts pels reclams del comerç o supermercat, o el nostre estat d'ànim (fam, tristesa, frustració).

SARIFS OUIF ...



- Fes una llista amb les coses que necessitaràs comprar.
- Valora les coses realment necessàries i aquelles que sols comprar només per capritx.
- Elabora un menú setmanal i una llista dels productes no alimentaris que necessites reposar a la llar.
- Revisa el frigorífic i els armaris per saber quins productes falten i quins no.
- I, finalment, no deixes que les promocions del supermercat alteren molt la llista que havies elaborat.

La falta de previsió i la pressa no són bones a l'hora de comprar perquè:



- S'adquireixen productes innecessaris.
- No es presta atenció a l'etiquetatge i a les dates de consum preferent.
- No es comparen els preus.

QUÈ HI PUC FER JO?

- **Planifica la despesa** que realment vols fer; parteix d'un pressupost i intenta atènyer-te a aquest.
- **No improvises.** És recomanable que tingues una idea clara d'aquelles coses que realment necessites.
- **No per més ser barat és millor.** Recorda que el producte més rebaixat, fins i tot el més barat, pot arribar a ser més car i inútil si després de comprar-lo no l'utilitzes mai.
- **Compara preus** i qualitats, tant en l'establiment com en diferents botigues.



- **Compara preus** i qualitats, tant en l'establiment com en diferents botigues. Els consumidors i les consumidores continuen comprant a la botiga més barata durant la temporada normal.
- **Tiquet de compra.** El tiquet de compra, o

comprovant de la compra, ha de demanar-se i guardar-se fins que hàgem consumit els productes comprats, ja que és la garantia del consumidor respecte dels productes adquirits. És imprescindible en cas que s'haja de reclamar.

- **Comprar fora de les hores punta.** Evita anar al supermercat quan aquest estiga més ple: entre les 5 i les 7 de la vesprada, quan s'acaba l'horari laboral, o els caps de setmana al matí.

A L'HORA DE COMPRAR ALIMENTS:

No hem de confondre'ns amb els missatges comercials que apareixen en els productes. Així, missatges com «tot natural» són insignificants des del punt de vista de la salut; «baix en greixos» no té per què significar *light*; i «sense sucre» significa que no conté sucre afegit, però no evita que el producte continga un nivell natural de sucre o d'edulcorants artificials.

- Mirar, llegir i comprendre l'etiqueta. Vegeu fitxa La publicitat i fitxa Les marques i la publicitat.
- Comprovar que les llandes que comprem tinguen bon aspecte, és a dir, que no estiguen oxidades, ni unflades ni, per descomptat, obertes.
- Transportar els productes congelats en bosses adequades (isotèrmiques o aïllants) i comprar-los en últim lloc, de manera que arriben a casa tan ràpid com siga possible. N'evitem la descongelació.
- Entendre la informació que facilita el comerciant sobre el preu de venda al públic i, si és el cas, sobre el preu per unitat de mesura.

[Vegeu fitxa Dieta equilibrada.](#)

[Vegeu fitxa Additius alimentaris.](#)

[Vegeu fitxa Etiqueta.](#)

[Vegeu fitxa Consum sostenible.](#)

[Vegeu fitxa Comerç just.](#)

[Vegeu fitxa Aliments ecològics.](#)

[Vegeu fitxa Alimentació i esport.](#)

[Vegeu fitxa Cinc menjades.](#)

PER A SABER-NE MÉS

Consells per a ordenar la nevera i, per tant, per a una millor conservació dels aliments:

- La nevera ha d'estar a una temperatura entre 3 i 5 graus, tenint en compte que no en totes les zones de la nevera es mantindrà la mateixa temperatura.
- La nevera ha de tenir la distribució següent: en la zona més freda de la nevera (caixons inferiors) s'han de col·locar les fruites i verdures; en la lleixa següent s'han de guardar el peix i les carns fresques; en el centre de la nevera emmagatzemarem els lacticis i, finalment, en la part superior aniran els productes ja cuinats. En la porta col·locarem l'aigua i els refrescos, així com les mermelades, mantegues i ous.
- Quan arribem a casa amb nous productes, hem de col·locar-los sempre darrere dels que ja tenim dins del frigorífic.
- Vegeu fitxes malbaratament alimentari, reciclatge i prevenció de residus.

