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).

SABIES QUE...



- 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 atenir-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. sumidors i les consumidores continuen mporada 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'evitarem 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 lactis i, finalment, en la part superior aniran els productes ja cuinats. En la porta col·locarem l'aigua i els refrescos, així com les melmelades, mantegues i ous.
- Quan arribem a casa amb nous productes, hem de col·locar-los sempre darrere dels que ja tenim dins del friogorífic.
- Vegeu fitxes malbaratament alimentari, reciclatge i prevenció de residus.

