

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 (gana, tristesa, frustració).

SABIESQUE...

- Fes una llista de les coses que necessitaràs comprar.



- Valora les coses realment necessàries i aquelles que només compres per capritx.
- Elabora un menú setmanal i un llistat dels productes no alimentaris que necessites reposar a la llar.
- Revisa la nevera i els armaris per saber quins productes falten i quins no.
- I finalment, no deixis que les promocions del supermercat alterin gaire la llista que havies elaborat.

La manca 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 ni a les dates de consum preferent
- No es comparen els preus

QUÈ PUC FER JO...?

- **Planifica la despesa** que realment vols fer; parteix d'un pressupost i intenta no excedir-lo.
- **No improvisis.** És recomanable que tinguis una idea clara d'aquelles coses que realment necessites.
- **No perquè sigui més 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 comprar-lo mai no l'utilitzes.
- **Compara** preus i qualitats, tant en l'establiment com en diferents botigues.



...ones consumidores segueixen tenint els normal.

- **Tiquet de compra.** El tiquet de compra, o

comprovant de la compra, s'ha de demanar i guardar-lo fins que hàgim consumit els productes comprats, ja que és la garantia del consumidor respecte als productes adquirits. És imprescindible en cas d'haver de reclamar.

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

A L'HORA DE COMPRAR ALIMENTS:

No ens hem de confondre amb els missatges comercials que apareixen en els productes. De fet, missatges com «tot natural» són insignificants des del punt de vista de la salut; «baix en greixos» no ha de significar *light*; i «sense sucre» vol dir que no conté sucre afegit, però no evita que el producte contingui un nivell natural de sucre o edulcorants artificials.

- Mirar, llegir i comprendre l'etiqueta.
- Comprovar que les llaunes que comprem tinguin bon aspecte, és a dir, que no estiguin rovellades, ni inflades ni, per descomptat, obertes.
- Transportar els productes congelats en bosses adequades (isotèrmiques o aïllants) i comprar-los en últim lloc, de manera que arribin a casa el més aviat possible. Així evitarem que es descongelin.
- Entendre la informació que facilita el comerciant sobre el preu de venda al públic i, si escau, sobre el preu per unitat de mesura.

Vegeu fitxa La publicitat i fitxa Les marques i la publicitat

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 SABER-NE MÉS...

- La nevera ha d'estar a una temperatura d'entre 3 i 5 graus, tenint en compte que no en totes les zones de la nevera es mantindran a la mateixa temperatura.

- La nevera ha de tenir la següent distribució: a la zona més freda de la nevera (calaixos inferiors) s'han de col·locar les fruites i verdures; al següent prestatge s'hi han de desar els peixos i les carns fresques; al centre de la nevera emmagatzemarem els lactis i finalment, a la part superior, aniran els productes ja cuinats. A la porta col·locarem l'aigua i els refrescos, així com les mermelades, les mantegues i els ous.
- Quan arribem a casa amb nous productes, hem de col·locar-los sempre darrere dels que ja tenim a la nevera.
- Vegeu fitxes malbaratament alimentari, reciclatge i prevenció de residus.

