

## 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:**



## **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.

