

Erosketen zerrenda



PENTSATU

Erosketa-zerrenda eginez gero, behar duzuna erosiko duzu, garrantzirik gabeko gauzak erosi beharrean, jokabide oldarkor baten eraginez, denda edo supermerkatuko iragarkien eraginez edo aldartearen eraginez (gosea, tristezia, frustrazioa).

BAZFNFKIFN...



- Zerrenda batean idatzi zer gauza behar dituzun.
- Aztertu benetan zer behar duzun eta zer erosten duzun epeta husez.
- Egin asteko menua eta etxerako erosi behar dituzun baina jatekoak ez diren produktuen zerrenda.
- Aztertu frigorifikoa eta armairuak, zein produktu falta diren eta zein ez jakiteko.
- Eta, azkenik, ez utzi supermerkatuko promozioei zure zerrenda asko aldatzen.

Aurreikuspenik ez



ten erosketak

egitean. Izan ere:

- Beharrezkoak ez diren produktuak erosten dira
- Ez dira etiketak eta kontsumo lehenetsiaren datak begirutzen
- Ez dira prezioak alderatzen

ZER EGIN DEZAKET NIK...?

- **Planifikatu** benetan egingo duzun gastua; aurrekontu bat ezarri eta saiatu hura jarraitzen.
- **Ez inprobisatu**. Benetan behar dituzun gauzak argi izatea komeni da.
- **Merkeenak ez du zertan izan aukerarik onena**. Gogoratu preziorik baxuena duen produktua edo beherapenik handiena duena garestiena izan daitekeela baldin eta erosi ondoren ez baduzu inoiz erabiltzen.
- **Alderatu** prezioak eta kalitateak, bai establezimenduan bertan, bai denda



etan eta denboraldi normalean
rak direla.

- **Erosketaren tiketa**. Erosketaren tiketa

edo egiaztagiria eskatu eta gorde behar da, erositako produktuak kontsumitzen diren arte. Izan ere, kontsumitzaileak erositako produktuen gainean duen bermea da. Ezinbestekoa da erreklamaziorik egin nahi bada.

- **Puntako orduetatik kanpo erosi.** Ahal dela, ez joan supermerkatu jende gehien dagoen orduetan: arratsaldeko 5-7ak artean, hots, laneko ordutegia amaitzen denean, edo asteburu goizetan.

ELIKAGAIAK EROSTEAN:

Ezin gara nahastu produktuetan agertzen diren merkataritza-mezuekin. Hau da, «guztiz naturala» gisako mezuak ez dira batere esanguratsuak osasunaren ikuspegitik; «gantz gutxi» adierazteak ez du zertan esan light denik; eta «azukrerik gabe» esateak azukre gehiturik ez duela esan nahi du, baina, hala ere, produktuak azukre-maila naturala edo edukoratzaille artifizialak izan ditzake.

- Etiketa begiratu, irakurri eta ulertu. Ikus "Publizitatea" eta "Markak eta publizitatea" fitxak.
- Erosten ditugun latek itxura ona dutela egiaztatu, hau da, herdoilduta, puztuta, eta, noski, irekita ez daudela.
- Izoztutako produktuak poltsa egokietan garraiatu (poltsa isotermiko edo isolatzaileetan), eta erosi azken-azkenean, ahalik eta lasterren irits daitezen etxera. Hala, produktuok desizoztea eragotziko dugu.
- Merkataria salmenta-prezioari, eta, hala badagokio, neurri-unitatearen prezioari buruz ematen duen informazioa ulertu.

[Ikus "Dieta orekatua" fitxa.](#)

[Ikus "Elikagai-gehigarriak" fitxa.](#)

[Ikus "Elikagaien etiketatua eta publizitatea" fitxa.](#)

[Ikus "Kontsumo jasangarria" fitxa.](#)

[Ikus "Bidezko merkataritza" fitxa.](#)

[Ikus "Elikagai ekologikoak" fitxa.](#)

[Ikus "Elikadura eta kirola" fitxa.](#)

[Ikus "Bost otordu egunean" fitxa.](#)

GEHIAGO JAKITEKO...

- Hozkailuaren tenperatura 3 eta 5 gradu artekoa izan behar da, kontuan hartuta hozkailuaren gune guztietan ez dela tenperatura berbera egongo.
- Hozkailuko zatirik hotzenean (beheko kaxoietan) jarri frutak eta barazkiak; hurrengo apalean, gorde arrain eta haragi freskoak; hozkailuaren erdialdean esnekiak gorde behar dira, eta, azkenik, goiko partean, aurrez prestatuta dauden produktuak. Atean, ura eta freskagarriak, marmelada, gurina eta arrautzak jarriko ditugu.
- Etxera produktu berriekin iristen garenean, beti jarri behar dira dagoeneko hozkailuan dauzkagun horien atzean.
- Ikus "Elikagaiak alferrik galtzea", "Askotariko materialak birziklatzea" eta "Etxean hondakinak saihestea" fitxak.

