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).

BAZENEKIEN...



- 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 begiratzen
- Ez dira prezioak alderatzen

ZER EGIN DEZAKET NIK...?

- **Planifikatu** benetan egingo duzun gastua; aurrekontu bat ezarri eta saiatu hura jarraitzen.
- **Ez inprobisat**u. 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 [illegible]etan eta denboraldi normalean [illegible]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 supermerkatura 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 narurala» 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 edukoratzaile 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.
- Merkatariak 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.

