

Świadome zakupy - co to konkretnie oznacza i jak nie dać się nabić w butelkę? Kilka porad, jak kupować mądrze

Po pierwsze - przygotuj listę zakupów

Jak zrobić idealną LISTĘ ZAKUPÓW?



garneczki.pl
wyposażenie domu

-  **Zrób przegląd szafek i lodówki**
Zobacz, które produkty zostały Ci jeszcze z poprzednich zakupów, a które już się skończyły.

-  **Dokładnie zaplanuj ilość produktów**
Weź pod uwagę dla ilu osób robisz zakupy, co te osoby lubią jeść oraz na ile dni ma wystarczyć zakupiony prowiant.

-  **Porównaj ceny i aktualne promocje w różnych sklepach**
Przejrzyj gazetki promocyjne pobliskich sklepów lub sprawdź aktualne promocje w aplikacji na telefonie.

-  **Posegreguj zapisane produkty na poszczególne grupy**
Podziel spisane produkty na pieczywo, nabiał, mięso, warzywa i owoce, produkty sypkie, detergenty i kosmetyki.


Udanych zakupów!

Po drugie - uważnie przypatrz się sklepowym półkom



Po trzecie - czytaj i porównuj skład



JAK CZYTAĆ ETYKIETY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH?

- 01 składniki na etykiecie podawane są w **kolejności malejącej** - dlatego unikaj produktów z cukrem na początku listy składników!

- 02 **im krótsza lista składników, tym lepiej** - najlepiej, żebyś znał wszystkie składniki

- 03 unikaj produktów z **wieloma dodatkami do żywności**

- 04 **porównuj** składki podobnych produktów!

- 05 sprawdzaj również **ilość cukrów i soli w 100 g produktu** - im mniej, tym zdrowiej

- 06 sprawdzaj **datę przydatności do spożycia**

- 07 **nie kieruj się ceną** - wyższa niekoniecznie oznacza wyższą jakość



Po czwarte - certyfikaty i symbole godne zaufania



Po piąte - dokładnie sprawdź ceny

Tak się zmieniały ceny warzyw i owoców (wszystkie ceny w zł)

	ziemniaki 1 kg	0,79	1,39	1,68		sałata 1 główka	2,11	2,23	1,90
	kapusta biała 1 kg	1,08	2,06	1,78		pomidory 1 kg	3,85	4,37	3,96
	cebula 1 kg	1,56	1,93	2,65		ogórki 1 kg	3,09	5,33	4,15
	marchew 1 kg	1,73	1,93	1,10		jabłka 1 kg	2,97	2,58	2,15
	por 1 szt.	1,73	2,16	2,31		śliwki 1 kg	4,92	3,65	4,39
	papryka czerwona 1 kg	4,90	5,92	6,28		winogrona czerwone 1 kg	6,89	6,89	5,99
	buraki czerwone 1 kg	1,46	1,85	1,97		cytryny 1 kg	7,17	7,93	6,39
	gruszki 1 kg	5,17	5,35	4,25		pomarańcze 1 kg	5,99	5,72	4,79

● średnia cena w woj. pomorskim z września 2012 r. (wg GUS)
 ● wczorajsza średnia cena w sklepie osiedlowym
 ● wczorajsza średnia cena w markecie

Źródło: opracowanie własne. © Bank W Północy. Mar 2014

Po szóste - popatrz na kod kreskowy



- pierwsze 2 lub 3 cyfry to kod kraju (590 Polska),
- kolejne 4 do 6 cyfr to kod producenta,
- następne cyfry to kod produktu,
- ostatnia liczba jest cyfrą kontrolną.

Po siódme - masz prawo do reklamacji

TOWAR Z WADĄ - REKLAMACJA

