

نصائح لكي تتسوق بطريقة جيدة وصحية وبثمن قليل

- ← أكتب دائماً لائحة بالمشتريات.
- ← إشتري فقط ما أنت بحاجة إليه بالفعل.
- ← استعمل ما يبقى من الطعام بإضافته الى جانب الوجبات الكاملة.
- ← لا تذهب للتسوق وأنت جائع!
- ← انتبه: عربات التسوق الكبيرة تجذب لشراء أكثر مما قررنا شراؤه.
- ← إشتري منتجات ذات تاريخ صلاحية طويلة للإستهلاك وبأحجام كبيرة.
- ← إشتري منتجات طازجة أو منتجات ليست معدة قليلاً مسبقاً.
- ← المنتجات الغير معدة للإستهلاك أو المعدة نسبياً من الماركات الرخيصة الثمن ممكن أن تشكّل جزئياً بدائل جيدة ورخيصة الثمن.
- ← تخلى عن شراء المنتجات الغالية الثمن الخاصة بالأطفال.
- ← احتفظ بالمواد الغذائية بالأماكن المناسبة.
- ← عند التسوق انتبه الى المنتجات الموجودة على الرفوف في الأعلى أو في الأسفل حيث تجد المنتجات الأرخص ثمناً.
- ← انتبه الى المعلومات الموجودة على الأكياس، العلب، الخ... وقارن دائماً الأسعار الأساسية بالكيلو أو بالـ 100 غرام أو بالليتر.
- ← أغلق جيداً الأكياس أو العلب المفتوحة أو أفرغ محتواها في أوعية (غير مصنوعة من الألومنيوم).

معلومات أخرى:

حول التسوق والأكل www.sge-ssn.ch

أسئلة من المستهلك www.konsumentenschutz.ch

أسئلة حول الميزانية www.skos.ch www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch

لمقارنة الأسعار www.heschnocash.ch www.toppreise.ch www.preisvergleich.ch www.comparis.ch

للأسئلة حول تنمية الصحة www.gesundheitsfoerderung.ch

معلومات حول الصحة بعدة لغات www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



تلك المعلومات أصدرت بدعم مالي واختصاصي من دائرة التنمية الصحية في سويسرا ومصلحة حماية المستهلك ومن تنظيم الجمعاعات النسائي كذلك من migesplus.ch

Bern/Zürich 2026