

“İyi, sağlıklı ve uygun alışveriş yapabilmeniz” için tavsiyeler.

- Her zaman bir alışveriş listesi yapın.
- Sadece gerçekten ihtiyacınız olan şeyleri alın.
- Kalan yemeklerinizi kullanıp onlara ekleme yaparak tam menü haline dönüştürün.
- Asla açken alışverişe çıkmayın!
- Dikkat: büyük alışveriş sepetleri planladığınızdan daha çok alışveriş yapmanıza sebep olur.
- Uzun raf ömrü olan ürünleri büyük paketlerde alın.
- Taze veya az işlenmiş ürünler alın.
- Uygun alışveriş marketlerinden işlenmemiş veya az işlenmiş ürünler iyi ve ucuz alternatifler olabilir.
- Çocuklar için pahalı özel ürünlerden sakının.
- Gıdaları uygun yerlerde saklayın.
- Rafta en üstteki ve en alttaki ürünleri de dikkate alınız: uygun fiyatlı ürünler oralarda bulunuyor: daha pahalı ürünler ise göz hizasında sergilenir.
- Ürünlerin paketlerine dikkat edin: ürünlerin temel fiyatlarını; kg, 100 gr ya da litre bazında kıyaslayın.
- Açık paketleri iyi ambalajlayın ya da içeriğini bir kaba boşaltın (Aluminyum harici).

Diğer bilgi kaynakları:

Alışveriş ve beslenme www.sge-ssn.ch

Tüketici soruları www.konsumentenschutz.ch

Bütçe soruları www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Fiyat karşılaştırma www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Sağlık ve gelişim konuları www.gesundheitsfoerderung.ch

Bir çok dilde sağlık bilgileri www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Bu bilgilendirme formu, İsviçre Sağlık Teşvik ve Geliştirme Kurumu, İsviçre Tüketicileri Koruma Vakfı ve İsviçre Femmes-Tische'nin profesyonel ve finansal desteği ile hazırlanmıştır.

Bern/Zürich 2026