ggg
essen
.ch
gut, gesund & günstig essen

KONSUMENTEN SCHUTZ

Consigli, per Voi per „una spesa buona, sana ed economica"

- Fate una lista della spesa.
- Comprate solo ciò che vi serve veramente.
- Riutilizzate i resti assieme ad altro componendo un menu nuovo.
- Non andate affamati a far la spesa!
- Attenzione: un carello grande seduce a comprare più del previsto.
- Comprate prodotti a lunga conservazione in grandi confezioni.
- Comprate prodotti freschi o semifiniti.
- Prodotti freschi o semifiniti di linee economiche possono in parte essere buoni e costituire un'alternativa conveniente.
- Evitate alimenti esclusivi e costosi per i figli.
- Conservate gli alimenti in un luogo adatto.
- Prestate attenzione anche ai prodotti sugli scaffali in alto e in basso: è proprio lì che si trovano i prodotti economici, quelli esposti a vista d'occhi sono quelli costosi.
- Fate attenzione alla confezione: confrontate l'indicazione del prezzo di base: al chilo, all'etto o al litro.
- Sigillate bene i pacchetti aperti o travasate il contenuto in un recipiente (mai di alluminio).

Altre informazioni:

Acquisti e alimenti su www.sge-ssn.ch
Domande dei consumatori su www.konsumentenschutz.ch www.acsi.ch
Domande del budget su www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch
Confronto dei costi su www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch
Domande sulla promozione della salute su www.gesundheitsfoerderung.ch
Informazioni sulla salute in diverse lingue su www.migesplus.ch

Croce Rossa Svizzera
migesplus.ch

Questo foglio delle istruzioni è stato composto con perizia e finanziamenti da: Promozione Salute Svizzera, Stiftung für Konsumentenschutz, Femmes- Tische Schweiz e migesplus.ch, la piattaforma Internet multilingue di informazioni sulla salute. Bern/Zürich 2026

Italienisch