

راهنمایی‌هایی برای اینکه شما "خوب، سالم و با قیمت مناسب خرید کنید"

- ← یک فهرست خرید بنویسید.
- ← تنها آن چیزی را بخرید که نیاز دارید.
- ← مانده های غذای روز قبل را دور نریزید و روز بعد از آن استفاده کنید.
- ← گرسنه خرید نروید!
- ← هشدار: چرخ خرید بزرگ داخل فروشگاه آدمی را به سمت خرید بیشتر از میزان برنامه‌ریزی شده سوق می‌دهد.
- ← محصولاتی که مدت اعتبار طولانی دارند را در بسته‌های بزرگ بخرید.
- ← محصولات غذایی تازه و فرآوری نشده را خریداری کنید.
- ← محصولات فرآوری نشده یا محصولات کمتر فرآوری شده از برندهای ارزان قیمت می‌توانند جایگزین خوبی باشند.
- ← از مواد غذایی ویژه گران قیمت که مخصوصا کودکان را هدف گرفته اند، خودداری کنید.
- ← مواد غذایی را در مکانهای مناسب نگهداری کنید.
- ← همچنین به محصولاتی که در قفسه‌ها کاملاً بالا یا کاملاً پایین هستند توجه کنید: مواد غذایی ارزان قیمت بیشتر در این جاها پیدا می‌شوند، آنهایی که روبروی چشم قرار داده می‌شوند، محصولات گران قیمت هستند.
- ← به بسته‌بندی توجه کنید: قیمت پایه برای هر کیلو، برای ۱۰۰ گرم یا هر لیتر را مقایسه کنید.
- ← در منزل بسته‌های باز شده را یا خیلی خوب ببندید یا محتوای آن را در یک ظرف دیگر بریزید (آلومینیوم نباشد).

در مورد خرید و غذا در: www.sge-ssn.ch

در مورد پرسشهای مصرف‌کنندگان در: www.konsumentenschutz.ch

در مورد پرسشهای بودجه در: www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

در مورد مقایسه هزینه‌ها در: www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

در مورد پرسشهای مربوط به سلامتی در: www.gesundheitsfoerderung.ch

اطلاعاتی در مورد تندرستی به چندین زبان - www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



این برگه راهنمایی با حمایت کارشناسی و مالی سازمان توسعه تندرستی Gesundheitsförderung Schweiz، بنیاد حمایت از مصرف‌کنندگان Stiftung für Konsumentenschutz، فمس - تیشه سوئیس Femmes-Tische Schweiz و همچنین میگز پلوس سوئیس migesplus.ch تهیه گردیده است. برن/زوریخ 2026