ggg
essen
.ch
gut, gesund & günstig essen

KONSUMENTEN SCHUTZ

Këshilla, me qëllim që ju „të blini mirë, shëndetshëm dhe lirë“

- Shkruani gjithmonë një listë blerjeje.
- Blini vetëm , çfarë ju duhet me të vërtetë.
- Përdorni tepricat e ushqimeve dhe krijoni me ato meny të plota.
- Mos shkoni asnjëherë për të blerë kur jeni të uritur!
- Kujdes: Karrocat e mëdha të blerjes ju tundojnë të blini më tepër nga sa keni planifikuar.
- Blini produkte afatgjata në pako të mëdha.
- Blini produkte të freskëta, ose pak të përpunuara.
- Produktet e papërpunuara ose pak të përpunuara nga linja të lira mundet të jenë pjesërisht alternativa të mira dhe të lira.
- Hiqni dorë nga ushqimet speciale e të shtrenjta për fëmijë.
- Ruajini ushqimet në vend të përshtatshëm.
- Vëreni edhe produktet krejt lart ose krejt poshtë në raftet e dyqaneve. Produktet me çmime të favorshme është më tepër e mundshme të gjenden atje, në lartësinë e syve janë të ekspozuara produktet e shtrenjta.
- Vëreni paketimin: krahasoni gjithmonë të dhënat mbi çmimin bazë për kg, për 100 g ose për litër.
- Pakot e hapura mbyllini mirë, ose përmbajten e tyre hidheni në një enë (jo alumini).

Informacione të mëtejshme:

Për blerjen dhe ushqimin në www.sge-ssn.ch
Për pyetjet e konsumatorëve në www.konsumentenschutz.ch
Për pyetjet në lidhje me buxhetin në www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch
Për krahasimin e kostove në www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch
Për pyetjet rreth nxitjes së shëndetit në www.gesundheitsfoerderung.ch
Informacione shëndetësore në shumë gjuhë www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

Kjo fletë -informuese është përgatitur me mbështetjen profesionale dhe financiare të Zyrës së Promovimit të Shëndetit në Zvicër, Fondacionit për mbrojtjen e konsumatorit dhe Femmes Tables Zvicër.

Bern/Zürich 2026

Albanisch