

Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen

- Schreiben Sie einen Einkaufszettel.
- Kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen.
- Verwenden Sie Reste und ergänzen Sie diese zu vollständigen Menüs.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen!
- Achtung: Grosse Einkaufswagen verführen dazu, mehr einzukaufen als geplant.
- Kaufen Sie lang haltbare Produkte in grossen Packungen.
- Kaufen Sie frische oder wenig verarbeitete Produkte.
- Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte aus Billiglinien können teilweise gute und günstige Alternativen sein.
- Verzichten Sie auf teure Speziallebensmittel für Kinder.
- Lagern Sie die Lebensmittel am geeigneten Ort.
- Beachten Sie auch die Produkte ganz oben oder ganz unten im Regal: Die preiswerten Produkte sind eher dort zu finden, auf Augenhöhe sind die teureren Produkte ausgestellt.
- Achten Sie auf die Verpackung: Vergleichen Sie immer die Grundpreisangaben pro kg, pro 100 g oder pro Liter.
- Offene Packungen entweder sehr gut verschliessen oder den Inhalt in ein Gefäss umfüllen (nicht Aluminium).

Weitere Informationen:

Zu Einkaufen und Essen unter www.sge-ssn.ch

Zu Konsumentenfragen unter www.konsumentenschutz.ch

Zu Budgetfragen unter www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Zu Kostenvergleichen unter www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Zu Fragen rund um die Gesundheitsförderung unter www.gesundheitsfoerderung.ch

Dieses Merkblatt wurde mit fachlicher und finanzieller Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz und Femmes-Tische Schweiz erstellt.

Bern/Zürich 2026