

## “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:

Gıdaların saklanması [www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)

Alışveriş ve beslenme [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Tüketici soruları [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

Bütçe soruları [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch) [www.skos.ch](http://www.skos.ch)

Fiyat karşılaştırma [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) [www.preisvergleich.ch](http://www.preisvergleich.ch) [www.toppreise.ch](http://www.toppreise.ch) [www.heschnocash.ch](http://www.heschnocash.ch)

Sağlık ve gelişim konuları [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Bir çok dilde sağlık bilgileri [www.migesplus.ch](http://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 2019