

simples assim



não se engane

Cuidado com as chamadas ofertas de produtos em pacotes: se você não vai consumir no mês mais do que duas ou três unidades, não é necessário fazer estoque, principalmente do que tem validade por mais 6 meses. Confira sempre se realmente no pacote de 24 unidades o preço é menor do que no de 12 unidades, por exemplo.

economia no SUPERMERCADO

Planejar as compras antes mesmo de sair de casa ajuda a controlar os gastos, evita o desperdício e ainda gera economia no final do mês Por Rita Santander



MENU
não desperdice

Organize o cardápio da semana e anote os ingredientes necessários para a preparação dos pratos; faça as compras com base nessa lista. Assim não se perdem os perecíveis, como verduras, esquecidos na geladeira. Procure incluir nas preparações aquilo que já tem em casa também. Um bom controle dos estoques evita ter de correr ao mercado em uma emergência e pagar preços mais altos.

sistema de compras



Vá marcando na sua lista o que já foi colocado no carrinho e siga essa lista, não a ordem dos corredores do mercado. Isso faz com que se fuja da lista e acabe pegando supérfluos. Comece pelos embalados como leites, garrafas, laticínios, produtos de limpeza, acomodados no fundo do carrinho. Depois, produtos mais leves e embalados em sacos como arroz, farinha e café. Por último, frutas e verduras, carnes e peixes, e finalmente os congelados.



Ao chegar em casa, organize imediatamente as compras, colocando na geladeira e no freezer os produtos congelados, assim como as frutas e verduras, que podem sofrer com o tempo de transporte do mercado até sua casa e perder qualidade. Isso ainda reforça na sua mente aquilo que tem em casa e evita compras repetidas, tanto de perecíveis quanto de não perecíveis.

organização



mensal e semanal

Elabore uma lista de consumo. Material de limpeza, latarias, mercearia e produtos não perecíveis podem ser consumidos mensalmente, enquanto laticínios, hortaliças e frutas devem ser adquiridos semanalmente, para evitar que haja desperdício e que se estraguem. Procure usar todo o alimento comprado, incluindo talos e cascas, quando possível. Isso contribui ainda mais para a economia doméstica.



pesquise



Conheça os supermercados e o comércio da região próxima de sua casa ou as opções no caminho do trabalho. Pesquisar pela internet é também muito eficiente. Nem sempre vale a pena correr diversos mercados em busca dos menores preços em diversos produtos, pois o gasto com o tempo de deslocamento e combustível acaba encarecendo a compra.

paciência



Com um pouco de paciência e método, você pode colocar em prática a técnica da organização do carrinho, separando os secos dos perecíveis. Isso ajuda no ganho de tempo e na compra de maneira eficiente, sem danificar as embalagens e sem esquecer ou trazer produtos da lista. Evite, sempre que puder, levar as crianças ao mercado, para não trazer supérfluos ou produtos menos saudáveis.

