

Suggerimenti e spunti di economia domestica, in vista della spesa al supermercato

Questo breve testo ha l'obiettivo di fornire semplici indicazioni di economia domestica e più in particolare suggerimenti per fare una buona spesa al supermercato.

Si dovrebbe partire da un semplice calcolo



Quanto abbiamo a disposizione questo mese,

come denaro, prodotti in casa, prodotti che sapete di poter ottenere da altri enti che ci aiutano



Togliamo le spese

che siamo sicuri di dover pagare (bollette, affitti ...)



La cifra restante è a disposizione per gli acquisti.

Quali sono le spese fondamentali che vogliamo fare?

Nel compilare la lista, bisogna partire dalle cose di cui abbiamo più bisogno



A cosa non vuoi o non possiamo rinunciare?

A cosa serve il prodotto che acquistiamo?

Dove lo collochiamo nei menù della prossima settimana?

Quando scade e quando pensiamo di utilizzarlo?

È bene arrivare al supermercato preparati,

per evitare acquisti di impulso che rischiano di essere inutili o poco importanti.



Quindi è necessario **preparare a casa la lista** dei prodotti che servono.

I supermercati sono **progettati per vendere** e far spendere.

È meglio essere pronti, **avere in mente cosa serve**, e cercare solo quello, tenendo conto che non si potrà trovare tutto, qualche prodotto potrebbe essere esaurito al momento e quindi servono alcune alternative.

In generale conviene dedicare un po' di tempo



alla ricerca dei prodotti più convenienti

e alla lettura delle etichette (oltre ai vari aspetti nutrizionali, è importante la data di scadenza, per evitare di comprare prodotti che non si avrà modo di consumare).

Ogni acquisto comporta la rinuncia a qualcosa.



Per ogni acquisto sarebbe utile pensare a cosa potremmo prendere con quei soldi in alternativa.

Sarebbe anche utile provare a immaginare di dover spiegare a qualcuno perché prendiamo quel prodotto e non un'altra cosa.

Da ricordare!!!



Le scelte possono essere basate su una pianificazione dei pasti per la settimana: cosa pensiamo di mangiare lunedì a pranzo, lunedì a merenda ...

Diversi enti ad Alessandria forniscono assistenza, a volte con prodotti diversi. Prima di acquistare qualcosa informiamoci e valutiamo quali prodotti si possono ottenere da altre fonti.

Possiamo imparare a usare nuovi prodotti, in sostituzione di quelli che conosciamo e siamo abituati a consumare. In questo modo si risparmia e si impara a scegliere e non ci si vincola ad una sola alternativa.

Oltre agli acquisti che servono nell'immediato, se possibile, prendiamo qualche prodotto per crearci una scorta che può servire più avanti, sempre controllando la scadenza!

Una volta che abbiamo programmato tutto, ci può stare di concedersi un prodotto che abitualmente non si riesce ad avere.

Quando andiamo a fare la spesa



Andiamo al supermercato con una lista che sia il frutto di una riflessione.

Poi cerchiamo di non farci sviare. Se vediamo prodotti che ci interessano, segniamoceli e valutiamoli per la settimana successiva.

È utile andare al supermercato dopo avere mangiato qualcosa; la fame influenza le scelte e fa comprare prodotti di impulso.

