








Como posso poupar quando vou às compras?

- Dia Mundial da Poupança -
Vol.I



Como posso poupar quando vou às compras?

-  Planear e estruturar as refeições semanal ou mensalmente;
-  Elaborar a respetiva lista antes de ir às compras. Se comprar apenas os produtos presentes nessa lista, não gasta para além do necessário;
-  Não realizar as compras em horário das refeições ou se sentir fome;
-  Escolher embalagens de tamanho familiar e dividi-las em casa em pacotes individuais por refeição;
-  Procurar os produtos mais económicos e/ou com descontos, geralmente colocados nas prateleiras mais acima ou mais abaixo;
-  Consultar os rótulos das embalagens;
-  Preferir produtos da época/sazonais.

Não se esqueça de seguir as recomendações da Nova Roda dos Alimentos: uma alimentação completa, variada e equilibrada.

