There are no translations available.

Огромное число людей живущих в нашей стране в кредит свидетельствует не только о том, что у них низкие источники дохода (зарплата, пенсия или стипендия), но чаще всего о банальном неумении тратить заработанные деньги. Сегодня речь пойдёт о том, как попытаться сэкономить на покупке продуктов питания.

Сначала, попытаемся выделить основные статьи расходов на еду:

1) Закупка основных продуктов питания для семьи;

2) Обеды (или бизнес-ланчи) в рабочее время вне дома;

Хотя и вышеперечисленные статьи расходов являются основным (экономисты их часто называют базисными или фундаментальными), однако можно дать некоторые рекомендации по их рационализации и сокращению:

- Количество съедаемой пищи должно соответствовать расходу калорий. А большинство из нас ест гораздо больше, чем требует организм, поэтому среди нас так редко встречаются люди с тонкой талией и изящной фигурой.

- Есть надо часто (через 3-4 часа) и небольшими порциями. Желательно чтобы в рацион каждого приема пищи входили овощи, фрукты или зелень. Если через 1-2 часа после еды Вы уже проголодались, необходимо выпить стакан минеральной воды без газа, поскольку многие в таких случаях путают чувство голода и жажды!

- Никогда не ходите покупать продукты питания, особенно в супермаркеты, на голодный желудок!!!

- Никогда не ходите по магазинам и, особенно в супермаркеты с плохим настроением!!! Поскольку по мнению социологов и психологов, покупатель, находящийся в дурном расположении духа тратит как правило намного больше денег, поскольку перестаёт адекватно оценивать собственные потребности и финансовые возможности!

- Посещайте магазины, и особенно супермаркеты только с предварительно составленным списком того, что собираетесь купить!!! (Для этого планируйте, записывая на отдельный листок список необходимых на неделю продуктов питания).

- Долгохранящиеся продукты (овощи, растительное масло, соленья и др.) следует закупать на рынке оптом по самой выгодной цене (хранить картошку, морковь, свеклу, соленья и варения можно в погребе в гараже или в специально организованном месте на балконе).

- Закупать основные продукты питания (мясо, яйцо, сыр, скоропортящиеся овощи, фрукты, орехи) для семьи желательно один раз в неделю, также желательно на рынке, где продукция более свежая и несколько дешевле, чем в супермаркете.

- Молоко и молочную продукцию (творог, творожная паста, кефир, йогурт, бифидок, ряженка) лучше всего покупать раз в два-три дня в профильных магазинах заводов-производителей продукции, где и цены ниже и где дата выпуска продукции практически всегда соответствует дню продажи.

- Ягоды, зелень, овощи и фрукты в летний период времени целесообразнее раз в два-три дня покупать у дачников, торгующих рядом с магазинами. В остальное время фрукты и зелень лучше покупать в специализированных отделах в магазинах и торговых домах.

- В рабочее время вне дома лучше всего обедать в столовой, а не в кафе или ресторане.

- Иногда вместо «бизнес-ланча» можно употребить кефир, йогурт или бифидок с каким-нибудь фруктом (яблоком, бананом, апельсином).

Давайте попытаемся также определить наиболее типичные статьи дополнительных расходов на продукты питания и напитки:

- Покупка различных сладостей, тортов, пирожных «к чаю»;

- Походы в кафе или ресторан, различные перекусы;

- Покупка прохладительных, газированных напитков, холодного чая и слабоалкогольных напитков (пиво, коктейли и др.).

- Для того, чтобы сэкономить на вышеперечисленных дополнительных, чаще всего «пустых» тратах на продукты питания и напитки, необходимо следовать рекомендациям:

- Вместо покупки в магазинах и супермаркетах различных дорогих сладостей, тортов, пирожных и других изделий, напичканных консервантами и красителями, усилителями, заменителями и имитаторами вкуса необходимо рассмотреть альтернативу выпечки женской половиной семьи бисквитов или пирогов с фруктами, булочек, домашней пиццы и другого!

- Газированные напитки, холодный чай и пиво надо заменить самым экологически безопасным прохладительным напитком – минеральной водой без газа!

- От визитов в кафе и ресторан следует отказаться до тех пор, пока не будете уверенны в том, что деньги, потраченные там, действительно «лишние» для Вас и Вашей семьи!