**7 rád ako ušetriť na potravinách**

Prípadová štúdia

**Nákup potravín odkrajuje veľkú časť takmer každého rodinného rozpočtu. Osvojte si pár osvedčených rád, ktoré šetria nielen peňaženku, ale aj zdravie a prírodu.**

**1. Pestujte**

**To, že skončila záhradkárska sezóna, ešte nemusí nič znamenať. Zasaďte si do črepníka bazalku, pažítku, mätu alebo rôzne iné bylinky. Okrem toho, že ušetríte, pestovanie vám prinesie aj veľa radosti. Všetko, čo vám doma vyrastie, máte navyše „pod kontrolou" a teda máte istotu, že konzumujete 100-percentnú bio potravinu bez akýchkoľvek chemických látok.**

Pestovanie vlastných potravín má určite svoje čaro. Len nie je to vždy také jednoduché ako sa zdá. Nie každý býva v rodinnom dome, kde má svoju záhradku, v ktorej si môže pestovať určité druhy ovocia/zeleniny. Áno, sú byty, ktoré majú balkóny a poskytujú tak priestor na pestovanie niektorých bylín, ale aj určitých druhov zeleniny. Ale sú byty, ktoré balkóny nemajú. Samozrejme, niečo sa dá pestovať aj vo vnútri. Ale nie je všetkému sa darí rovnako. Zbytočne budem pestovať nejakú bylinku, ktorej sa síce bude dariť, ale nebudem ju potrebovať špeciálne často. Je to potom zbytočné mrhanie energiami (voda, zemina...) a času. Aj keby som pestovala vo vlastnej záhradke, tak v dnešnej dobe už nie je 100 % bio. V ovzduší je veľa látok, ktoré potom vsiakajú do zeme....

Ak by som chcela pestovať, tak by som najskôr skúšala akej potravine sa v mojom prostredí darí. (Ak by som pestovala niečo, čo mu sa nedarí, tak to nemá význam). Potom by som sa rozhodla, či sa to oplatí alebo nie. Ak by som mala pestovať bylinky ( tým sa zvyčajne darí aj vo vnútri), tak určite by som ich nepestovala stále (čo by som s toľkými bylinkami robila?). Mohlo by tu byť aj také riešenie, že by som ich mohla predávať svojím susedom.

**2. Nekupujte to, čo si doma môžete pripraviť lacnejšie**

**Asi každému je jasné, že čím viac práce za vás spravia výrobcovia, tým vyššiu sumu si za tovar vypýtajú. Nakrájaná zelenina, nastrúhaný syr a jedlá, ktoré ohrejete v mikrovlnke, sú iba začiatok. Napadlo vás niekedy, že doma si môžete ľahko vyrobiť napríklad aj vlastné jogurty alebo bylinkové maslo?**

Príprava vlastných potravín je určite oveľa zdravšia ako ich kupovať. Viem presne, čo konkrétne do toho dávam. Určité ingrediencie viem dať viac alebo menej. Záleží, čo a ako komu chutí. Určite nebudem kupovať nakrájanú zeleninu, keď niekde vedľa v regáli je lacnejšia zelenina v celku a doma si ju môžem nakrájať tak ako chcem. ( Záleží podľa okolností, fantázií sa medze nekladú). Zase na druhej strane, ak by som chcela niečo pripraviť len pre seba napr. jogurt, tak nákup ingrediencií by ma zrejme vyšiel drahšie, ako by som si ho kúpila v obchode. Neoplatí sa robiť toho viac, ak viem, že to nespotrebujem. Všetko má svoju určitú dobu trvanlivosti.

Pokiaľ by som teda chcela pripraviť niečo vo veľkom napr. pre celú rodinu, tak určite je oveľa výhodnejšie, ak sa to pripraví doma. A je to oveľa zdravšie. Pokiaľ je to len pre jednu osobu a nie je to časté, tak sa to predsa oplatí len kúpiť.

**3. Nechoďte do obchodu hladní**

**Ak nás pri nákupoch ovláda pocit hladu, sme schopní do nákupného koša nahádzať veci, ktoré vôbec nepotrebujeme, a to iba preto, že na ne máme momentálne chuť. Pred odchodom na nákup sa preto vždy radšej dobre najedzte.**

Ak ideme do obchodu, tak je to z viacerých dôvodov: minuli sa zásoby – v chladničke a potravinovej skrinke už toho veľa nie je, máme chuť na niečo alebo sme hladní. Môže sa stať, že ideme do obchodu pre tri veci a prídeme domov s plnou taškou. Ale prečo by sme si raz za čas nemohli kúpiť aj niečo, čo akútne nepotrebujeme, len jednoducho máme na to chuť?

Je to všetko o uvedomení si toho pre aký tovar som do obchodu prišla a čo aktuálne nepotrebujem. Najlepšie je si jednoducho spísať doma zoznam veci, ktoré potrebujeme a tak sa môžeme vyhnúť blúdeniu po regáloch a nakupovaniu zbytočností.

**4. Prezrite si horné aj spodné časti regálov**

**Známou obchodnou praktikou je umiestnenie najdrahších výrobkov do úrovne očí. Prejdite obchodníkom cez rozum a skontrolujte výrobky v celej výške regála. V spodných a ťažšie dostupných častiach sú často vystavené lacnejšie produkty.**

To je staré známe, že obchodníci radšej predávajú drahšie výrobky. A kde ich najlepšie umiestniť? Predsa do úrovne očí. Ak hľadáme nejaký tovar a zrazu nám udrie do očí, tak načo by sme hľadali alternatívu, keď už máme to čo chceme. Je to jednoduchšie, ako by sa mal človek zohnúť a hľadať v niektorých spodných regáloch. To je taktika obchodníkov.

Ak niečo kupujeme, je dobré pozrieť si všetky alternatívy daného výrobku aj v tých nižších regáloch. Ak majú dva výrobky to isté zloženie a líšia sa názvom, cenou a poprípade umiestením, tak určite by sme mali porozmýšľať, ktorý z nich si vybrať. Niekedy môže platiť, že drahší výrobok je aj kvalitnejší. Ale nie vždy to tak je. Určite sa oplatí prečítať zloženie.

**5. Vždy majte pripravený nákupný zoznam**

**Spíšte si zoznam tovarov, ktoré máte v pláne nakúpiť a držte sa ho. Vyhnete sa tak impulzívnemu nákupu, ktorý by ste neskôr mohli ľutovať. Ideálne je, ak zoznam nespisujete v strese tesne pred nákupom, ale vytvárate ho postupne. Na chladničku pripnite kúsok čistého papiera, na ktorý priebežne dopisujte položky, ktoré sa vám minuli.**

Spisovanie zoznamu nákupu má určite veľký význam. Ak ideme do obchodu a tesne predtým si spíšeme zoznam, tak sa môže stať, že určite niečo zabudneme. A najlepšie nás to napadne, keď budeme doma vyberať tovar z tašky. Postupne pridávanie tovaru na zoznam ma zmysel. Spisujeme veci, ktoré potrebujeme, ktoré sa už minuli. Nákupný zoznam má ďalšie plus aj v tom, že ak sa ho budeme držať, tak nebudeme blúdiť po obchode a kupovať aj to, čo nepotrebujeme.

V dnešnej dobe už zrejme väčšina používa smartphone, kde sú rôzne aplikácie. A jednou z nich môže byť aj poznámkový blok, kde si môžeme zapisovať aj napríklad nákup, ktorý potrebujeme kúpiť. A tak ho máme stále zo sebou, i keď náhodne pôjdeme do obchodu, tak vieme čo potrebujeme kúpiť.

**6. Nakupujte na niekoľko dní dopredu**

**Pri malých alebo každodenných nákupoch vzniká väčšia pravdepodobnosť, že nám v nákupných taškách pristanú okrem zeleniny, ovocia a pečiva aj čipsy alebo cukrovinky. Okrem maškŕt siahame rovnako po potravinách, ktoré nestihneme včas spotrebovať a nakoniec skončia v smetnom koši. Zakaždým, keď vyhadzujete jedlo, prepočítajte si, koľko približne stálo. Motivuje vás to viac plánovať a nakupovať zodpovedne.**

Týždenne nákupy majú svoj význam. Nakúpia sa potraviny, zásoby sa chladnička, potravinová skrinka. Nemusíme chodiť denne do obchodu, ušetríme čas, ale aj peniaze. Pretože určite by do nákupného košíka spadlo aj niečo, pre čo sme určite neprišli. A tak by sme zaplatili aj viac ako sme plánovali.

Ak aj ideme nakupovať na viac dní, tak najlepšie ísť do obchodu so zoznamom. Vyhneme sa tak zbytočnostiam, ktoré nepotrebujeme.

**7. Potraviny skladujte správne**

**Ďalší spôsob, ako sa vyhnete vyhadzovaniu jedla, je jeho správne uskladnenie. Nie všetky druhy ovocia a zeleniny znesú chlad. V chladničke niekedy zbytočne zaberajú miesto a „kradnú" energiu aj také potraviny, ktorým neuškodí izbová teplota.**

Správne uskladnenie potravín vplýva na ich životnosť. Napr. banány určite do chladničky nepatria, pretože hneď začernejú a môžeme ich vyhodiť. Treba si naštudovať, ktoré potraviny majú radi chlad a podľa toho poukladať do regálov chladničky, poprípade ponechať ich izbovej teplote.

Na druhej strane nebudem kupovať veľké množstvo potravín, ktoré nemá obzvlášť dlhú trvanlivosť, ak viem, že to dovtedy nespotrebujem. Kupujem len toľko, koľko viem, že spotrebujem bez toho, aby som to potom vyhadzovala. Ak teda chcem mať určité zásoby, tak sa zameriam na potraviny s dlhšou dobou trvanlivosti.

**Otázky a úlohy:**

1. **Napíšte, čo všetko pri kúpe potravín sledujete, aké faktory/údaje? Čo je pre vás pri výbere konkrétneho dôležité a rozhodujúce? Čo, alebo kto nám môže pomôcť rozhodnúť sa?**

Pri nákupe potravín sledujem zloženie. Predovšetkým vtedy, ak nájdem dva podobné výrobky odlišujúce sa cenou. Určite kupujem to, po čom som do obchodu prišla. Pri výbere niečoho konkrétneho je rozhodujúca jednak cena a jednak aj zloženie. Potom sa rozhodnem, čo je pre mňa vyhovujúce. Rozhodujem sa sama, podľa toho čo potrebujem.

1. **Uveďte faktory, ktoré vplývajú na ceny potravín? Prečo pri niektorých môže počas roka cena kolísať?**

Na ceny potravín má vplyv aktuálna situácia na trhu. Ak bola dobrá úroda, tak ceny väčšinou klesnú. Naopak, ak sa niečoho urodilo menej, tak ceny daného tovaru porastú.

1. **Koľko percent z vášho rodinného rozpočtu miniete mesačne na potraviny? Je táto suma podľa vás primeraná, dostatočná, vysoká?**

Na potraviny minieme mesačne približne 60% rodinného rozpočtu. Myslím, že táto suma je pre naše rodinné pomery primeraná. Je to individuálne. Ak tvoria rodinu dvaja ľudia, tak na stravu minú určite menej ako viac početná rodina.

1. **Platí podľa vás aj pre nákup potravín, staré známe: „Nie sme takí bohatí, aby sme si mohli dovoliť kupovať lacné veci“?**

Toto príslovie nemá logiku. Určite je to individuálne. Nakupujem to čo potrebujem. Bez ohľadu na to, či je človek bohatý alebo chudobný, určité základné potraviny si kúpi, lebo ich potrebuje.

Nákup potravín veľmi vplýva na rodinný rozpočet. Nebodaj, ak má niekto ešte nejakú špeciálnu diétu, kedy potrebuje špeciálne potraviny, tak je to oveľa viac cítiť. Je dôležité aby si rodina stanovila určité pravidlá pri nákupe potravín, inak minie oveľa viac ako plánovala. Je dobré ak si človek osvojí pár dobrých rád pri nákupe a uskladnení potravín, ak teda chce ušetriť a nemíňať na zbytočnosti. Zase na druhej strane sa nič nestane, ak si raz za čas urobíme zásobu niečoho sladkého alebo slaného. Niekedy naše telo aj to potrebuje.