

# 15 способов сэкономить на продуктах питания



Фото: ©

*depositphotos.com/ @ minervastock*

Все ежедневно имеют дело с огромным количеством акций и скидок. Как обдуманно совершать покупки и сэкономить средства? Мы решили поделиться лайфхаками и составили список из 15 рекомендаций.

## 1. Составлять меню на неделю

Недельный рацион поможет определить, какие продукты и в каком количестве потребуются на неделе. Возможно, некоторые из них выгоднее брать большими упаковками, если, разумеется, сроки хранения позволяют. Например, крупы или макаронные изделия.

## 2. Составлять список покупок



Фото: ©

[depositphotos.com/](http://depositphotos.com/) @ pressmaster

В этом как раз поможет предыдущий пункт. Главное, не отклоняться от списка покупок. В противном случае в корзинке окажется множество ненужных продуктов.

### **3. Избегать необдуманных покупок**

Не нужно покупать продукты не из списка только потому, что они невероятно дешевые или на них действует умопомрачительная скидка. Ведь этот десерт по акции не вписывается в диету, а скидка на руколу не гарантирует, что она точно будет съедена.

### **4. Не делать покупки на голодный желудок**

Психологи рекомендуют перекусить перед походом в супермаркет. Иначе чувство голода будет только подталкивать к необдуманным тратам и, как следствие, ненужным продуктам на полках холодильника.

### **5. Поощрительные бонусы**

Ведение списка покупок не означает жесткую экономию. На своем здоровье экономить точно не нужно. Обдумайте, что вы готовы покупать несмотря на цену: горький шоколад, красную рыбу, натуральный йогурт, миндаль или фундук. Пусть эти покупки станут своеобразным бонусом в строгом перечне необходимых покупок.

### **6. Использовать дисконтные карты**



Фото: ©

*depositphotos.com/ @ DragosCondreaW*

Все крупные супермаркеты давно обзавелись собственными дисконтными картами. В некоторых по картам предоставляются существенные скидки, где-то начисляются бонусы, которыми позднее можно будет оплатить покупку.

На сайте SaleNN.ru в разделе [«Карты»](#) можно посмотреть условия приобретения скидочных карт в продуктовых магазинах и систему накопления бонусов. А заодно определиться, какие карты захочется получить.

## 7. Следить за скидками

В этом поможет [сервис](#), который сориентирует в действующих акциях и скидках на продукты питания. Здесь можно выбрать определенные магазины (всего представлено 23 наименования, среди которых как крупные федеральные сети, так и нижегородские магазины), районы города, группу товаров, скидки на которые интересуют. А сами акции отсортировать по нескольким параметрам: по цене, по цене за единицу или по срокам окончания специального предложения.

Сервис также позволяет добавить понравившиеся предложения в список покупок, который можно отправить на электронную почту, чтобы ничего не забыть. Для этого нужно зарегистрироваться на сайте SaleNN.ru.

## 8. Изучать каталоги продуктовых сетей

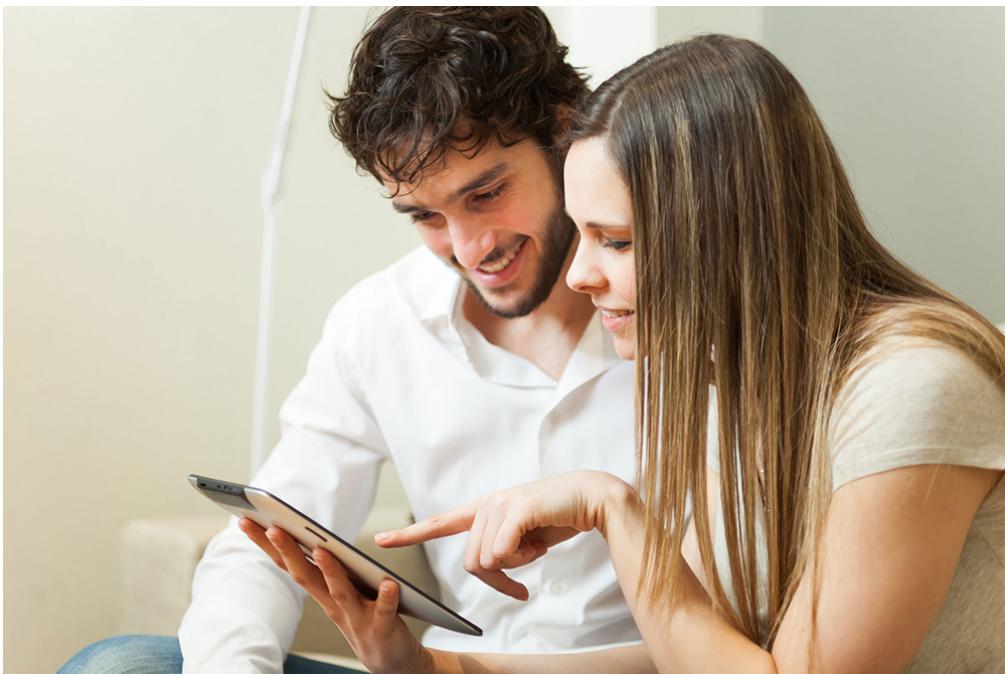


Фото: ©

depositphotos.com/ @ minervastock

Крупные сети выпускают каталоги специальных предложений и акционных товаров практически каждый месяц. В разделе [«Каталоги»](#) размещено 287 каталогов различных сетей, причем не только продуктовых. Каталоги регулярно обновляются и пополняются. Так что для того чтобы полистать их, совершенно необязательно спешить в ближайший магазин.

## **9. Смотреть на нижние полки**

По правилам мерчандайзинга, самые дорогие товары размещаются на уровне глаз покупателя. А самые дешевые – на нижних полках. Поэтому прежде чем хватать гречку известного бренда, посмотрите на нижний стеллаж. Возможно, там стоит тот же самый продукт, но только без наценки за марку.

## **10. Выбирать бренды супермаркетов**

Крупные торговые сети производят продукты под своими брендами. Как правило, эти товары выпускают те же именитые бренды, отличается только упаковка. Так что переплачивать за название бренда на упаковке нет смысла.

## **11. Обращать внимание на вес**

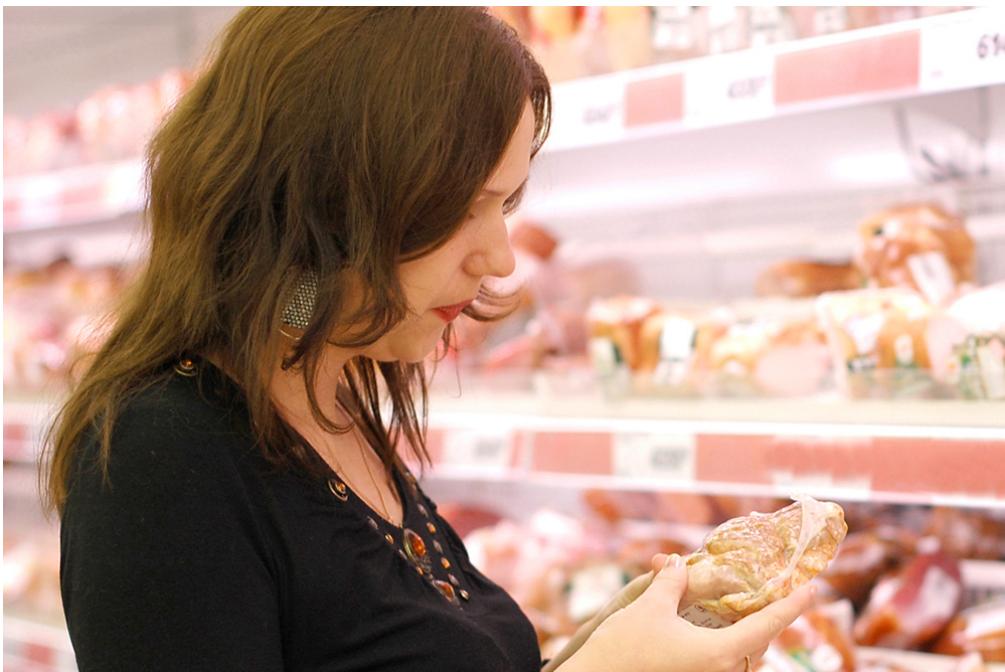


Фото: ©

*depositphotos.com/ @ minervastock*

Прежде чем брать с полки то, что подешевле, лучше посмотреть на вес: выгоднее купить полноценные килограммы, пусть и дороже на 5 рублей, чем 950 грамм этого же продукта.

## 12. Запоминать цены на любимые продукты

Такой способ не только тренирует память, но и позволит определить, действительно ли данный продукт продается со скидкой, либо же это простой рекламный трюк.

## 13. Выбирать отечественное и местное



Фото: ©

*depositphotos.com/ @ minervastock*

Много овощей и фруктов привозят с юга России, а они значительно дешевле своих заграничных собратьев. Да и зачастую по вкусовым качествам ничем не уступают. А хлебную и молочную продукцию лучше приобретать от местных производителей.

## 14. Не покупать полуфабрикаты

Полуфабрикаты не могут стоить дешевле изначального сырья. Поэтому лучше готовить самому. Разумеется, это дело небыстро, но и его можно превратить в увлекательное семейное занятие. Зато экономия бюджета будет заметной.

Это же касается и хлеба: нарезанная буханка всегда стоит дороже целой. Согласитесь, нарезать хлеб – это совсем несложно.

## 15. Выращивать собственную зелень



Фото: ©

[depositphotos.com/ @ DLeonis](https://depositphotos.com/@DLeonis)

Гарантированный способ экономии – это садовый участок. Тогда платить за овощи, ягоды и фрукты не придется вовсе. Тем же, у кого нет такой возможности, можно разбить «садик» прямо в квартире. Петрушка, укроп, базилик, салат и даже рукола прекрасно растет на подоконнике. Некоторые садоводы-любители там же умудряются выращивать и огурцы с помидорами.

*Автор: Маша Лашукова*

продукты