

-10 mẹo đi chợ rẻ: (Đoàn Nguyên)

### 1.Mua hải sản và rau đông lạnh

Thực phẩm đông lạnh rẻ hơn so với đồ tươi và công nghệ đông lạnh đã thực sự được cải thiện. Trước đây, thực phẩm đông lạnh thường chất lượng không đảm bảo, nhưng bây giờ, cá được đông lạnh ngay từ trên thuyền nên giữ nguyên sự tươi ngon.

### 2.Hãy nhờ người bán hỗ trợ

Nếu chợ có người bán thịt hoặc bán cá, hãy mua một miếng thịt lớn và yêu cầu họ bỏ xương để nấu súp, băm thịt và gói phi lê. Bằng cách này, bạn đã có thể tiết kiệm so với mua thịt đã chế biến sẵn.

### 3.Chuẩn bị danh sách mặt hàng cần mua

Khi có sẵn danh sách cần mua, bạn sẽ không bỏ sót thứ quan trọng và ít bị cám dỗ bởi những lần mua hàng bốc đồng. Bạn cũng sẽ ít mệt mỏi hơn. Mua sắm khi có sẵn danh sách giảm 30%-50% hóa đơn của bạn. Nếu bạn lên kế hoạch nấu ăn từng tuần một, việc chi tiêu sẽ tiết kiệm hơn.

### 4.Đi chợ nông sản vào cuối ngày

Trước khoảng thời gian đóng cửa, tại các chợ nông sản thường có rất nhiều đặc quyền mua với giá rẻ. Ngoài việc nhận được những món hàng chất lượng, bạn còn có những ưu đãi tuyệt vời từ người bán hàng vì họ còn muốn thanh lý để nhập hàng mới, hoặc đóng cửa về nhà sớm. Bạn thậm chí còn nhận được nhiều khuyến mại hơn nếu gặp người bán dễ tính.

### 5.Tìm hiểu lịch "giảm giá"

Ghi chú và biết cửa hàng sẽ có những chương trình gì trong cách bán hàng. Món mà bạn thích có thể sẽ được bán trong sự kiện lớn tiếp theo của cửa hàng. Nếu các chủ cửa hàng sử dụng "thông báo bán hàng" để thu hút người mua, bạn có thể tận dụng để có được thứ mình muốn với giá hời.

### 6.Sử dụng tiền mặt khi mua hàng

Thanh toán không dùng tiền mặt bằng ngân hàng trực tuyến hoặc thẻ tín dụng có thể có nhiều nhược điểm hơn là ưu điểm về lâu dài. Ngoài các rủi ro bảo mật, thanh toán bằng thẻ có thể khiến bạn mua nhiều hơn mức cần thiết vì không thể nhìn thấy số tiền mình đang chi tiêu trên thực tế. Mua hàng không dùng tiền mặt tạo ra ảo tưởng rằng bạn có khả năng chi tiêu không giới hạn. Còn ngược lại, thanh toán bằng tiền mặt giúp bạn lập ngân sách cho các giao dịch mua sắm của mình một cách khôn ngoan.

### 7.Sớm săn các mặt hàng theo mùa để tươi ngon và tiết kiệm

Nếu bạn muốn mua những thực phẩm tươi ngon, chất lượng và giá rẻ, bạn nên bắt đầu mua sắm sớm các mặt hàng theo mùa. Ví dụ: Bạn có thể mua rau xanh vào đầu xuân, trái cây vào đầu hè, khoai lang vào đầu thu... Khi đó, bạn sẽ có được những sản phẩm ngon nhất với giá tốt nhất, vừa đảm bảo dinh dưỡng vừa tiết kiệm chi phí.

### 8.Đi chợ một mình để tránh bị xao nhãng

Đi chợ cùng bạn bè hoặc người thân có thể là một trải nghiệm vui vẻ và thoải mái, nhưng nó cũng có thể khiến bạn chi tiêu quá đà. Khi có người đi cùng, bạn có thể bị ảnh hưởng bởi

ý kiến, sở thích hoặc sự khuyến khích của họ để mua những thứ không cần thiết hoặc quá đắt. Do đó, nếu muốn đi chợ tiết kiệm tiền, bạn nên đi chợ một mình, tập trung vào những gì bạn cần mua và không bị sao nhãng bởi những yếu tố bên ngoài.

#### 9.Không ham mua đồ giảm giá không cần thiết

Một sai lầm thường gặp khi đi chợ là mua quá nhiều đồ giảm giá mà không cần nhắc kỹ. Bạn có thể nghĩ rằng mua đồ giảm giá là một cách tiết kiệm tiền, nhưng thực tế là nó có thể gây lãng phí và tốn kém hơn. Đó là vì bạn có thể mua những thứ không cần thiết, không phù hợp với nhu cầu hoặc không sử dụng hết trước khi hết hạn.

#### 10.Mua hàng ở những người quen biết

Một trong những lợi ích của việc đi chợ là bạn có thể tạo được mối quan hệ tốt với các tiểu thương. Khi bạn trở thành khách hàng quen thuộc của một hàng nào đó, bạn có thể được hưởng những ưu đãi như giá rẻ hơn, tặng thêm hàng hoặc cho trả sau. Hơn nữa, bạn cũng có thể tin tưởng vào chất lượng và nguồn gốc của hàng hóa mà bạn mua. Do đó, bạn nên mua ở hàng “người quen” để đi chợ tiết kiệm hơn.

-2 bài viết mẫu cho Series "Mỗi Ngày Một Món". (Đoàn Nguyên)

<https://giadinh.suckhoedoisong.vn/100-mon-an-ngon-moi-ngay-goi-y-thuc-don-chuan-vi-de-nau-ai-cung-me-172250323181230245.htm>

<https://cookpad.com/vn/tim-kiem/m%C3%B3n%20ngon%20m%E1%BB%97i%20ng%C3%A0y>

Mẫu:

1.<https://cookpad.com/vn/cong-thuc/25261491>

2.<https://cookpad.com/vn/cong-thuc/24526128>

- THỰC ĐƠN MẪU 7 NGÀY (Ngọc)

[https://docs.google.com/document/d/1Mk\\_qkaUFeWwJHrMgRXJXE\\_jHptW8e3mxAYxF9olmyw/edit?usp=drivesdk](https://docs.google.com/document/d/1Mk_qkaUFeWwJHrMgRXJXE_jHptW8e3mxAYxF9olmyw/edit?usp=drivesdk)