

1

STILARE UNA LISTA prima di andare a fare la spesa, per sapere con chiarezza cosa sia davvero necessario ed evitare acquisti impulsivi.

2

PROGRAMMARE I PASTI settimana per settimana, in modo da acquistare ciò che serve ed evitare sprechi.

3

ORGANIZZARE I PASTI anche a seconda dei prodotti in promozione nei diversi punti vendita.



4

APPROFITTARE DELLE OFFERTE può permettere di risparmiare anche il 30 per cento.

5

CONTROLLARE IL PREZZO per chilo o per litro per poter confrontare il costo tra prodotti della stessa tipologia e valutarne l'effettiva convenienza.



6

APPROFITTARE DEGLI SCONTI e dei coupon messi a disposizione dai punti vendita.

7

OPTARE, QUANDO POSSIBILE, PER LA "FILIERA CORTA": l'acquisto direttamente dal produttore consente risparmi anche del 50 per cento. Un'ottima soluzione è costituita dai gruppi di acquisto solidali, persone che si organizzano per acquistare insieme dai produttori.



8

ACQUISTARE FRUTTA e verdura di stagione e del territorio.



9

APPROFITTARE DEGLI SCONTI sui prodotti in scadenza.

10

LIMITARE allo stretto indispensabile l'acquisto di cibi pronti.

11

QUANDO POSSIBILE, non buttare via gli avanzi di cibo ma utilizzarli per preparare nuovi piatti.



12

NON RIMANERE INTRAPPOLATI nelle strategie di marketing messe in atto per attirare l'attenzione e invogliare l'acquisto di determinati prodotti.