

ACHATS ALIMENTAIRES

Au supermarché



Pour limiter les tentations au supermarché :

- Faire les courses le « ventre plein », après le petit déjeuner ou le déjeuner ou le dîner.
- Faire une liste précise de courses et s'y tenir.

Pensez à comparer les aliments entre eux :

- Pour comparer des aliments, il faut rapporter le prix au kilo et comparer ainsi les deux prix.

Limitez le gaspillage :

- Choisissez les produits dont la date est la plus éloignée.
- A savoir, les produits dont figure sur l'emballage « A consommer de préférence avant le ... » peuvent-être consommé après la date sans risque pour la santé.

Au marché



- Achetez vos fruits et légumes sur le marché car souvent ils ne sont pas calibrés et sont donc moins chers.
- Attendre la fin du marché pour pouvoir « marchander » les prix.