



Δεν υπάρχει αμφιβολία πως, το ποσό που χρειάζεται ένα νοικοκυριό για να πραγματοποιήσει τα εβδομαδιαία ψώνια του σούπερ μάρκετ, πολλές φορές ξεπερνάει το... βάθος της τσέπης του. Πόσες φορές σας έχει συμβεί, να επιστρέψετε στο σπίτι από τα ψώνια σας και κοιτάζοντας την απόδειξη που σας έδωσε η ταμίας, να αναρωτιέστε εάν τα προϊόντα ή η ποσότητα των προϊόντων που αγοράσατε, αναλογεί με το ποσό που αναγράφεται στο τέλος;

Η αλήθεια είναι πως όλοι ιδανικά θα θέλαμε να μπορούμε να ψωνίζουμε περισσότερα και να ξοδεύουμε λιγότερα, όμως, είναι όντως εφικτό κάτι τέτοιο;

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως τα χρηματικό ποσό που ξοδεύουμε για τα ψώνια του σούπερ μάρκετ καθορίζεται από πολλούς παράγοντες. Αρχικά, από τον αριθμό των ατόμων που ζουν σε ένα σπίτι, από το ποσό που μπορούμε να διαθέσουμε για την κάλυψη των βασικών αναγκών μας, αλλά και από τον τρόπο που ψωνίζουμε. Και ακριβώς αυτό είναι το σημείο που οφείλουμε να εστιάσουμε, δηλαδή στον τρόπο με τον οποίο έχουμε συνηθίσει να πραγματοποιούμε τα ψώνια μας, γιατί εκεί «κρύβεται» η λύση που ψάχνουμε. Παρακάτω, λοιπόν, έχουμε συγκεντρώσει μερικές συμβουλές που αξίζει να ακολουθήσετε, για να πραγματοποιείτε «έξυπνες», γρήγορες και οικονομικές αγορές, χωρίς να λείπει τίποτα από το σπίτι σας!

1. Το πρώτο βήμα που χρειάζεται να κάνουμε πριν επισκεφθούμε το σούπερ μάρκετ, είναι να έχουμε ετοιμάσει μία λίστα με τα πράγματα που χρειαζόμαστε. Με αυτόν τον τρόπο, θα αποφύγουμε τις άσκοπες αγορές και είναι βέβαιο πως θα γλιτώσουμε ένα σημαντικό ποσό.

2. Καλό θα ήταν, να συμπληρώνουμε τη λίστα των αγορών μας καθόλη τη διάρκεια της εβδομάδας και όχι λίγη ώρα πριν επισκεφθούμε το σούπερ μάρκετ. Τοποθετώντας ένα χαρτί στην πόρτα του ψυγείου μας, θα συμπληρώνουμε καθημερινά τα προϊόντα που λείπουν από τα ράφια του ψυγείου ή τα ντουλάπια μας και εκείνα που κοντεύουν να τελειώσουν.

3. Ακόμη και αν τα μικρότερα μέλη της οικογένειας απολαμβάνουν τη βόλτα στο σούπερ μάρκετ, αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να μας ακολουθούν στα ψώνια. Με άλλα λόγια, όσοι από εμάς παίρνουμε τα μικρά μας για παρέα στο σούπερ μάρκετ, είναι πολύ πιθανό να δαπανήσουμε χρήματα σε άσκοπες και... ανθυγιεινές αγορές, αφού δεν μπορούμε να τους χαλάσουμε ποτέ το χατίρι!

4. Ένα ακόμη «κόλπο» για να εξοικονομήσουμε χρήματα, είναι να αποφεύγουμε τα προϊόντα που έχουν τοποθετηθεί στα ράφια με τέτοιο τρόπο, ώστε να βρίσκονται ακριβώς στο ύψος των ματιών μας. Οι υπάλληλοι των σούπερ μάρκετ συνηθίζουν να τοποθετούν στο συγκεκριμένο σημείο τα πιο ακριβά προϊόντα, αφού αυτή είναι κατεύθυνση που τους έχει δοθεί από τους προϊσταμένους τους, για να μας παρακινούν να αγοράσουμε το πιο ακριβό προϊόν.

5. Όταν ένα σούπερ μάρκετ... διατυμπανίζει τις προσφορές του, εμείς οφείλουμε να είμαστε ιδιαίτερα επιφυλακτικοί. Με άλλα λόγια, είναι σημαντικό να συγκρίνουμε την αρχική τιμή του προϊόντος με αυτή της προσφοράς, και να επιβεβαιώσουμε πως όντως μας συμφέρει, πριν το προσθέσουμε απερίσκεπτα στο καλάθι μας.



6. Ωστόσο, όσον αφορά τα προϊόντα που καταναλώνουμε συχνά και σε μεγάλες ποσότητες, οι προσφορές είναι ένας τρόπος να γλιτώσουμε χρήματα. Προϊόντα όπως οι οδοντόβουρτσες, οι οδοντόκρεμες, τα απορρυπαντικά, τα σαπούνια και τα σαμπουάν, είναι αυτά που δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε άμεσα, οπότε αξίζει να επενδύσουμε σε προσφορές που μας παρέχουν 1+1 δώρο!

7. Ένας τρόπος για να γλιτώσουμε χρήματα από τα ψώνια του σούπερ μάρκετ, είναι να επιλέγουμε χύμα προϊόντα και όχι συσκευασμένα, αφού είναι πολύ πιο οικονομικά και μερικές φορές πολύ πιο νόστιμα. Τρόφιμα όπως οι ξηροί καρποί, οι ελιές, τα όσπρια, διατίθενται χύμα και μπορούμε να τα αποθηκεύσουμε σε γυάλινα βαζάκια ή τάπερ, όταν επιστρέψουμε σπίτι.

8. Μπορεί τα προμαγειρεμένα ή έτοιμα γεύματα να βοηθούν στην εξοικονόμηση χρόνου από το μαγείρεμα όμως, είναι ιδιαίτερα ακριβά για αυτό που μας προσφέρουν. Τα περισσότερα από αυτά θα μας κόστιζαν πολύ λιγότερο εάν τα μαγειρεύαμε μόνοι μας, ενώ με το ίδιο ποσό, θα εξασφαλιζαμε περισσότερες από μία μερίδες.

9. Κάθε σούπερ μάρκετ έχει τους δικούς του κανόνες και τις δικές του προσφορές. Κάποια από αυτά ξεχωρίζουν για τις χαμηλές τιμές των απορρυπαντικών, ενώ κάποια άλλα για τα φθηνά τρόφιμα. Καλό θα ήταν, λοιπόν, να μην περιορίζουμε τις αγορές μας σε ένα μόνο κατάστημα, αλλά να έχουμε διάφορες εναλλακτικές για κάθε περίπτωση.

10. Τέλος, με αυτόν τον τρόπο θα είμαστε σε θέση να πραγματοποιήσουμε και μία έρευνα αγοράς, που θα μας βοηθήσει να διακρίνουμε ποια προσφορά ή ποιο κατάστημα είναι όντως το πιο ωφέλιμο για το πορτοφόλι μας.

[Πηγή](#)