



## WIST JE DAT...

### ...er enkele tips zijn om budgetvriendelijk te winkelen?

1. **Doe je boodschappen in de goedkopere supermarkten** zoals Aldi, Lidl, Albert Heijn, Jumbo en Colruyt. Delhaize, Carrefour en Spar zijn voorbeelden van duurdere winkelketens.
2. **Beperk het aantal winkelbezoeken.** Hoe vaker je naar de winkel gaat, hoe meer geld je zult uitgeven (aan nodeloze dingen).
3. **Vergelijk prijzen per kilogram.** Zo kun je nagaan of jouw product duurder of goedkoper is dan een vergelijkbaar product. Meestal zijn de grote verpakkingen goedkoper.
4. **Koop zoveel mogelijk producten die in aanbieding zijn.** Check op voorhand of tijdens je winkelbezoek de reclamefolders of koop producten in snelverkoop. Dit zijn producten die met 30 tot 40% zijn afgeprijsd omdat de houdbaarheidsdatum diezelfde dag of eerstdaags verstrijkt.
5. **Koop 'witte producten' of huismerken in plaats van merkproducten.** Witte producten vind je meestal onderaan of net helemaal bovenaan in het schap. De merkproducten staan op ooghoogte.
6. **Koop seizoensfruit en -groenten.** Deze zijn veel goedkoper dan niet-seizoensfruit en -groenten. Bovendien smaken deze producten ook een stuk beter dan de fletse varianten uit het buitenland.
7. **Diepvriesgroenten, -fruit en -vis zijn goedkoper dan de verse variant,** zonder in te boeten voor kwaliteit. Integendeel, deze voedingsmiddelen worden recht uit het veld of de zee ingevroren waardoor de vitamines optimaal behouden blijven.
8. **Koop onbewerkt.** Onbewerkte groenten en fruit zijn goedkoper dan de bewerkte varianten, zoals kant-en-klare fruitsla of groentemixen.
9. **Ga winkelen met een volle maag.** Zo kom je minder in de verleiding om zoete en vette snacks te kopen of andere voedingsmiddelen die niet op je boodschappenlijstje staan.

