

# Правила покупки продуктов. Расходы питания.



# Питание

Питание - поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи — процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения, жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.



# Правила покупки.

Правильно покупать продукт питания – не значит уметь выбирать наиболее выгодный по цене товар.

Необходимо также обратить внимание, качество, срок хранения, его реальную необходимость и пользу.

Покупатель всегда организовывает свой поход в магазин, учитывает множество нюансов, которых очень много - не меньше, чем самих продуктов питания. Чтобы продукт был действительно полезным и нужным для вас (не только с точки зрения здоровья), необходимо: правильно подготовиться к походу за продуктами, осуществить саму покупку, ну и затем доставить товар без повреждения, правильно сохранить его и употребить.

Сейчас я дам вам советы, по которым можно совершить правильные расходы на питание.

1) покупатель всегда организывает свой поход в магазин, учитывает множество нюансов, которых очень много - не меньше, чем самих продуктов питания. Чтобы продукт был действительно полезным и нужным для вас (не только с точки зрения здоровья), необходимо: правильно подготовиться к походу за продуктами, осуществить саму покупку, ну и затем доставить товар без повреждения, правильно сохранить его и употребить.

2) Составляйте список необходимых продуктов. Можете его повесить на холодильник, прижав магнитиком. Записывайте все свои мысли и пожелания, связанные с покупкой продуктов питания. Этот список необходимо брать с собой и следовать ему. Он поможет организовать покупку продуктов питания, и в конечном итоге, сэкономить ваше время.

3) Покупать утром выгодней, т.к. в это время продукты обычно свежей, а в некоторых магазинах и со скидкой.

4) Покупайте на рынках по необходимости и только те продукты, которые лучше покупать именно там. Например, это такие продукты, как мясо, мед, ягоды, квашеная капуста, огурцы соленые и другие продукты, производство которых требует особого ручного труда. Никогда не забывайте, что на рынке ответственность за качество продуктов ниже, чем в магазинах.

5) Не отправляйтесь за покупками на голодный желудок. Излишний аппетит в магазине может повлиять на вашу адекватность.:D

## Советы как выбирать продукты во время покупки.

- 1) очень важный момент при проверке качества продуктов питания. Сами продукты должны иметь достойный внешний вид. Конечно, для каждого продукта питания имеется своя собственная естественная красота. Главным образом, избегайте вмятин, трещин и других дефектов, вызванных неправильным хранением и транспортировкой.
- 2) Важно помнить, что срок годности нужно проверять только на этикетке производителя, а не на приклеенной этикетке в магазине.
- 3) Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами (мясо, рыба, мол.продукт и пр.), смотрите внимательно на срок годности, а также на правильность их хранения. Но ни в коем случае не игнорируйте такие продукты и не исключайте из своего рациона.

# Как проверить качество продуктов питания в магазине.

- 1) Большой срок хранения часто говорит о наличии большого количества консервантов.
- 2) Продукт, находящийся на видном месте на прилавке, может иметь короткий оставшийся срок годности или вообще быть испорченным. Проверяйте всегда срок годности и качество продукта по месту.
- 3) Выбирая продукты питания, всегда учитывайте их цену, которая является косвенным показателем качества. В идеале: чем дороже продукт питания, тем он лучше. Но это, если не обращать внимание на такие факторы, влияющие на стоимость товара, как транспортировка, популярность бренда либо просто недобросовестность производителя и продавца.
- 4) Обращайте внимание на состояние упаковочного материала: должна быть целой и невредимой.

# Советы после покупки



- 1) Относитесь ответственно к транспортировке продуктов питания, во время которой возможны повреждения продукта, появление механических дефектов.
- 2) При необходимости проверьте повторно качество купленного продукта питания в домашних условиях, позволяющих скрупулезнее это сделать.
- 3) Имейте привычку сохранять чеки. Они помогут вам не только помочь вернуть товар в случае чего, но и вспомнить, что было куплено и почему.