

# Før du shopper

## Sådan køber du ind – en miniguide

Når du er ude at købe ind, er der mange forskellige varer og tilbud at vælge imellem. Det kan være svært at huske det hele, og nogle gange får du sikkert mere med hjem, end du egentligt har brug for.

Uanset om du skal købe ind til flere dage eller bare et enkelt måltid, er det godt at have disse råd i baghovedet.

### 1. Skriv en indkøbsliste

Fejlkøb sker let, hvis du shopper uden at vide præcis, hvad du går efter. Enten køber du for meget uden at vide, hvornår du skal spise det, eller også køber du ind til noget uden at huske alle ingredienserne. Lav altid en indkøbsliste, inden du går ud (og husk at tage den med).

### 2. Tjek skabe, skuffer, fryser og køleskab

Mad har du altid derhjemme i en eller anden form – det gælder om at købe ind, så du har til hele måltider. Tjek altid, hvad du har derhjemme, inden du går ud og handler, så du ikke køber mad, du allerede har. Hvis du ikke ved, hvilken ret du skal lave, så kig på hvad du har, og sammensæt noget ud fra det. Så kan du altid købe det ekstra, som du mangler.

*Tip: Det er en sjov udfordring at lave mad på baggrund af det, man allerede har i køkkenet og køleskabet. Prøv det – måske sammen med dine venner?*

### 3. Spis, før du shopper

Er du sulten, ser al mad lækker ud, og du bliver lettere fristet til at købe (for meget) mad. Du er også dårligere til at træffe fornuftige beslutninger, når du er sulten. Så køb aldrig ind på tom mave.

### 4. Pas på gode tilbud, hvis du kun har brug for en lille portion

Det gælder ikke altid om at få mest for pengene. Får du virkelig spist det største hvidkålshoved eller det store rugbrød? Vælg den portion, der passer til familiens behov, også selvom de store pakninger umiddelbart virker som et godt tilbud.

Tilbud kan være fristende, især hvis du sparer mange penge. Men hvis du køber 3 for 2's pris, men måske kun får brugt 1, så smider du både mad og penge ud af vinduet. Husk fornuften og spørg altid dig selv: Har du virkelig brug for det?

# Forbrugerrådet

## **Tænk**