

FAIRE DES ACHATS DE FACON REFLECHIE

- Planifier les repas et préparer une liste avant d'aller faire des achats
- Manger avant d'aller faire de l'achat, ne pas le faire ventre creux.
- Lire les étiquettes et choisir la nourriture qui contient moins de graisses, sucre et sel
- Utiliser les coupons pour les produits dont on as besoin
- Chercher les produits sur sa liste qui sont soldes
- Comparer les marques des produits et acheter celles qui sont moins populaires, cela te permet de faire des épargnes
- Si les fruits et les legumes frais sont chers, acheter les congelés ou bien les produits en boîtes a conserve
- Acheter seulement les produits qui ont été planifiés, ceux qui sont nécessaires pour appreter les mets que l'on voudrait obtenir.
- **Planifier tes achats avant de les faire aide a gagner du temps et a épargner de l'argent**
- **Avoir une bonne connaissance de dépôts de nourriture pourrait aider a épargner de l'argent pour acheter des aliments nutritifs pour soi-même et pour toute la famille.**

