Materiał prasowy, 07.02.2023 r.

**Jak wydawać mniej na zakupy i jak kupować, by nie wyrzucać do kosza jedzenia…   
i pieniędzy? Poradnik antyinflacyjny**

**Jak poradzić sobie ze skutkami inflacji? Odpowiedź wydaje się prosta – wydawać mniej. Na liście działań, które podejmujemy w tym celu, pierwsze miejsce zajmuje poszukiwanie tańszych opcji zakupowych. 6 na 10 konsumentów (61 proc.) pytanych przez Intrum deklaruje, że zaopatruje się w dyskontach[[1]](#footnote-1). A co, jeśli mamy ten krok za sobą? Powinniśmy przyjrzeć się temu, ile kupujemy, bo prawdopodobnie i tak nie jesteśmy w stanie tego przejść. W Polsce każdego roku marnujemy aż 5 mln ton jedzenia! Co więcej, ponad aż 60 proc. żywności, które trafia do śmieci, pochodzi z gospodarstw domowych[[2]](#footnote-2). Statystyczny Polak wyrzuca rocznie aż 247 kg jedzenia[[3]](#footnote-3). W świetle światowego problemu głodu, takie działanie jest wręcz niemoralne i również szkodzi naszej Planecie. I nie zapominajmy o tym, że do kosza z jedzeniem wędrują również nasze pieniądze. Dlatego kupujmy z głową. A możemy zaoszczędzić nawet, zanim wybierzemy się do supermarketu na zakupy. Wystarczy tylko odpowiednio podejść do tematu.**

**Krok 1: Zrób rachunek sumienia!**

W pierwszej kolejności warto prześledzić nasze wydatki na jedzenie i produkty spożywcze z kilku ostatnich tygodni, by przekonać się, ile rzeczywiście wydajemy na ten cel. Osoby, które nie prowadzają regularnie budżetu lub robią często, ale drobne zakupy, mogą nawet tego nie wiedzieć. Policzymy wszystkie wydatki – wyjścia do supermarketów   
i dyskontów, a także np. odwiedzanie zaprzyjaźnionej cukierni w drodze do pracy czy zakupy spożywcze, które robimy online.

**Krok 2: Włącz „efekt latte” i pozbądź się kosztownych nawyków**

Gdy po zsumowaniu wydatków stwierdzimy, że kwota, którą wydajemy na żywność, jest zdecydowanie za wysoka   
w stosunku do naszych dochodów lub nasza sytuacja finansowa zmusza nas do skromniejszego trybu życia, powinniśmy postarać się o oszczędności. Ale nie musi to koniecznie wiązać się z dużymi wyrzeczeniami. Z pewnością są wydatki, z których możemy zrezygnować „od ręki”.

Takim z wydatkiem jest np. kawa, którą wielu kupuje codziennie w drodze na przystanek. Taka „przyjemność” skutecznie uszczupla nasz budżet – nawet o 300 zł w skali miesiąca (zakładając, że za kawę płacimy ok. 15 zł   
i kupujemy ją 20 razy w miesiącu). W ciągu roku to aż 3 600 zł! Gdy odpuścimy sobie kawę na wynos, czekają nas znaczące oszczędności. David Bach, amerykański pisarz, piszący głównie o finansach, nadał im nawet specjalną nazwę: „efekt latte”. Według jego teorii, gdy zrezygnujemy z pewnych nawykowych zakupów, niekoniecznie tych najbardziej potrzebnych, staniemy się bogatsi.

– *Efekt latte wcale nie musi dotyczyć wyłącznie kawy. To podejście możemy przenieść na nasze inne zwyczaje zakupowe, dzięki czemu zaoszczędzimy. Przykłady? Po co kupować gazety „w papierze”, jak i tak od dawna mamy zwyczaj przeglądania ulubionego dziennika na naszym smartfonie. Oduczmy się sięgania po jednorazowe, tym plastikowe torby, które kosztują coraz więcej. Zaskoczy nas, ile dzięki temu możemy zaoszczędzić w skali miesiąca.   
I będziemy bardziej „eko”* – komentuje **Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.**

**Krok 3: Rób świadomie zakupy**

Kompletny *must have*, to robienie zakupów z listą. Nie powinniśmy przekraczać progu supermarketu bez spisania tego, co potrzebujemy kupić. Bez takiej listy z pewnością włożymy do koszyka „niepotrzebne” produkty i wydamy niepotrzebnie pieniądze.

*– Nie ukrywajmy, sieciom handlowym na tym zależy. Sposób ułożenia produktów w sklepach, oświetlenie, rozpylany zapach, itp. – wszystko ma nas skłaniać do tego, abyśmy wydawali jak najwięcej. Trzeba bardzo się postarać, aby nie ulec pokusom, więc… powinniśmy odwiedzać supermarkety i dyskonty jak najrzadziej! Zakupy raz w tygodniu będą najlepszym rozwiązaniem. W ten sposób ograniczymy dodatkowe wydatki i nie będziemy marnować jedzenia ze świadomością, że kolejne zakupy zrobimy dopiero za kilka dni –* radzi **Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.**

Róbmy zakupy blisko domu – najlepiej, gdyby cały proces zakupowy – od wyjścia, po rozpakowanie zakupów już na kuchennym blacie – zajmował ok. 1-1,5 h. Gdy zajmie jak najmniej czasu, nie zdążymy zgłodnieć i nie skusimy się na zakup jakiejś przekąski w drodze do domu.

Na zakupy, szczególnie te spożywcze, nie powinniśmy wybierać się „na głodniaka”. Zostało udowodnione, że wtedy kupujemy więcej. Starajmy się unikać odwiedzania sieci popularnych dyskontów czy supermarketów, które są zlokalizowane w galeriach czy dużych pasażach handlowych, bo inaczej prawdopodobnie nasze zakupy nie skończą się na kupieniu tylko tego, co mamy na liście…

**Krok 4: Planowanie, planowanie i… jeszcze raz planowanie!**

Aby taka lista powstała, musimy dokładnie zaplanować to, co będziemy jeść, np. skali tygodnia. – *W czasie stale rosnących rachunków – które zdaniem blisko 6 na 10 (59%) respondentów Intrum rosną szybciej niż pensje*[[4]](#footnote-4) *– gotowanie i samodzielnie przyrządzanie posiłków powinno być naszym dobrym nawykiem. Odwiedzanie ulubionych restauracji zostawmy na specjalne okazje, czy traktujmy jako przyjemność, którą robimy sobie od czasu do czasu* – podpowiada **Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.**

Zatem planujemy posiłki. Ale nie chodzi tylko o to, by pysznie jeść i nie marnować jedzenia, ale również o „mądre” łączenie składników i tworzenie listy zakupowej. O co chodzi w praktyce? Dla przykładu – jeżeli jednego dnia planujemy ugotować zupę pomidorową, to następnego niewykorzystana do końca puszka pomidorów może nam posłużyć do przygotowania smakowitego sosu do spaghetti. W Internecie znajdziemy wiele porad, jak robić zakupy,   
by nie marnować jedzenia, czy jak gotować, by wydawać jak najmniej. Z pomocą przychodzą nam również dedykowane aplikacje, które same podpowiadają listy zakupów.

**Krok 5: Odpowiednio przechowuj produkty**

Konieczność częstszego robienia zakupów – i tym samym wydawania pieniędzy – pomoże nam również wyeliminować odpowiednie przechowywanie żywności. Temat wydaje się oczywisty, ale w praktyce okazuje się sporym problemem.

Najczęściej nie wiemy, jak obchodzić się ze świeżymi warzywami i owocami – a nierzadko kusi nas kupowanie większych opakowań, bo wydaje się nam, że tak jest taniej. Najpierw źle je przechowujemy, a potem zbyt szybko „spisujemy na straty” i wyrzucamy do kosza. Błędem jest również pozostawianie otwartych produktów w ich oryginalnych opakowaniach, zamiast przekładanie do szczelnie zamykanych pojemników.

Nie marnujemy również tego, co już ugotowaliśmy. Zdecydowaną większość dań da się zamrozić i zjeść w późniejszym terminie. Przykładowo, wyciągnięta z zamrażalnika porcja pierogów, które zrobiliśmy wcześniej, to jeden obiad „gratis”.

**Krok 6: Uważaj na promocje!**

Supermarkety kuszą nas promocjami. W wielu sieciach pojawiły się nawet specjalne „antyinflacyjne” oferty.

– *Podchodźmy do takich propozycji rozważnie, bo inaczej nie tylko nie zaoszczędzimy, a wręcz przeciwnie – możemy zapłacić podwójnie. Bycie świadomym konsumentem, który uważnie czyta wszystkie oferty i to, co jest napisane przez sprzedawcę „drobnym drukiem” w momencie, kiedy inflacja i wysokie stopy procentowe obniżyły naszą siłę nabywczą, jest bardzo ważne* – zauważa **Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.**

Kupowanie w większych ilościach, pojemnościach, tzw. wielopaki, na ogół pozwala zaoszczędzić, ale za każdym razem sprawdzajmy, ile wynosi cena jednostkowa. „Drugi produkt gratis” może nie do końca być świetną okazją, jeżeli w tej ofercie za podstawowy produkt zapłacimy więcej niż gdybyśmy go mieli kupić „pojedynczo” na normalnych warunkach. Bądźmy też czujni w przypadku produktów, które supermarkety i dyskonty oferują po wyjątkowo niskich cenach. Sprawdzajmy, czy w takich sytuacjach promocja nie dotyczy np. produktów z kończącą się datą przydatności   
– prawdopodobnie nie będziemy w stanie zjeść 10 jogurtów kupionych w cenie 5, których data ważności kończy się za dwa dni.

Dobrą praktyką jest również stałe śledzenie cen. Zdarza się, że sklepy na krótką przed promocją podwyższają cenę produktów (także tych spożywczych), tylko po to, by za kilka dni ogłosić wyjątkowo atrakcyjną ofertę. Nasz portfel nie odczuje promocji…

1. Intrum, *European Consumer Payment Report 2022*, listopad 2022. [↑](#footnote-ref-1)
2. Źródło: Wp.pl: https://kuchnia.wp.pl/marnowanie-zywnosci-ile-jedzenia-marnuje-sie-w-przecietnym-gospodarstwie-domowym-6846300716747616a [↑](#footnote-ref-2)
3. Źródło: Wp.pl za Polskim Instytutem Ekonomicznym. [↑](#footnote-ref-3)
4. Intrum, *European Consumer Payment Report 2022*, listopad 2022. [↑](#footnote-ref-4)