Jak ušetřit za jídlo?



Česko jako letáková velmoc

Nejeden průzkum veřejného mínění dokazuje, že **Češi milují slevy**. Podle údajů agentury GfK zveřejněných na tiskové konferenci Svazu obchodu a cestovního ruchu na jaře 2017 nakoupili lidé 46,7 % potravin a drogerie ve slevách. **Na základě letáků pak nakupuje zhruba třetina zákazníků.** V porovnání s minulými roky se sice jedná o procentuálně nižší čísla, přesto nejsou zanedbatelná.

Jednoznačné tvrzení, zda je výhodnější nakupovat zboží podle nabídek v akčních letácích či nikoliv, není možné. Záleží totiž na tom, jak daleko je od vás obchod nabízející konkrétní zboží v akci. **Zdánlivě levná položka se může prodražit kvůli projetému benzinu, nezanedbatelný je také čas strávený cestováním a případným nákupem v super a hypermarketu. Praxí bývá i to, že potraviny, které v akci nejsou, vás v daném obchodě vyjdou mnohem dráž než jinde, případně že avizovaná sleva není skutečná a zboží za tu samou cenu pořídíte v jiném obchodě úplně běžně.**

Nákupy v super a hypermarketech jsou velkým lákadlem pro velké i malé zákazníky. Míříte sice pouze pro základní potraviny, ale cestou neminete šikovně narafičené stojany se zlevněným oblečením, hračkami či moderní technologií, a jen zázrakem do nákupního košíku některou z položek nevložíte.

Potraviny nabízené za zvýhodněnou cenu nebo ve větším balení vás mohou překvapit kratší dobou trvanlivosti nebo horší kvalitou. Největší slevy se velmi často vztahují na položky, které ve skutečnosti vůbec nepotřebujete – cukrovinky, brambůrky a slané snacky, alkoholické nápoje apod. Železné zásoby na horší časy dopadnou v lednici či spižírně často tak, že na ně zapomenete a za pár měsíců skončí v odpadkovém koši. P**ravdou je také to, že čím víc potravin pořídíte, tím víc jich také sníte.** Inu, jak

pravil klasik – nekupte to, když je to tak výhodné.

U sousedů výhodněji?

V poslední době **roste trend nakupování regionálních potravin**. Za sezónní potraviny, maso a ryby, ale také pečivo nebo mléčné výrobky **mnozí zákazníci neváhají vydat nějakou tu korunu navíc za předpokladu vyšší kvality**.

Tento trend se však tváří v tvář staví druhé vlně spotřebitelů, která neváhá **pravidelné nákupy zajišťovat v německém či polském příhraničí**. Průzkumy, zda jsou takové nákupy výhodnější co do vydaných peněz a získané kvality, se různí. **Hitem je především nákup drogerie a sladkostí**, podle agentury GfK pak za takový zahraniční nákup utratíme až třikrát větší sumu než v Česku. Ačkoliv probíhá kolem těchto zahraničních nákupních misí vášnivá diskuse, podíl na spotřebě domácnosti je pouhých 1,1 %.

Bez síťovky po síti

Nákup potravin na internetu se v posledních měsících stává velkým hitem. Podle údajů GfK je Česko v prodeji potravin on-line na třetí příčce v Evropě (za Velkou Británií a Francií). Dosahuje 2,5 % rychloobrátkového zboží. Vzhledem k tomu, že tato služba není plně dostupná ve všech regionech republiky, jedná se o překvapující výsledek.

Výhodu představuje především pro osoby se zhoršenou pohyblivostí, nemocné, jedince bez vlastního automobilu nebo pro maminky na mateřské dovolené. Odpadá nutnost tahat se s těžkými taškami, což dvojnásobně uvítáte za nevlídného počasí.

Takový komfort ovšem něco stojí. Byť i on-line obchody s potravinami nabízí nejrůznější akční položky, jednotlivé potraviny jsou mnohdy dražší než na pultech běžných obchodů. **Nechuť platit poplatek za doručení nákupu pak zákazníka tlačí k dražšímu nákupu, takže do internetového košíku vhodíte i to, co leckdy nepotřebujete.** Pokud platíte kartou, pak máte navíc tendenci utrácet přes internet ještě víc! Je dokázáno, že fyzicky vydané peníze si uvědomujeme vždy víc, než když se jedná o karetní transakci.

Při nákupu nebaleného zboží, jakým je pečivo, ovoce, zelenina nebo maso se navíc nákupem on-line ochuzujeme o možnost vybrat si ty nejlepší dostupné kousky. Může se snadno stát, že bude zboží nezralé, poškozené nebo těsně před koncem doby trvanlivosti. Vždyť výběr toho nejlepšího na rodinný stůl nejlépe probíhá všemi smysly. Proto svůj nákup svěřte pouze do rukou prověřených obchodníků.

Trend on-line nákupu potravin následují také družstva skupiny COOP. **E-shop s potravinami pod názvem COOP-BOX mohou využívat např. zákazníci KONZUMU, obchodního družstva v Ústí nad Orlicí.** Zboží vyberete z pohodlí domova a ve stanovený čas si vyzvednete připravenou objednávku ve zvoleném výdejním místě.

Staré dobré tipy

Sepsání nákupního seznamu není žádnou ostudou a rozhodně se nehodí pouze pro ty hospodyňky a hospodáře, kteří mají potíže s pamětí. Uchrání vás v první řadě od toho, abyste v obchodě bloudili od regálu k regálu a přemýšleli, co by se ještě mohlo v domácnosti hodit. Jasně určený seznam zmenší riziko, že v košíku skončí nejrůznější laskominy a položky, které ve skutečnosti vůbec nepotřebujete. **Díky chytrému telefonu navíc nemusíte lovit papírky po kapsách, ale seznam naťukat přímo do mobilu, nebo**

využít jednu z mnoha aplikací a nákupní seznam sdílet třeba i s ostatními členy rodiny!

Každý z nás to dobře zná, ale přesto se občas povede, že do obchodu zamíříme s prázdným žaludkem. Potom je těžké přemáhat chutě, kvůli nimž končí v nákupním košíku více potravin a hlavně laskomin, bez nichž bychom se s plným břichem klidně obešli. **Máte-li doma malé neposedy, kteří v obchodě rádi žadoní o pamlsky, raději je při nákupu nechte doma s ostatními příbuznými.** Zabrat může také dohoda, kdy si dítě může vybrat pouze jednu věc nebo za svůj nákup zaplatit penízky, které má nashromážděné v kasičce. Tím se vyhnete stresu v pokladní uličce, kde na nejmenší zákazníky číhá jedno lákadlo za druhým.

Při výběru potravin se nesoustřeďte jen na položky, které jsou umístěné v rovině očí. Obvykle se jedná o značkové, a tedy i nejdražší produkty. **O pár desítek centimetrů níže najdete zboží ve srovnatelné kvalitě za mnohem rozumnější finance. Nebojte se sáhnout ani po privátních značkách.** U prověřených prodejců se jedná o zboží, které svou kvalitou mnohdy přesahuje značkové výrobky, což dokazuje např. společnost dTest v mnoha svých testech kvality. A **o tom, že privátní značky COOPu jsou opravdu kvalitní, vás snad ani nemusíme dlouze přesvědčovat**.

Slova jako „rodinné či výhodné balení, super akce, či 20 % zdarma“ nemusí nutně znamenat jistotu nejvýhodnějšího nákupu. Než slepě vhodíte daný výrobek do košíku, porovnejte cenu za 100 gramů nebo za srovnatelné balení konkurenčního výrobku. Výhodný nákup začíná už při samotném vstupu do obchodu. Pokud neplánujete nákup na celý týden, vezměte si pouze malý košík do ruky namísto objemného vozíku.