

BUDGET

Wie viel sollte mindestens zur Verfügung stehen?

Wie viel darf etwas kosten?

Wie kann man günstig einkaufen?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Budget

Wie viel sollte mindestens zur Verfügung stehen?

Minimale Kosten für Lebensmittel für	Pro Tag	Pro Monat
Kinder 1-8 Jahre	7.-	218.-
Kinder 8-13 Jahre	10.-	306.-
Jugendliche 14-20 Jahre	11.50	357.-
Erwachsene (in einer Familie)	10.50	319.-
Erwachsene (in einer Partnerschaft)	11.50	357.-
Singles	13.50	414.-

Quelle: *BUDGET*, Fédération Romande des Consommateurs, 2007, in Zusammenarbeit mit Espace Prévention Lausanne.

Informationen bei: www.budgetberatung.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Budget

Wie viel darf etwas kosten?

Obst und Gemüse	bis 5.- Fr./kg
Milchprodukte und Joghurt	3.- bis 5.- Fr./kg
Käse	bis 25.- Fr./ kg
Fleisch und Fisch	bis 30.- Fr./kg

Quelle: *BUDGET*, Fédération Romande des Consommateurs, 2007, in Zusammenarbeit mit Espace Prévention Lausanne.

Informationen bei: www.budgetberatung.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

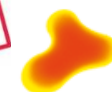
Budget

Wie kann man günstig einkaufen?

- Menüs für die Woche planen
- Vorräte kontrollieren
 - Haltbarkeit: erst mit Augen und Nase prüfen, dann entscheiden
- Einkaufszettel
- Nicht hungrig einkaufen gehen, keine hungrigen Kinder mitnehmen
- Aktionen nutzen
- Produkte der Billiglinie benutzen, wo sinnvoll
- Nicht mehr als wirklich nötig einkaufen
- Wenig Fertigprodukte kaufen

Nebenbei darauf achten und Produkte vergleichen:

- Nicht in die Werbefalle tappen und die Verkaufsstrategie durchschauen
- Auf Zucker-, Fett- und Salzgehalte schauen und vergleichen
- Die Zutatenliste studieren: Zucker, Fette, Salz, Fruchtanteile, Fleischanteile



Budget

Preisvergleiche

Umrechnen auf eine Einheit:

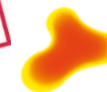
Preis pro

100g oder 1kg (=1000g)

100ml (=1dl) oder 1 l (=10dl=1000ml)



KONSUMENTEN
SCHUTZ



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Fertigprodukte = Zeitersparnis

Aber:

- höhere Preis
- ungewollte Zutaten
- Standardisierter Geschmack

Pizza für 4 Personen

Preise von 2012

Fertigpizza

4 x Prosciuto

Ca. kcal 3024

Ca. Protein, g 120

Ca. Fett, g 120

Ca. Kohlenhydrate, g 288

Preis - 4 Pizzen: 20.-- - 24.--

1 Familienpizza: 13.--

1 Blech selbst gemachte Pizza

Hinterschinken / Salami

Ca. kcal 1979 / 2122

Ca. Protein, g 100 / 97

Ca. Fett, g 36 / 54

Ca. Kohlenhydrate, g 302 / 301

Ca. Preis: 5.80 / 6.00*

* Günstigste Tomatendosensorte



Budget

Sparen durch selber machen

Currysauce

Preise von 2012



1.50 Fr.
+ 3 dl de lait =
1.95 Fr.



2,5 dl
= 3.50 Fr.



3 dl de lait, huile,
farine, sel, curry =
0.60 Fr.

KONSUMENTEN
SCHUTZ



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Budget

Sparen durch selber machen

Salatsauce

Preise von 2012



2 dl = 1.10 Fr.

Zutaten:

Wasser, Sonnenblumenöl (25%),
Essig, Traubenzucker, Eigelb,
Salz, modifizierte Stärke, Senf,
Geschmackverstärker,
Zitronensaft, Zwiebeln, Gewürze,
Kräuter, Sojasaucenpulver

**Sie kaufen Wasser und
Sonnenblumenöl!**



2 dl = 0.60 Fr.

Zutaten:

1 dl Rapsöl
1 dl Essig, Wasser Salz,
Kräuter und Gewürze

**KONSUMENTEN
SCHUTZ**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Budget

Brot

Sparen durch selber machen

gekauft

1 kg Ruchbrot, Coop	2.20
1 kg Bio-Weizenvollkorn, Coop	7.60
1 kg Bio-Vollkornbrot, Markt	5.00
1 kg Züpfе, Coop	6.40

Züpfе: ca. 3.75 plus Strom (pro kg 2.50)

1 kg Zopfmehl, Coop	2.10
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.26
4 EL <u>Rapsöl</u> , Coop	0.20
3 dl Bio-Drink-Milch, Coop	0.50
Wasser, Salz	
1 Bio-Ei zum Bestreichen, Bauer	0.65

selbst gebacken

Ruchbrot: ca. 2.20 plus Strom (pro kg 1.50)

1 kg Ruchmehl, Coop	1.95
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.26
Wasser, Salz	

Bio-Vollkornbrot: ca. 3.20 plus Strom (pro kg 2.15)

1 kg Bio-Weizenvollkornmehl, Coop	2.95
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.26
Wasser, Salz	

Züpfе: ca. 4.75 plus Strom (pro kg 3.20)

1 kg Zopfmehl, Coop	2.10
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.26
100 g <u>Kochbutter</u>	1.24
3 dl Bio-Drink-Milch, Coop	0.50
Wasser, Salz	
1 Bio-Ei zum Bestreichen, Bauer	0.65

Preise von 2013



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland