

12 نصيحة تساعدك على خفض فاتورة البقالة



الثلاثاء 6 مايو 2025 08:00 م

في ظل ارتفاع أسعار المنتجات الغذائية، هناك بعض الحيل والنصائح التي تساعدك في السيطرة على مصروفات البقالة الخاصة بك وتخفيضها أيضًا، وفق تقرير لصحيفة "نيويورك تايمز".

1 - الطهي بالمنزل

الطهي في المنزل دائمًا ما يكون "أرخص وأكثر صحة"، على المدى الطويل من الخروج لتناول الطعام أو الطلب. ولجعل الأمر أسهل على نفسك، احتفظ بمخزن مؤنتك مليئًا بالأساسيات اللازمة لتحضير الطعام بسرعة.

2 - تناول كميات أقل من اللحوم

لضبط ميزانيتك الشهرية، يوصي الخبراء بالتوقف عن تناول اللحوم لمرة أو مرتين على الأقل أسبوعيًا. ويمكن أن يكون البيض والبقوليات مصدرًا للبروتين، وهي ليست رخيصة الثمن فحسب، بل غالبًا ما يمكن الاحتفاظ بها بالتلاجة لفترة أطول من قطعة لحم متوسطة. بعض الأشخاص يخفضون استهلاكهم للحوم لأسباب صحية لكنها مسألة قد تكون ذات أهمية أيضًا لمحففتك. وأشارت الخبيرة الأسرية تيفاني غيرزون إلى أن تقليل كمية اللحوم المستهلكة في وجباتك قد تساعدك على ادخار المال، على سبيل المثال استهلاك ثلاثة أرباع الكيلو بدلًا من كيلو للوجبة الواحدة. أما عن فوائد هذه الخطوة، أوضحت أنه حينما تشتري كيلو واحد وتقوم بتخزين ربع كيلو، ففي حالة طهي ثلاث وجبات بنفس الطريقة سيكون لديك كمية كافية لإعداد وجبة رابعة.

3 - تجنب إهدار الطعام

أشار العديد من الخبراء إلى أن إهدار الطعام هو في الأساس إلقاء أموال في سلة المهملات. وإعادة صياغة الأمر على هذا النحو قد تجعلك تفكر مرتين قبل أن تشتري أكثر مما تحتاج إليه، أو ببساطة تترك شيئًا ما يضيع. وكن واعيًا بما لديك، اعتد على التحقق من محتويات ثلاجتك، وقم بتدوين ملاحظة ذهنية حول أكثر ما تميل إلى التخلص منه، وإما أن تستخدمه أو تشتري كمية أقل منه للمضي قدمًا. وقم بتخزين طعامك بحكمة، فمن الأفضل حفظ بعض الأطعمة في درجة حرارة الغرفة، والبعض الآخر في التلاجة.

4 - قم بالتسجيل للحصول على كوبونات

ينصح الخبراء بالتسجيل للحصول على الكوبونات و"قسائم الخصم"، لتوفير المزيد من الأموال من ميزانيتك الشهرية.

5 - لا تنس مطابقة الأسعار

غالبًا ما تتيح لك العديد من متاجر البقالة والبائعين الكبار مطابقة الأسعار مع المنافسين، أو تسمح بإجراء تعديلات إذا تم عرض العناصر للبيع خلال نافذة معينة بعد الشراء.

6 - تعرف على متجر البقالة الخاص بك

تعرف على تصميم متجرك، واستخدمه لمعرفة أماكن "المنتجات منخفضة الأسعار". كما تعرف على أيام التخفيضات الثابتة، وابن علاقة جيدة مع موظفي محل البقالة الخاص بك. قد تساعدك العلاقة مع الأشخاص الذين يعملون في متجر البقالة الخاص بك في التعرف على المبيعات والصفقات القادمة.

7 - قلل الوجبات الخفيفة

تقليل تناول الوجبات الخفيفة، يعني بالتالي شراء عدد أقل منها، ويمكن أن يكون لذلك تأثيرًا كبيرًا على فاتورة البقالة الخاصة بك.

8 - كن على دراية بمقدار إنفاقك على الطعام

وفقًا لتصريحات خبير إعداد الميزانية للأسرة روب بيرتمان لصحيفة "نيويورك بوست" فإن أول خطوة لخفض تكاليف البقالة هي معرفة مقدار ما تنفقه حاليًا. وأضاف: يختار الأشخاص أحيانًا مبلغًا من العدم ليكون هو ميزانية بقالتهم لكن قد يكون من الصعب الالتزام به إذا لم يعرفوا مقدار ما ينفقونه حاليًا. ولذلك ينصح بيرتمان الاستعانة بفاتورة قديمة ومشتريات بطاقة الائتمان من رحلات البقالة سابقًا للتحقق من المبلغ الذي تنفقه حاليًا على البقالة.

9 - خطة للوجبات

من المهم إعداد خطة للوجبات لتوضح كيف تخطط لتناول كل ما تشتريه، فأحيانًا ما يشتري الأشخاص الطعام بنية تناوله، وبدلاً من ذلك يتركونه يفسد. ولذلك يؤكد بيرتمان على أهمية أن يكون المتسوق واقعيًا فيما يتعلق بخطة الوجبات: مضيئًا من المحتمل أن يكون لديك خطة وجبات عظيمة للأسبوع لكن بعد عودتك من العمل تكون متعبًا للغاية وتتجه لطلب الوجبات السريعة بدلاً من ذلك.

10 - افحص الثلاجة أولاً

وتقول الخبيرة الأسرية تيفاني غيرزون، إن فحص الثلاجة وخزانة الطعام قبل التسوق مسألة مهمة للغاية. وأوضحت أن اتباع هذه المسألة لن يؤدي إلى التكرار وشراء ما لا تحتاجه.

11 - شراء التوابل بكميات كبيرة

إذا كنت تطبخ باستخدام التوابل بصفة منتظمة احرص على شراء كميات كبيرة بدلاً من العبوات الصغيرة والمكلفة. وشددت غيرزون على أن شراء التوابل بكميات كبيرة هي نصيحتها الأولى لتوفير المال.

12 - ابتعد عن المشتريات في مستوى النظر

ترى غيرزون أن أحد الأشياء الأكثر تكلفة هي شراء المنتجات التي تقع في مستوى النظر لأن الطبيعة البشرية والرغبة في إنجاز التسوق سريعًا تقوم على إنجاز التسوق بسرعة. وتستغل المتاجر ذلك بوضع المنتجات الأكثر تكلفة هناك، لذلك احرص على الانتباه إلى مكان وضع العناصر