

3 Passos para Economizar Dinheiro no Mercado

1º Passo:

Antes das Compras

- Faça um orçamento para comida
- Planeje os cardápios
- Faça uma lista de compras
- Crie um estoque de itens rápidos e fáceis de cozinhar
- Procure promoções na loja



2º Passo:

Durante as Compras

- Atenha-se à lista de compras
- Confira os preços unitários
- Compre produtos genéricos ou as marcas próprias dos mercados
- Leia os rótulos dos alimentos
- Use cupons



3º Passo:

Depois das Compras

- Armazene os alimentos adequadamente
- Prepare alimentos com segurança
- Dobre uma receita e congele as sobras para outra hora
- Use a comida antes de estragar



Visite nosso site <https://web.uri.edu/community-nutrition/> para mais dicas para economizar dinheiro no mercado!



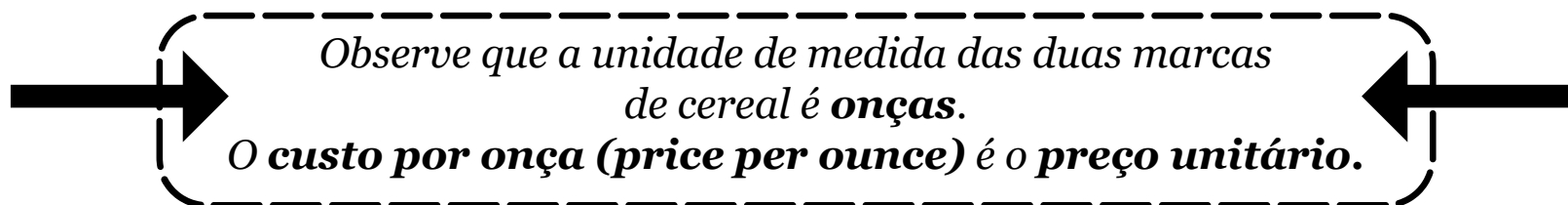
Economize Dinheiro Usando o Preço Unitário



O que é preço unitário? O preço unitário informa quanto custa um alimento por onça ou por libra.

Por que usá-lo? Comparar preços pode ajudá-lo a encontrar a melhor oferta. Você pode usar o preço unitário para comparar o custo entre marcas e tamanhos de embalagens diferentes.

Onde fica? O preço unitário fica na prateleira da loja próximo ao preço do item. Observe que a unidade de medida das duas marcas de cereal é onças (ounces). O custo por onça é o preço unitário.



*Observe que a unidade de medida das duas marcas de cereal é **onças**.*
*O custo por onça (price per ounce) é o **preço unitário**.*

Unit Price 14.0¢ per ounce	Total Price \$3.36
	
Store Brand Cereal 24 oz	

(Cereal Genérico)

Unit Price 19.0¢ per ounce	Total Price \$3.04
	
Name Brand Cereal 16 oz	

(Cereal de Marca Nacional)

- | | | |
|---|-----------------|-----------------------|
| 1. Qual cereal tem o preço total (total price) mais baixo? (circule um) | Genérico | Marca Nacional |
| 2. Qual cereal tem o preço por onça (price per ounce) mais baixo? (circule um) | Genérico | Marca Nacional |
| 3. Qual cereal é a melhor oferta? (circule um) | Genérico | Marca Nacional |