

# 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!



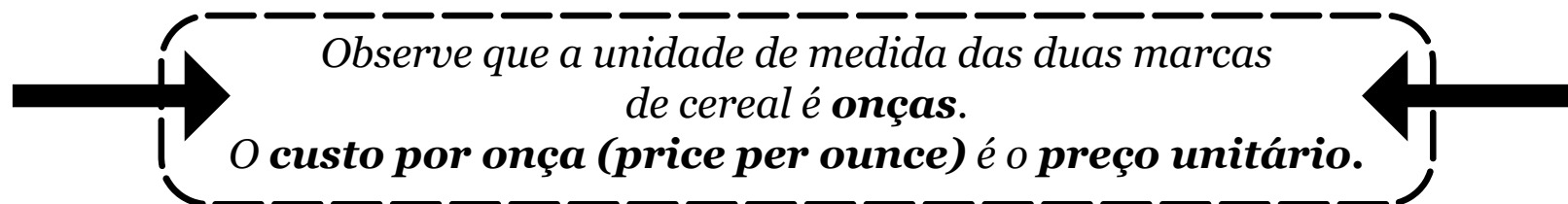
# Economize Dinheiro Usando o Preço Unitário



**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**.*

<b>Unit Price</b> <b>14.0¢</b> per ounce	<b>Total Price</b> <b>\$3.36</b>
	
<b>Store Brand Cereal</b> 24 oz	

**(Cereal Genérico)**

<b>Unit Price</b> <b>19.0¢</b> per ounce	<b>Total Price</b> <b>\$3.04</b>
	
<b>Name Brand Cereal</b> 16 oz	

**(Cereal de Marca Nacional)**

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