



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 12. 2012 | bno

Kdo nakupuje chytře?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdo-nakupuje-chytre__s10010x7465.html

„Nakupujte chytře“, „Chytrý je ten, kdo nakupuje u nás“ a další a další povětšinou prázdné slogany, které se nás snaží zlákat k nákupu vybraných potravin, zboží či k návštěvě daného prodejního řetězce.



Co ale znamená nakupovat chytře? O jaké kritérium by nám mělo jít při tzv.

„chytrém nákupu“?

Nakupovat chytře neznamená nakupovat levně

Mnoho lidí si ztotožňuje spojení „chytrý nákup“ se spojením „levný nákup“. Tato myšlenková operace může být do určité míry způsobena reklamní masáží určitých prodejních řetězců, které zdůrazňují nízkou cenu nabízených produktů jako svou hlavní výhodu. Otázkou však je, zda cena odpovídá kvalitě potravin, tedy není-li inzerovaná nízká cena stále ještě vysoká vzhledem ke kvalitě výrobku.

Nakupovat chytře neznamená nakupovat rychle

Někteří z nás si možná pod výrazy „chytrý nákup“ představí nákup, který je rychlý. Takový, jenž nám nezabere příliš času, a ten tak budeme moci věnovat našim zálibám či jakýmkoli příjemnějším věcem a činnostem. **S rychlým nákupem se však může pojit také nedostatečně promyšlený výběr potravin.** V rychlosti můžeme koupit i potraviny, které našemu tělu nic dobrého nepřinášejí, ba dokonce mu škodí.

Nakupovat chytře znamená nakupovat kvalitní výrobky

Hovoříme-li o nákupu potravin, ale i výrobků, od nichž očekáváme dlouhou životnost (např. domácí spotřebiče, sportovní vybavení, oblečení), může ona „chytrost“ značit soulad ceny a kvality. Koupíme-li si kvalitní výrobek za optimální či vyšší cenu, může nám vydržet déle, a ve výsledku tak můžeme ušetřit nejen peníze, ale také svůj čas a pohodlí.

Nakupovat chytře znamená nakupovat s rozmyslem

Chytrý nákup znamená výběr výrobků s vědomím, že nám budou přínosné do budoucna. Např. nákupem kvalitní obuvi si zajistíme, že naše nohy nebudou trpět chladem či vlivem nevhodně zvolených tvarů či materiálů. **Výběrem kvalitních potravin, výživově hodnotných potravin, prospíváme našemu tělu z hlediska přítomnosti, ale také z hlediska budoucnosti.** Pokud přijímáme vyvážené potraviny, chráníme svoje zdraví. Zároveň myslíme i na to, aby nám následující den bylo dobře díky tomu, co jíme dnes.

K chytrému nákupu nám může pomáhat i logo [Vím, co jím](#) na obalech

některých potravin nebo logo Víím, co piju na vybraných nápojích.

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz