

SPIS SUNDT OG SPAR PENGE

Vælg de sunde alternativer, når du er ude og handle. Så gør du både noget godt for dit helbred og din pengepung.

Hvis du vil begynde at spise bedre, findes der her yderligere en gulerod til at forbedre helbredet; du får flere penge i pungen. Det viser en undersøgelse som Statens folkhälsoinstitut, FHI, i Sverige har lavet.

Byt sukker ud med grønt

Ifølge undersøgelsen går næsten 40 procent af vores madpenge til de usunde og ofte dyre alternativer, såsom kager, alkohol og slik.

Fremgangsmåden er ifølge FHI, at man satser på sæsonens frugt og grønt, og skærer ned på alkohol, chips, slik, sodavand og kager. Afhængigt af hvordan dine vaner ser ud i dag, kan du spare næsten 6000 kr. på et år i madomkostninger. For de fleste almindelige konsumenter er det en halvering af de usunde alternativer, der giver den største besparelse. En del af pengene kan man jo fx bruge på økologiske produkter, siger Anita Linell, afdelingschef ved Statens folkhälsoinstitut, FHI.