

## S'ispesa intelligente

***Pensamus de mandigare bene, ma non semper est gasi.***  
*Sos consìgios pro fàghere s'ispesa in manera abista, sana e sena isprecos.*

Amus postu fatu a deghe famìlias in su mentres chi faghiant s'ispesa in su supermercadu.

Pro cale si siat motivu, in sos supermercados est fàtzile a si nche imbaddinare e a comporare màndigos de calidade semper prus bassa o in cantidade prus manna de sa chi nos bisòngiat.

Pro esempru, in sas famìlias cun pitzinnos minores, sas prus bortas, sunt issos a cumandare e gasi su carrello si prenat de merendeddas, patateddas e tziculate e sos mandigos prus sanos, sa frùtora, sa birdura e sos macarrones integrales, abarrant ùrtimos.

Chie còmporat preferit sas marcas prus connotas e si nche

faghet imbaddinare dae sos iscontos chi, cada die, nos proponet su supermercadu, sena dare antentu a sos ingredientes e a sas calorias chi tenent.

Belle e totus sas famìlias chi amus intervistadu pensant de fàghere una ispesa sana e intelligente e non creent chi sos màndigos industriales, durches, grassos e salidos meda, siant pagu sanos.

## Sos chimbe consìgios

- 1) Est importante a ischire ite si cheret mandigare. No andes a su supermercadu sena ischire su chi ti serbit. Iscrie·di sa lista de s'ispesa.
- 2) In su carrello non divent mancare mai birdura, frùtura, legùmenes e tzereales (mègius a los leare integrales). Sèbera·los friscos, locales e de istajone: costant prus pagu e tenent prus vitaminas. Si non tenes tempus de los inetare e de los sabunare, andant bene su matessi finas surgelados.
- 3) Imprea su carrello pro s'ispesa de sa chida. Pro leare paga cosa bastat su cestinu: si prenat prus in presse e gasi non còmporas cosas sena cabu nen coa.
- 4) Leghe semper sa lista de sos ingredientes in antis de seberare sos produtos.
- 5) Firma·di prus in sos parastàgios de sos produtos friscos (birdura, pische, late, petza...).