

10 tips om bewust boodschappen te doen en te besparen

Kent u dat? U gaat naar de winkel voor een paar boodschappen en komt terug met producten die u helemaal niet van plan was om te kopen. U heeft ze eigenlijk ook niet nodig. Misschien bent u gezwicht voor uw zeurende kinderen met als gevolg dat de halve snoepafdeling van de supermarkt opeens in uw keukenkastjes ligt. Of u werd verleid door aanbiedingen die 'te mooi waren om te laten liggen'. En zelfs als u niet veel bijzonders heeft gekocht, kan de kassabon tegenvallen. De paar boodschappen die u heeft gedaan tellen toch al snel op tot een flink bedrag.

Het zal voor veel mensen herkenbaar zijn. Uit onderzoek van het platform 'Wijzer in geldzaken' blijkt dat bijna veertig procent van de Nederlandse consumenten dit jaar het voornemen had om te besparen op zijn dagelijkse boodschappen.

Om u hierbij te helpen we een aantal praktische tips op een rijtje gezet om bewust(er) boodschappen te doen en geld te besparen.

1. Maak een begroting en stel vast welk bedrag per week u kunt besteden aan boodschappen

In een begroting brengt u uw maandelijkse inkomsten en uitgaven in kaart. Op deze manier kunt u precies berekenen hoeveel geld u per maand kunt uitgeven aan boodschappen. U kunt dit vervolgens terug rekenen naar een weekbudget. U weet waar u aan toe bent en u kunt op basis hiervan bewuste keuzes maken. Maak gebruik van de [maandbegroting](#) het Geldloket.

2. Pin aan het begin van de week uw weekbudget

Met pinnen geeft u vrijwel ongemerkt geld uit. De schade is pas zichtbaar als u inlogt op uw betaalrekening. Als u contant afrekent, voelt u elke euro die u uitgeeft letterlijk in uw portemonnee. U houdt hiermee goed zicht op uw weekbudget.

3. Maak een weekmenu

Het maken van een weekmenu heeft verschillende voordelen. Als u een weekmenu maakt, weet u welke boodschappen u die week nodig heeft. Bij het maken van een weekmenu kunt u rekening houden met aanbiedingen. Ook voorkomt u dat u op het laatste moment nog iets voor het eten moet bedenken en dan kiest voor een dure kant- en-klaar maaltijd.

4. Maak een boodschappenlijstje

Een boodschappenlijstje voorkomt impulsaankopen. De grote uitdaging is natuurlijk wel om u ook echt aan dat lijstje te houden. Komt u toch in de verleiding om iets te kopen wat niet op uw lijstje staat, stel uzelf dan de vraag 'heb ik het echt nodig?'.

5. Beperk het aantal bezoeken aan de supermarkt

Hoe vaker u in de supermarkt bent, hoe vaker u in de verleiding komt om aankopen te doen. Beperk uw supermarktbezoek daarom bijvoorbeeld tot 1 of 2 keer per week, of bestel online.

6. Houd aanbiedingen in de gaten en koop groter in

Wanneer producten in de aanbieding zijn, is het handig zijn om groter in te kopen dan u normaal gewend bent. Het is voordeliger om ze nu te kopen dan volgende week als ze weer duurder zijn. Let natuurlijk wel op de houdbaarheid van het product. Schoonmaakmiddelen, verzorgingsartikelen, frisdranken zijn producten die zich hier goed voor lenen. Vraag u ook hierbij wel af of u het producten zijn die u daadwerkelijk nodig heeft en gebruikt. Zo voorkomt u dat u de producten alleen maar koopt omdat ze goedkoop zijn.

7. Doe geen boodschappen op een lege maag

Als u trek heeft zult u sneller geneigd zijn om onnodige producten te kopen. Zorg dus dat u met een gevulde maag naar de supermarkt gaat.

8. Leid uw kind af tijdens het boodschappen doen of spreek af dat hij een kleinigheidje mag uitzoeken als hij niet zeurt

Voor kinderen is de supermarkt een walhalla van lekkernijen. Het kan best lastig zijn om steeds 'nee' te moeten zeggen als uw kind snoep in het karretje gooit. U kunt uw kind van het snoep afleiden door bijvoorbeeld alvast iets te eten te geven tijdens het winkelen of door hem te laten helpen bij het boodschappen doen. Een andere optie is om af te spreken dat hij een toetje (of een ander kleinigheidje) mag uitkiezen als hij goed helpt en niet zeurt.

9. Kijk onderin het schap en kies voor een goedkoper alternatief

In de supermarkt heeft u keuze uit dure A-merken, huismerken en andere goedkopere merken. Als u meestal voor de duurdere merken kiest, kunt u proberen of een goedkoper alternatief u ook bevalt. De goedkopere merken bevinden zich vaak onderin het schap. Even bukken dus!

10. Bereken de prijs per gewicht of inhoud

Soms lijken producten goedkoper maar zijn ze dat in werkelijkheid niet. Om een goede vergelijking tussen producten te kunnen maken, berekent u de prijs van producten terug naar een bepaalde hoeveelheid, bijvoorbeeld een pond of een kilo.

Rekenvoorbeeld

U kunt kiezen uit twee stukken belegen kaas. Het ene stuk weegt 545 gram en kost €6,91. Het andere stuk weegt 805 gram en kost €8,59. Voor het kleinere stuk kaas betaalt u minder, maar het is per kilo duurder. De prijs per kilo van het kleinere stuk kaas bedraagt namelijk €12,67 en dat van het grotere stuk kaas €10,67.

U kunt dit natuurlijk ook op andere producten toepassen waarvan u het gewicht of de inhoud weet.

Heeft u vragen over rondkomen of (be)sparen? Wij denken graag met u mee. Maak een gratis [afspraak](#) op ons spreekuur.