Bespaar minstens 20 euro

Met elke budgetactie 20 euro verdienen, dat is je doel in dit hoofdstuk. De ene actie is al wat uitdagender dan de andere, maar laat je daar niet door ontmoedigen. Even doorbijten loont!

132 Vroege vogels vangen de dikste wormen

Wil je tijdens het winkelen minder geld uitgeven? Ga dan liefst zo vroeg mogelijk op de dag boodschappen doen. 'Cognitieve vermoeidheid' speelt een rol bij de manier waarop je aankopen doet. Je herkent het wellicht: naarmate de dag vordert, raakt je hoofd almaar voller met to do's, taken en dingen die je niet mag vergeten en allerlei ditjes en datjes. Het is wazig in je hoofd en je kunt een lange pauze goed gebruiken. Met zulk een bomvol hoofd winkel je niet budgetverstandig. Vroeg op de dag en met een fris hoofd maak je veel slimmere keuzes en weersta je makkelijker de verleiding van het impulsieve kopen.

En er zijn meer voordelen: geen overvolle afdelingen of lange rijen aan de kassa's. En omdat je bij wijze van spreken ook in een flits voorbij de kassa zoeft, zul je ook daar minder in de verleiding komen om tijdschriften en allerlei lekkers dat niet op je boodschappenlijstje staat, te kopen. Tel je winst maar eens op: die bedraagt al gauw minstens twee tientjes! Nog meer winst maken terwijl je boodschappen doet? Kijk dan op de volgende pagina.

'Doe zo vroeg mogelijk op de dag je boodschappen.
Dan bespaar je altijd, zonder dat het inspanning kost.'

133 Kleur (bekennen) kost geld

Rood met Valentijn, geel voor de paashaas, groen en rood onder de kerstboom, oranje voor Koningsdag… Kijk uit voor geschenken en bloemen met kleuren die aan feestdagen gelinkt zijn. Alles met een kleur zal jou op bepaalde dagen en periodes van het jaar extra geld kosten.

MEER IN JE WINKELKAR VOOR MINDER GELD: DEZE TIPS LEVEREN JE ONMIDDELLIJK GELD OP

Geld verdienen terwijl je het aan het uitgeven bent. Dat is ook voor jou haalbaar en mooi meegenomen nu de prijs van je winkelkar door de coronacrisis gestegen is. Een gemiddelde Belgische familie besteedt 14 procent van het totale gezinsbudget aan voeding en niet-alcoholische dranken. Hoeveel je in jouw gezin precies besteedt aan voeding, wordt door verschillende factoren bepaald: wie meer verdient, geeft meer geld uit, ook aan voeding. Hoe meer gezinsleden, hoe lager de kosten voor boodschappen per persoon, de mannen in je gezin eten meer dan de vrouwen en volwassenen meer dan kinderen. Geef je de voorkeur aan biologische groenten en fruit, of volg je een dieet, dan zal ook dat een impact hebben op je budget. Grote eters of huisgenoten die zware fysieke arbeid verrichten, bepalen eveneens je uitgaven voor voeding en doen ze stijgen.

Ondanks de duurdere winkelkar is er toch nog ruimte om te besparen. Vele acties ken je beslist, maar ze even opfrissen en opnieuw oppakken loont echt!

STAP 1
Slim shoppen begint thuis

134 Leg een **wekelijks budget** vast voor je uitgaven voor boodschappen en probeer je daaraan te houden (kijk ook op pagina 75).

135 Stel een **weekmenu** op. Ga op het internet op zoek naar budgetvriendelijke recepten. Verwerk ook producten uit je voorraadkast(en) en diepvriezer in het menu. Houd je weekmenu's bij, dan kun je ze later hergebruiken. Met je wekelijkse maaltijdplan bespaar je makkelijk enkele tientjes. En creëer je tijd en rust in je hoofd, want je hoeft niet telkens na te denken over wat je gaat eten.

136 Maak (op basis van je maaltijdplan) een **boodschappenlijst** en koop alleen wat op je lijst staat. Makkelijker gezegd dan gedaan, maar alle extraatjes die je koopt omdat je er zin in hebt, kosten geld. Met de boodschappenlijst bespaar je toch 30 procent op je winkelkar.

137 Om impulsaankopen te vermijden, kan het soms goedkoper zijn om je boodschappen **online** te doen en ze op te halen bij een ophaalpunt. Dat kost je altijd

enkele euro's meer (vergelijk waar je het goedkoopst af bent), maar door op afstand te shoppen en met je online boodschappenlijst kom je niet in de verleiding om impulsaankopen te doen. En je hebt online ook meteen een goed overzicht van alle aanbiedingen die er in die winkel zijn.

138 **Haal minder (lekkers) in huis.** Hoe meer je in huis hebt, hoe meer je zult eten en hoe sneller je weer naar de winkel moet voor een nieuwe voorraad.

139 Eet je **diepvriezer** en je voorraadkast(en) **leeg** (kijk ook op pagina 72).

140 Shop in de **goedkoopste winkel** bij jou in de buurt. Consumentenorganisatie Test Aankoop doet elk jaar onderzoek naar de goedkoopste supermarkten in België, de Consumentenbond doet dat in Nederland. Check hun websites voor de meest recente gegevens.

141 Zoek alternatieven voor de supermarkt, zoals de **markt** of de plaatselijke **boerderijwinkel**.

142 Kies de supermarkt waar je het vaakst en/of de meeste **kortingen** krijgt. Of doe je aankopen in meerdere supermarkten.

143 **Verminder je winkelbezoeken.** Loop jij ook telkens heen en weer naar de winkel, omdat er nog een ingrediënt ontbreekt voor de lunch of het avondeten? Geen goed idee! Groepeer zoveel mogelijk je aankopen, want elke keer dat je in de winkel komt, zul je meer uitgeven dan gepland (tenzij je met een boodschappenlijstje shopt).

144 **Bestel online**, zo kun je prikkels in de supermarkt vermijden.

145 Deze ken je beslist ook: ga niet met een **lege maag** naar de winkel. Waarom is dit niet slim als je wilt besparen? Een lege maag leidt je af, net zoals winkelen met de kinderen, of telefoneren terwijl je je inkopen doet. Wie afgeleid is, zal met meer dan nodig de winkel verlaten.

146 Ga **zo vroeg mogelijk op de ochtend** naar de supermarkt. Met een fris hoofd geef je veel minder geld uit (kijk ook op pagina 102).

STAP 2
Besparen in de supermarkt

147 Kies een **kleine winkelkar** of neem een winkelmandje. Die laad je minder makkelijk vol met zaken die je niet nodig hebt. Of leg je jas of boodschappentas in de kar, dat heeft hetzelfde effect.

148 Koop enkel **wat je nodig hebt**.

149 **Vergelijk de kiloprijs**. Die staat vaak in het klein op het productetiket vermeld, maar het loont wel de moeite om er rekening mee te houden en voor de goedkopere producten te kiezen.

150 De goedkoopste producten vind je **onderaan in de schappen**.

151 **Wees alert op de overtuigingskracht van reclame.** Reclame heeft maar één doel: je verleiden om te kopen. Kijk uit voor **'gratis' of procenten die je veel (korting) beloven** (lees meer op pagina 64-66).

152 Spreek met je kinderen af dat ze **geen extra's** krijgen als ze mee boodschappen gaan doen – even doorbijten is de boodschap.

153 Vermijd **bereide producten** en kant-en-klaarmaaltijden, want die zijn doorgaans duurder dan verse basisvoedingsmiddelen. Koop groenten en fruit en ook vis van het **seizoen** (lees meer op pagina 51).

154 Koop geen **voorverpakte of voorgesneden** groenten, kaas, vlees. Snijd je groenten zelf, dat snijdt de prijs.

155 **Ingevroren** groenten, fruit en vis en vlees (maar niet de diepvriespizza's en ijsjes) zijn even gezond en lekker als vers, maar ze kosten minder. En je hoeft geen rekening te houden met de seizoenen, want ook buiten het seizoen betaal je veel minder dan wanneer je vers zou kopen.

156 Koop producten die in de **aanbieding** zijn, maar trap niet in de valstrikken (op pagina 63 vertel ik je hoe je dat kunt voorkomen).

157 Gebruik de **snelverkoop**. Heel wat verse producten die de vervaldag naderen of de deur uit moeten omdat de winkel op zondag sluit, worden (vaak net voor sluitingstijd) voor veel minder verkocht.

158 Koop geen te grote porties, want eten **weggooien** kost ook geld (zie pagina 183).

159 Koop **niet-bederfbare producten** alleen als ze afgeprijsd zijn: toiletpapier, afwasmiddel, batterijen, zeep…

160 Koop producten in **bulk**, die zijn altijd goedkoper.

161 **Witte producten** of **huismerken** zijn lekker goedkoop en even lekker!

162 Koop **geen versnaperingen** of tijdschriften terwijl je in de rij bij de kassa wacht (kijk ook op pagina 69).

163 Kijk je **bon** bij de kassa na en laat fouten meteen rechtzetten.