

27. WINKELLEN



Boodschappen zijn alles wat je koopt in de winkel. Bijvoorbeeld:

- Eten en drinken (rijst, cola, bananen)
- Schoonmaakproducten (wasmiddel, wc-reiniger)
- Producten voor de persoonlijke hygiëne (shampoo, dagcrème, deodorant)
- Kledij

Boodschappen kunnen **veel geld** kosten.

Met deze tips kan je geld **besparen** tijdens het winkelen.

BEPAAAL HOEVEEL GELD JE KAN UITGEVEN

Bepaal je budget **vóór je gaat winkelen**. Beslis hoeveel geld je kan uitgeven.

Wil je weten hoeveel je in België ongeveer uitgeeft aan kleren, gezonde voeding en hygiëne?

- Bekijk de referentiebudgetten: www.referentiebudget.be/korven
- Zoek online naar een gemiddelde voor 1 persoon of een gezin.



LET OP IN DE SUPERMARKT



► Vergelijk prijzen

Ga langs verschillende winkels. Vergelijk de prijzen. Groenten en fruit zijn vaak goedkoper op de markt dan in de supermarkt. Nachtwinkels zijn altijd duurder.

► Maak een boodschappenlijstje

Koop alleen wat op je lijstje staat. Zo koop je niet te veel. Kijk eerst wat nog in de kast staat.

► Winkel niet met honger

Als je honger hebt, koop je sneller (ongezonde) dingen die je niet nodig hebt.

► Kies huismerken

Dit zijn producten van de supermarkt zelf, zonder bekend merk. Ze zijn goedkoper. Je vindt ze vaak onderaan of bovenaan in het rek.

► Let op de prijs per kilo, per liter of per stuk

Vergelijk de prijs per gewicht of volume. Een grote verpakking lijkt misschien duurder, maar is per kilo vaak goedkoper.

► Koop in grote hoeveelheden (als het kan)

Is iets lang houdbaar? Kan je het invriezen? Een grote verpakking kan voordelig zijn.



► Wees kritisch bij promoties

"1 + 1 gratis" of "2 halen, 1 betalen" kan voordelig zijn, maar:

- ✳ Koop alleen wat je echt nodig hebt.
- ✳ Controleer of de prijs per kilo van een ander merk zonder promotie niet goedkoper is.

► Kook zelf

Zelf koken is goedkoper dan kant-en-klaar eten kopen of bestellen.

Online vind je veel kookfilmpjes. Zoek op "budgetkoken" of "goedkoop koken".

DENK AAN HET MILIEU

► Drink kraanwater

Water uit de kraan in België is veilig om te drinken. En kraanwater kost bijna niets.

► Koop seizoensgroenten en -fruit

Koop groenten en fruit wanneer ze geoogst worden. Omdat er veel aanbod is, zijn ze goedkoper.

► Neem een herbruikbare zak mee

In België betaal je voor plastic of papieren zakken in de winkel.

► Vermijd veel verpakking

In België moet je afval sorteren. De regels over sorteren vind je op www.betersorteren.be.

Je betaalt voor vuilniszakken of een afvalcontainer. Minder afval betekent minder kosten.

► Koop alleen wat je nodig hebt

Iets weggooien is niet goed voor het milieu én kost geld.

KOOP KLEREN BEWUST

Kleren kunnen veel geld kosten. Je koopt ze niet elke maand.

► Maak een jaarbudget

Spaar elke maand een beetje geld voor grote uitgaven, zoals een winterjas of nieuwe schoenen.

► Let op met later betalen

Koop alleen kleren als je het geld hebt.

Passen de kleren niet? Stuur ze op tijd terug. Zo krijg je je geld terug.

Meer info over de risico's van later betalen:

link.budgetinzicht.be/video_payback



► Koop tweedehands

Er zijn veel winkels en websites waar je mooie kleren tweedehands kunt kopen. Dit is goedkoper en duurzaam. Je kan ook kleding ruilen met vrienden.



DENK NA VOOR JE IETS KOOPT

Winkels willen dat je veel koopt. Daarvoor gebruiken ze slimme **trucjes**:

► Promoties en reclame

Soms is reclame duidelijk, soms niet. Bijvoorbeeld video's op sociale media waarin influencers (bekende mensen online) producten tonen. Zij krijgen geld om te zeggen dat een product goed of "cool" is.

► Producten op een slimme plaats

Duurdere producten staan vaak op ooghoogte of bij de kassa. Zo neem je die producten sneller mee terwijl je wacht.

► Korting als je meer koopt

Soms krijg je korting als je twee of meer producten samen koopt (koppelverkoop).

Bijvoorbeeld: Koop een broek en krijg een T-shirt aan halve prijs.

Koop alleen wat je echt nodig hebt, ook al lijkt de aanbieding goed.

► Groepsdruk

Vrienden kunnen je ook beïnvloeden. Misschien wil je iets kopen omdat zij het ook hebben, of omdat je bij de groep wil horen.

► Stel jezelf deze vragen voor je iets koopt:

- ✿ Heb ik dit echt nodig?
- ✿ Wil ik dit alleen omdat anderen het hebben?
- ✿ Heb ik genoeg geld?
- ✿ Kan ik het tweedehands kopen?
- ✿ Kan ik het lenen van iemand?

WINKEL VEILIG ONLINE

► Koop alleen bij betrouwbare websites.

► Let op voor online fraude.

► Betaal veilig.

Meer tips voor veilig online winkelen: zie fiche [online fraude](#)