

## COMO DRIBLAR A ALTA DOS CUSTOS

### Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues  
Cristiane Luciene De Lima Souza  
Amanda Araújo Bom Fim Dos Santos  
Ayrton Longhi De Castro

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

Como driblar alto custo

Uma compra grande, feita para durar o mês todo, gera desperdício. Em vez de economizar, você compra mais do que o necessário. Comprando por semana, se tem um planejamento do que vai ser consumido naquele período."

### Produtos sazonais

As frutas o mais produzido na estação. E essa é uma dica valiosa para quem quer economizar, já que tendem a ficar mais baratas.

Outra dica é ficar atento ao que é produzido na sua região, e procurar comprar direto com o produtor. Eles costumam fornecer alimentos bem mais baratos do que nos mercados.

Comprar em um mercado só

Comprar em um mercado só mas essa é, na verdade, a melhor maneira de se fazer compras. É costume do brasileiro pesquisar os preços e ir em vários estabelecimentos procurando os produtos mais baratos. No entanto, isso pode ser um desperdício de tempo e de dinheiro, para quem vai de carro ou ônibus, e resultar em nenhuma economia.

### Carnes de segunda

As carnes de segunda são principal escolha quando orçamento aperta mas nem sempre elas valem mais pena, podem demorar para cozinhar e gastar mais gás de cozinha

### Pão é insubstituível

E para quem não abre mão, o jeito é deixar de lado pão francês e optar pelo de forma, que é mais barato e costuma durar mais

Opção substituir por frutas, cuscuz.

# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

