Деньги на еду не подлежат обсуждению; мы должны есть. И вы, вероятно, привыкли покупать продукты и есть дома после того, как разразилась пандемия. Однако, если вы не планируете свои покупки заранее и вместо этого просто покупаете то, что вам нужно – и что вы хотите – через определенные промежутки времени в течение месяца, вы можете перерасходовать средства.

Средняя стоимость продуктов на месяц

Сколько в среднем семья в США тратит на продукты в месяц? Согласно данным Бюро статистики труда за 2019 год, средние расходы на питание дома составляют $4 643 в год или около $386,92 в месяц для домохозяйств США. Но эта цифра будет варьироваться в зависимости от типа продуктов питания, которые покупает каждая семья, количества потребляемого, цен на продукты, и от того, пользуетесь ли вы одной из служб доставки продуктов, которые взимают дополнительную плату.

Люди с более высоким доходом больше тратят на продукты

От того, сколько вы зарабатываете, также зависит, сколько вы ежемесячно тратите на продукты.
Неудивительно, что более высокий доход открывает множество вариантов. Например, люди с более высоким доходом могут позволить себе платить больше за экологически чистые продукты, готовые продукты и деликатесы.
Однако низкий доход не только связан с необходимостью рассчитывать каждую копейку для увеличения бюджета на питание, но также может повлиять на общий выбор. Согласно исследованию, проведенному в 2019 году о покупках продуктов питания, домохозяйства с низким доходом покупают меньше фруктов и овощей, чем домохозяйства с более высоким доходом.

Сколько нужно тратить на продукты в месяц

Хотя средняя сумма, которую домохозяйства в США тратят на еду, составляет около $387 в месяц, это не означает, что именно столько вы должны ежемесячно вносить в свой собственный счет на продукты.
Вместо этого рассмотрите планы питания, разработанные Департамента сельского хозяйства США, в которых подробно описываются ежемесячные расходы на питание на дому на май 2021 года в зависимости от четырех уровней расходов: экономного, недорогого, умеренного и либерального.

Вы можете использовать эти планы, чтобы оценить ежемесячный бюджет на продукты питания в зависимости от того, одинок вы или в вашей семье есть другие люди, а также с каким бюджетом вы работаете.

План расходов для каждого члена семьи

Ниже вы найдете разбивку на одного человека, семью из двух человек и семью из четырех человек. Если у вас семья другого размера, вам необходимо скорректировать числа.

Расходы на питание для одного человека

Для одиноких женщин в возрасте от 19 до 50 лет:
Экономный: $175,60
Недорогой: $222,60
Умеренный: $272,20
Либеральный: $348,80

Для одиноких мужчин в возрасте от 19 до 50 лет:
Экономный: $197,70
Недорогой: $256,10
Умеренный: $320,70
Либеральный: $392,70

Расходы на питание для семьи из двух человек

Для семьи из двух человек в возрасте от 19 до 50 лет:
Экономный: $410,60
Недорогой: $526,50
Умеренный: $652,10
Либеральный: $815,60

Расходы на питание для семьи из четырех человек

Для семьи из четырех человек, состоящей из двух взрослых в возрасте от 19 до 50 лет и двух детей в возрасте от 2 до 5 лет:
Экономный: $599
Недорогой: $766,40
Умеренный: $944,50
Либеральный: $1 169

Для семьи из четырех человек, с двумя взрослыми в возрасте от 19 до 50 и двумя детьми в возрасте от 6 до 11 лет:
Экономный: $687,40
Недорогой: $907,20 $
Умеренный: $1128,20 $
Либеральный: $1370,10

Составьте бюджет на продукты

Отсутствие бюджета на продукты опасно и оставляет вас открытым для соблазна, когда вы посещаете или делаете заказ в продуктовом магазине. Не зная, сколько вы должны тратить каждый месяц, вы рискуете перерасходовать, потратить слишком много на неправильные предметы и даже потратить впустую продукты из-за выбрасывания скоропортящихся продуктов, таких как мясо, молочные продукты, выпечка и продукты, которые вы покупаете и не используйте.
Чтобы создать бюджет на покупку продуктов, вычтите 50% из вашего чистого дохода, а затем вычтите из этого числа потребности, отличные от продуктов, чтобы увидеть, сколько у вас осталось потратить на продукты. Если этого недостаточно, скорректируйте свои расходы в категории желаний, чтобы компенсировать это.

Как растянуть бюджет на продукты

Тщательное планирование покупок в продуктовых магазинах поможет вам сэкономить сотни долларов на ежегодном счету за продуктами. Приложения для планирования питания, такие как eMeals, избавляют вас от догадок при планировании меню, готовя блюда на всю неделю по ежемесячной цене от $5 до $10. А если вы выберете внимательно, вы сможете приготовить легкие и недорогие обеды, которых хватит на всю неделю.
Распечатайте индивидуальный список покупок, чтобы купить ингредиенты, или отправьте список в Walmart, Kroger или другие участвующие магазины, чтобы забрать свои ингредиенты и избежать импульсивных покупок. Меню разработано с учетом

вашего стиля питания. В качестве бесплатной альтернативы веб-сайт What’s for Dinner позволяет просматривать рецепты и создавать собственный список покупок.

Источник: www.gobankingrates.com