

PLANOWANIE I ORGANIZACJA ŻYWNOŚCI – PRZEWODNIK DLA KONSUMENTÓW

1. PRZED ZAKUPAMI: PLANUJ I SPRAWDZAJ ZAPASY

- Zaplanuj jadłospis na 3 - 5 dni z góry.
- Sporządź listę zakupów - według zaplanowanych posiłków.
- Nigdy nie idź do sklepu głodny - łatwiej wtedy kupić za dużo!
- Sprawdź zawartość lodówki, szafek i zamrażarki:
 - o Co masz?
 - o Co się kończy?
 - o Co trzeba zjeść w najbliższych dniach?

2. SPRAWDZAJ DATY WAŻNOŚCI I ICH ZNACZENIE

- „**Należy spożyć do...**” – po tej dacie produkt może być niezdalny do spożycia (np. mięso, nabiał).
- „**Najlepiej spożyć przed...**” – określa datę minimalnej trwałości. Produkty nie ulegają zepsuciu, a jedynie mogą zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach.

3. ZAKUPY – WYBIERAJ MĄDRZE

- Kupuj pojedyncze sztuki zamiast dużych opakowań.
- Wybieraj lokalne i sezonowe produkty.
- Wybieraj produkty z krótkim terminem, jeśli planujesz je zjeść szybko.
- Nie oceniaj tylko po wyglądzie – brzydsze warzywa są tak samo smaczne!

4. ORGANIZACJA LODÓWKI I KUCHNI

- **Nie myj** produktów przed włożeniem do lodówki – wilgoć = szybsze psucie.
 - Przekładaj żywność do **szklanych pojemników**, oznacz je datą zakupu.
 - Używaj silikonowych pokrywek, aby zabezpieczyć otwarte dania.
 - Wykorzystuj **różne strefy lodówki** – np. dolna półka na mięso, środkowa na nabiał, szuflady na warzywa.
 - Regularnie **czyść lodówkę** i usuwaj stare resztki.
-

5. GOTUJ Z GŁOWĄ – TYLE ILE TRZEBA

- Zastanów się, **ile osób będzie jeść** i ile zje.
 - Z pozostałości twórz nowe dania:
 - o Ziemniaki → kopytka
 - o Mięso z rosołu → pasztet
 - o Warzywa → leczko, zupa, zapiekanka
 - Zaplanuj jadłospis tak, aby wykorzystać pozostałości z poprzedniego dnia do nowych dań.
-

6. UCZ SIĘ PRZETWARZAĆ I PRZECHOWYWAĆ

- **Zamrażaj** nadmiar – warzywa, mięso, pieczywo, dania gotowe.
 - **Pasteryzuj** zupy i dania jednogarnkowe w słoikach – gotowy posiłek na zapas.
 - **Przetwarzaj** – z miękkich owoców przygotuj konfiturę, kompot.
 - **Etykietuj** produkty w zamrażarce (nazwa + data).
-

7. „PRZEGLĄD TYGODNIA” – CZYLI GOTOWANIE Z POZOSTAŁOŚCI

Zrób raz w tygodniu kreatywne gotowanie z tego, co masz:

Produkt

Resztki warzyw
Kilka plasterków sera
Ziemniaki z dnia poprzedniego
Bardzo dojrzałe banany
Otwarta śmietana

Co możesz zrobić

Leczo, zupa, curry
Tosty, jajecznica, zapiekanka
Kopytka, zapiekanka, sałatka
Brownie, placuszki, smoothie
Sos, zapiekanka, naleśniki

8. NIE MARNUJ – PODZIEL SIĘ

- Podziel się nadmiarem jedzenia:
 - o Sąsiedzi, rodzina
 - o Jadłodzielnie, lodówki społeczne
- **Twój nadmiar = czyjś obiad**