



Bank Żywności
w Tczewie

JAK DBAĆ O SIEBIE, ŁODÓWKĘ I BUDŻET DOMOWY

PS. I nie zwariować!

PRAKTYCZNY PORADNIK WIĄŻĄCY TEMAT FINANSÓW OSOBISTYCH
Z PRZECIWDZIAŁANIEM MARNOWANIA ŻYWNOSCI, DIETETYKĄ I KULINARIAMI

Opracowanie zrealizowane zostało w ramach działań
towarzyszących POPŻ Podprogram 2014-2020 Banku Żywności w Tczewie.

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOSCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
RODZINIE I POTRZEBUJĄCYM





Bank Żywności
w Tczewie

WSTĘP

"ALE CZY TO COŚ ZMIENI?"

Doskonale wszyscy wiemy, że codzienność bywa trudna. Szczególnie dla tych z nas, których historia życiowa nie rozpieszczała. Stajemy codziennie do walki. To walka o dobre, godne funkcjonowanie dla naszych dzieci czy starszych rodziców. To starania o to, żeby w końcu i nasz dzień był jakiś pełniejszy, dostarczający więcej satysfakcji.

W tym szeroko pojętym budowaniu dobrostanu pomagają nam zdrowie i pieniądze, które - choć często podkreślamy, że ważne nie są - jednak pozostają bardzo istotnym aspektem.

W tym opracowaniu o tych dwóch obszarach chcemy z Tobą "podyskutować". Niniejszy poradnik nie jest zbiorem teoretycznych dywagacji, ale zestawieniem praktycznych wskazówek, które zebraliśmy od uczestników naszych warsztatów stacjonarnych i online z zakresu ekonomicznego, dietetycznego, niemarnowania żywności i kulinarnego. Wzbogaciliśmy je o własne doświadczenia oraz uzupełniliśmy wiedzę od innych praktyków, aby opracowanie, które trzymasz w ręku było przede wszystkim "życiowe".

Praktyczny poradnik pt. **"Jak dbać o siebie, lodówkę i budżet domowy?"** przygotowany został w ramach działań towarzyszących **Programu Operacyjnego Pomocy Żywnościowej, Podprogram 2020**.

Życzymy Ci, żeby stał się dla Ciebie ważnym krokiem naprzód

Maria Jankowska
Prezes Banku Żywności w Tczewie

www.tczew.bankizywnosci.pl





PO CO W OGÓLE **KONTROLOWAĆ FINANSE OSOBISTE?**

Zarządzanie budżetem domowym to podstawowa umiejętność, jaka jest nam potrzebna do prowadzenia stabilnego pod względem finansowym życia. Niestety, nie nauczono jej nas w szkole, dlatego też każdy z nas tę umiejętność musi nabywać samodzielnie. Niektórych kontrolowania finansów nauczyli częściowo rodzice, ale w wielu polskich domach temat pieniędzy jest jednak nadal pomijany lub bagatelizowany.

Jak było u Ciebie?

Nauczenie się kontrolowania finansów osobistych sprawi, że:

- nie będziesz żyć "od pierwszego do pierwszego",
- nie zorientujesz się, że w połowie miesiąca nie ma już na zakupy,
- nie będziesz musiał pożyczać, by za miesiąc nie mieć z czego oddać.

"Mieszkając z mamą byliśmy przyzwyczajeni do tego, że jeśli nie było pieniędzy w naszym portfelu, to mama zawsze poratuje. Kiedy przeprowadziliśmy się na swoje, brakowało na wszystko. W połowie miesiąca nie było już żadnej gotówki w kopertach, w których porozdzielaliśmy pieniądze na poszczególne tygodnie. Teraz wiem, że problemem nie był brak wpływów na konto, tylko luźne podejście do budżetowania".

Kasia, 32 lata, mama 3 dzieci





JAK SIĘ NAUCZYĆ BUDŻETOWANIA



Budżetowanie polega na regularnym planowaniu i kontrolowaniu w sposób pisemny tego, ile pieniędzy wpłynie do budżetu domowego w danym miesiącu oraz zagospodarowaniu ich na pokrycie wydatków.

Taką rozpiskę można prowadzić np. w założonym przez siebie zeszycie (najlepiej w zeszycie w kratkę) lub korzystając z gotowych wzorów w programie Excel, które można pobrać z Internetu*.

Warto żeby o budżetowaniu pomyślały szczególnie te osoby, które **mają poczucie, że finanse wymykają się im spod kontroli** i nie do końca wiedzą, co się u nich dzieje z pieniędzmi. Budżetowanie to po prostu dobry sposób na odzyskanie kontroli, a więc uzyskanie większego spokoju.

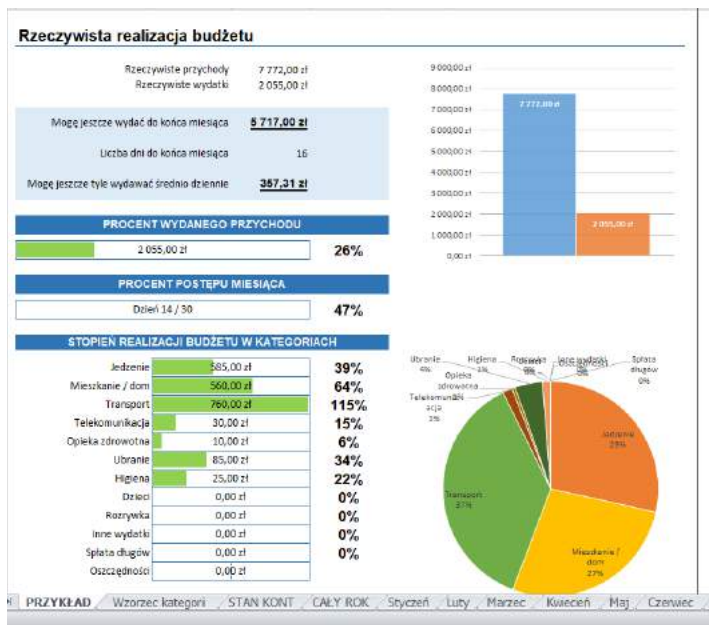
DO PROWADZENIA BUDŻETU POTRZEBNE CI BĘDĄ:

- **informacje odnośnie kwot i źródeł wpływów** na Twoje konto oraz wpływów gotówkowych,
- **wszystkie paragony**, które otrzymujesz w sklepie po dokonaniu płatności,
- **informacje o wydatkach z innych miejsc** - np. opłacenia rachunku za prąd czy wodę z rachunku bankowego czy poczty,
- **zeszyt lub gotowy arkusz Excel** na komputerze i...odpowiednia motywacja!

*Gotowe arkusze pobierzesz bezpłatnie ze strony: www.jakoszczedzacpieniadze.pl

"Budżetowanie sprawia, że nie martwię się już tak bardzo nieprzewidywanymi wydatkami, które zawsze zaskakiwały w najmniej oczekiwanym momencie. Po prostu jestem na nie przygotowana"

Krysia, 46 lat, młoda babcia



Po lewej stronie umieściliśmy wizualizację pokazującą, jak takie budżetowanie może wyglądać, gdy skorzystamy z gotowego arkusza, który co roku przygotowuje dla swoich czytelników autor bloga "Jak oszczędzać pieniądze", Michał Szafranski.

Taka opcja jest o tyle wygodniejsza od spisywania wszystkiego w zeszycie, że program automatycznie wylicza nam poszczególne dane (np. jak dużo możemy jeszcze bezpiecznie wydać do końca miesiąca), dzięki czemu kontrolowanie budżetu domowego sprowadza się wyłącznie do:

- zaplanowania przychodów i wydatków na początku miesiąca,
- dopisywaniu zrealizowanych przelewów, płatności, wpływów np. 1 raz w tygodniu.

Jeśli jednak uznasz, że wolisz skorzystać z zeszytu i długopisu, pamiętaj, aby w swojej comiesięcznej tabeli umieścić minimum następujące sekcje: **1) Przychody** (z wszystkich źródeł); **2) Wydatki**, podzielone na: jedzenie, mieszkanie/dom, transport, dzieci, inne wydatki stałe, splata długów i oszczędności. Do ostatniej z wymienionych wrócimy jeszcze później.

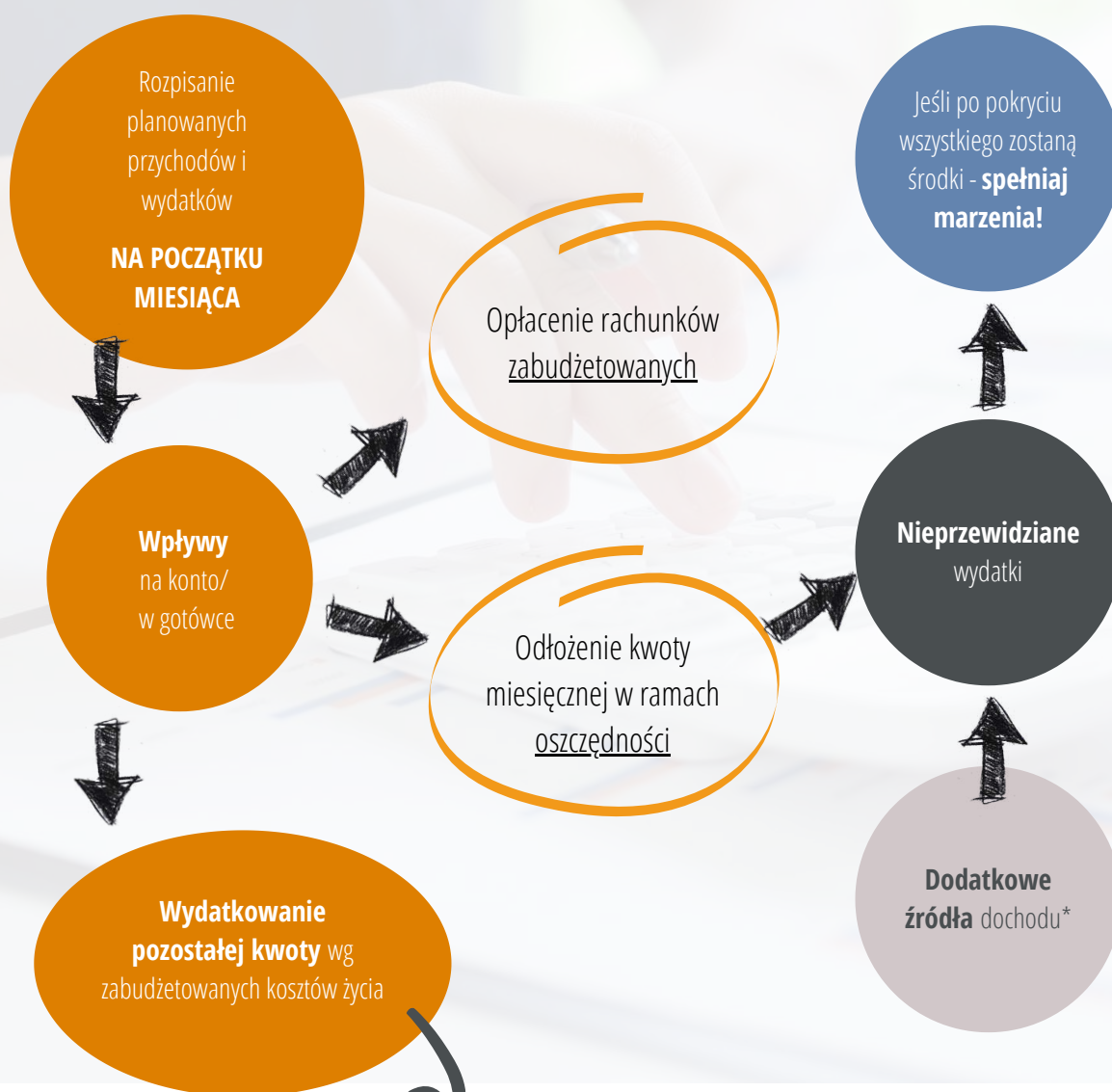
PODPOWIADAMY!

Załącz kopertę na paragony i powieś na lodówce. Poproś domowników, aby zabierali zawsze paragon ze sklepu. W ten sposób nie "ucieknie" Ci żaden wydatek do zabudżetowania.

Warto też sprawdzić książkę "Finansowy Ninja", która porządkuje podstawową wiedzę o budżetowaniu.



OTO W JAKI SPOSÓB MOŻESZ ZORGANIZOWAĆ ZARZĄDZANIE PIENIĘDZMI PRZY POMOCY BUDŻETOWANIA



Zebrane paragony wpisuj
w tabelę "Wydatków"
w arkuszu do budżetowania

*Do pozyskiwania źródeł dodatkowego dochodu wrócimy w dalszej części. To **ważny punkt uzupełniania budżetu domowego** na wypadek, gdy nasze regularne wpływy są niższe od najpilniejszych do pokrycia kosztów życia.



PO CO TE OSZCZĘDNOŚCI W TWOIM PLANIE?

Już wyjaśniamy!



Po pierwsze: ze względu na to, żebyś miał bezpieczną poduszkę finansową na wypadek nieprzewidzianych wydatków. Z pewnością spotkałeś się z sytuacją, gdy trzeba było wymienić zepsutą pralkę, naprawić telefon po upadku na chodnik, kupić nowe buty dla dzieci lub oddać auto do mechanika. To też często zdarzenia, o których zapominamy, gdy planujemy wydatki.

CO ZYSKUJESZ? 100 zł odkładane co miesiąc sprawia, że po 5 miesiącach masz odłożone 500 zł i konieczność zakupu używanej pralki jest już nieco mniej przerażająca.



Po drugie: Twoje plany i marzenia mają już podstawy.

Odkładając drobne sumy co miesiąc sprawiasz, że Twoje poczucie bezpieczeństwa finansowego wzrasta, ponieważ w razie wypadku nie musisz pożyczać od znajomych czy z wątpliwej pod względem korzyści placówki bankowej (pamiętaj, że oddajesz tu o wiele więcej, niż pożyczasz).



Jeśli natomiast poradziłeś sobie z nieprzewidzianymi wydatkami, uzbierana kwota może służyć Ci realizacji planów np. zakupu nowego sprzętu, wyjazdu na wakacje czy remontu domu. Pamiętaj, że są to ważne aspekty w życiu, ale dużo mniej istotne niż zapewnienie podstawowych warunków do życia.

Warto więc odkładanie potraktować przede wszystkim jako formę zabezpieczenia na przyszłość.

CO ZYSKUJESZ? 100 zł odkładane co miesiąc sprawia, że po roku masz 1 200 zł w gotówce. Na co je wydasz? ;-) Możesz też nadal je pomnażać, dodając w kolejnych miesiącach następne środki. W ten sposób coraz bardziej będziesz się uniezależniać od: przerw we wpływach (np. na skutek utraty zatrudnienia) czy po prostu przygotowując się na emeryturę.



5



złotych zasad

trzymania pieniędzy w ryzach



Czyli co oprócz
budżetowania?



PORÓWNUJ

Zaciągane pożyczki czy produkty spożywcze w sklepie. Warto porównywać różne warianty, zanim kupimy. Może okazać się, że płacimy więcej nie ze względu na jakość, tylko po prostu nieco bardziej znaną firmę oferującą nam swój produkt.



UWAŻAJ NA IMPULSY

Kupowanie pod wpływem emocji to częsty powód tego, że uciekają nam pieniądze z portfela. Jak temu zaradzić? Po napotkaniu promocji wróć do domu i na chłodno oceń, czy na pewno potrzebujesz danego zakupu. Zawsze możesz przecież wrócić na drugi dzień do sklepu i skorzystać z okazji.



NIE POŻYCZAJ NA DORAŻNĄ KONSUMPCJĘ

Obserwujesz, że regularnie brakuje pieniędzy około dwudziestego dnia miesiąca? To sygnał, że czas na poszukanie dodatkowych źródeł dochodu. Opowiemy o nich na kolejnych stronach. Pamiętaj, że pożyczając w kwietniu 200 zł od sąsiada w maju te pieniądze trzeba oddać, a budżet majowy uszczupli się o taką właśnie kwotę. Realnie nic więc nie zyskujesz.



5

złotych zasad

trzymania pieniędzy w ryzach



CIO



KONTROLUJ

Dopiero budżetowanie i spisywanie wydatków będzie sprawiało, że będziesz w stanie ocenić **gdzie "rozeszły się" pieniądze**. Dzięki kontrolowaniu będziesz w stanie ocenić m.in.:

- czy stać Cię na zachcianki w danym miesiącu,
- czy korzystniej kurtki na zimę kupić w październiku czy w...lutym już na nowy sezon (wówczas trafisz na promocje po sezonie zimowym)
- ile jesteś w stanie odłożyć na początku miesiąca do słoika z oszczędnościami,
- ile potrzeba Ci dodatkowych środków na rachunki/na zakupy co miesiąc, aby wygenerować je dodatkowym dochodem.



ODKŁADAJ

Pamiętaj, żeby robić to od razu, gdy wpłyną pierwsze środki na konto. Wiele osób postanawia, że odłoży pod koniec miesiąca, ale...wtedy już nic z tego nie wychodzi. Gdy nie masz na tyle silnej woli, aby odłożone pieniądze trzymać nienaruszone przez dłuższy czas, zastanów się nad gromadzeniem ich np. w oddalonym od Twojego mieszkania pomieszczeniu. Może to być słoik schowany w piwnicy (gdy mieszkasz w mieszkaniu) lub w pomieszczeniu gospodarczym w ogrodzie. W ten sposób chronisz gromadzone środki przed zbyt szybką decyzją o ich "wyjęciu" ze słoika/koperty.



DODATKOWE ŹRÓDŁO DOCHODU

CZYLI CO KONKRETNIE?

Kilkukrotnie na poprzednich stronach odnosiliśmy się do tego zagadnienia. To dlatego, że tzw. dodatkowe źródło dochodu jest najbardziej logicznym rozwiązaniem w przypadku niedoboru gotówki w domowym portfelu.

Zastanówmy się na początku nad odpowiedzią na pytanie: **ile potrzeba Ci co miesiąc dodatkowych środków, aby (oczywiście po zabudżetowaniu miesiąca!) móc spokojnie oddychać pod względem finansowym.**

Czy te dodatkowe pieniądze, jakich potrzeba, to 200 zł, które pożyczasz co miesiąc od znajomych na bieżące zakupy? A może środki, których brakuje, ponieważ spłacasz jakieś zobowiązania?

Dodatkowy dochód może Ci posłużyć do pokrywania tej właśnie "dziury w budżecie". To kilkadziesiąt lub kilkaset złotych, a nie druga czy trzecia pensja.



Jeśli już znamy odpowiedź na pytanie "ile nam brakuje", odpowiedzmy sobie na drugie: **czy źródłem dodatkowego dochodu musi być praca, którą da nam ktoś inny?**

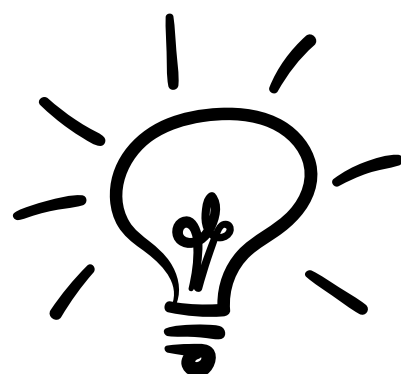
Wielokrotnie prowadząc warsztaty z beneficjentami miejskich czy gminnych ośrodków pomocy społecznej spotkaliśmy się ze stwierdzeniem, że "nie ma pracy dla ludzi w moim wieku" lub "w mojej miejscowości jest mało miejsc pracy". **Jest jednak na to konkretne rozwiązanie!**



DODATKOWE ŹRÓDŁO DOCHODU

CD

Rozwiązaniem jest **samodzielne wygenerowanie sobie zajęć**, które stanie się dodatkową pracą zarobkową. Nie chodzi tu przecież o pozyskanie dużych pieniędzy porównywalnych nawet do tzw. najniższej krajowej. Chodzi o 200-300 zł miesięcznie.



Możesz więc zastanowić się nad tym jakie umiejętności, które posiadasz, mogą przydać się innym? Każdy z nas potrafi coś robić lepiej, niż inni. Również Ty! Chodzi o czynności, za które oczywiście ktoś będzie w stanie zapłacić, a wykonanie tych czynności będzie od Ciebie wymagało jedynie poświęconego czasu lub minimalnego wkładu w jednorazowy zakup sprzętu/akcesoriów potrzebnych do wykonania zadania. **Prześledźmy kilka pomysłów:**

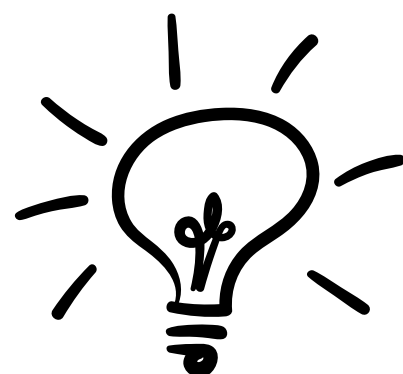
Twoja umiejętność	Dlaczego inni Cię potrzebują?	Co możesz robić?
Prace ogrodowe	Nie lubią pracować w ogrodzie, nie potrafią utrzymywać roślin, chcą poświęcać czas innym sprawom (dzieci, firma) i "przyjść na gotowe"	Kosić trawniki przy domach jednorodzinnych, dbać o krzewy i żywopłoty, sadzić i przesadzać rośliny
Opieka nad dziećmi	Chcą spędzić czas we dwoje, wychodząc na kolację, do kina, na rowery czy wyjeżdżając gdzieś dalej	Opiekować się dziećmi wraz z animacjami, przygotowywaniem kolacji i położeniem spać
Malowanie	Szukają alternatywy: pomalują sami lub zgłoszą się do Ciebie wiedząc, że zrobisz to lepiej od nich i odciążysz ich czasowo	Malować w mieszkaniach na zlecenie lub nawiązać współpracę ze spółdzielnią mieszkaniową



Czytając powyższe propozycje wiesz już, że ograniczeniem oczywiście nie jest tu już "brak zatrudnienia w danej miejscowości" lub wiek. Tu sam decydujesz, czy pracę wykonywać będziesz we własnej miejscowości, czy ulotki o swojej usłudze roznieśiesz też w większym mieście oddalonym o kilkanaście czy kilkadziesiąt kilometrów. W końcu gdy ktoś się zgłosi i ocenisz, że wyjdiesz całkiem korzystnie "na plus", to i koszt dojazdu pociągiem czy autobusem na wykonanie zlecenia będziesz w stanie udźwignąć przeznaczając na niego np. 20% z zarobionych pieniędzy.

Jaka jest tu największa bariera?

Zazwyczaj rodzi się...w naszej głowie :-) Mamy tendencję do niedoceniań swojej wartości dla drugiego człowieka. Nie doceniamy naszych umiejętności twierdząc, że "inni potrafią lepiej" i "no przecież kto będzie chciał mi za to zapłacić". Pytanie, czy próbowałeś?



Co możesz zrobić bezpłatnie lub z niskim kosztem, aby powiedzieć innym, czym się zajmujesz i pozyskać pierwsze zlecenia:

- zrobić prostą ulotkę internetową w bezpłatnym programie graficznym Canva (www.canva.pl) i udostępnić ją w mediach społecznościowych,
- na Facebooku bezpłatnie możesz utworzyć stronę swojej działalności a ogłoszenia wystawiać na grupach,
- ogłoszenia możesz wstawiać również na innych bezpłatnych portalach lokalnych,
- możesz też wydrukować ulotkę i poroznosić w miejscowości - najlepiej, dzwoniąc do drzwi i przekazując ją osobiście (wrzucona do skrzynki wylądować później w śmietniku - nie rób tego sobie ;-)).





HISTORIA INSPIRUJĄCA!

Na koniec rozdziału poświęconego tematом budżetu domowego, chcemy podzielić się z Tobą historią Anety, która na pewnym etapie swojego życia również zmagła się z trudnościami finansowymi.

Historia wydarzyła się naprawdę kilka lat temu na Pomorzu.

Aneta w wieku 20 lat skończyła szkołę fryzjerską. Od dzieciństwa marzyła o tym, żeby otworzyć swój salon i postanowiła zaraz po skończeniu edukacji zrealizować swój cel.

Jako osobie bezrobotnej udało jej się pozyskać dofinansowanie na otworenie działalności gospodarczej z Urzędu Pracy. Po przelewie ponad 14 tys zł postanowiła wynająć lokal, zakupić fotele i lustra oraz potrzebny sprzęt oraz zatrudnić dwie pracownice. Na huczne otwarcie zaprosiła rodzinę, znajomych oraz lokalną społeczność. Pierwszy miesiąc był doskonały! Bardzo dobry utarg był przede wszystkim spowodowany obecnością pierwszych klientów, którzy dowiedzieli się o salonie podczas otwarcia.

Kolejne dwa miesiące nie były już jednak dla działalności Anety różowe. Nowych klientów nie przybywało, pracownice podczas nieobecności Anety były niemiłe dla klientek, a składki do opłacania kosztów prowadzenia działalności strawiły resztki oszczędności. Bohaterka naszej historii uznała, że ten biznes to chyba nie dla niej i zamknęła salon. Szukała jeszcze pracy w zawodzie, ale w tym czasie nikt nie szukał fryzjerki - do tego tuż po ukończonej szkole. W końcu znalazła zatrudnienie w jednej z fabryk, jako operator maszyny produkcyjnej.

Po kilku latach wyszła za mąż i pojawiły się dzieci. Dotychczasowa pensja często nie starczała do końca miesiąca, a przełożeni nie chcieli Anecie dać podwyżki. Często zdarzało się, że pieniądze pożyczła od swojej przyjaciółki...



Podczas jednego ze spotkań z przyjaciółką, **gdy Aneta chciała pożyczyć kolejne pieniądze**, wywiązała się jednak ciekawa rozmowa. Brzmiała ona mniej więcej tak:

Przyjaciółka: Aneta, widzę, że coraz częściej potrzebujesz pomocy i oczywiście zawsze chętnie Ci pożyczę pieniądze - wiem, że zawsze oddajesz. Zastanawiam się tylko, czy nie ma jakiejś innej możliwości... Ty pracowałaś kiedyś jako fryzjerka prawda?

Aneta: Taak! Miałam nawet przez chwilę swój salon fryzjerski. Do dzisiaj staram się podtrzymywać tę pasję. Strzygę co miesiąc mojego męża i dwójkę naszych dzieci, do tego przyjeżdża siostra z rodziną. Jeżdżę też do swojej mamy. Regularnie strzygę więc 8-10 osób w miesiącu.

Przyjaciółka: Słuchaj, a co by było, gdybyś Ty otworzyła taką usługę mobilnego fryzjera. Zobacz, jeździłabyś do ludzi wieczorami i w soboty, strzygła ich we własnym domu i dodatkowo do Twojego budżetu wpadałoby 200-300 zł w miesiącu.

Aneta: Ty wiesz...to wcale nie jest głupi pomysł. Potrzebne mi są tylko nożyczki i grzebień, które mam w domu. Suszarkę też mogę zabierać swoją...

HISTORIA INSPIRUJĄCA!

CD

Po kilku dniach Aneta otworzyła usługę mobilnego fryzjera, zamówiła ulotki przez internet (koszt około 50 zł), które poroznosiła na początku sąsiadom i znajomym.

Po kilku miesiącach miała na tyle dużo zleceń, że mogła zwolnić się z pracy na etacie i dzisiaj znowu ma swój salon fryzjerski.

KRYZYS WYZWAŁA W NAS MOBILIZACJĘ

Historia Anety pokazuje jednak, że czasami potrzebujemy drugiej osoby lub innego impulsu z zewnątrz, który podpowie coś, co nie wpadło nam do głowy przez długie lata.

Niech ta historia będzie podsumowaniem rozważań o metodach na dodatkowe źródło dochodu. Jesteśmy pewni, że dla wielu osób może być dużą motywacją.

PODPOWIADAMY!

Zastanów się co potrafisz robić, a jeśli masz problem z samodzielną oceną - zapytaj bliskich, za jakie zdolności Cię cenią. To one będą podstawą do poszukiwania dodatkowego zarobku.



MARNOWANIE ŻYWNOSCI

KILKA SŁÓW O AUTODESTRUKCJI

"U mnie nic się nie marnuje"

Czy zapytany o to, w jaki sposób marnuje się żywność w Twoim domu odpowiedziałbyś podobnie? **Wiele osób zarzeka się, że w swoim gospodarstwie doskonale zarządza produktami żywnościowymi** i nie ma sobie nic do zarzucenia w kwestii wyrzucania jedzenia do śmietnika. Tymczasem statystyki dotyczące marnowania żywności w Polsce mówią zupełnie coś innego.

Spójrzmy na nie:

1/3 wyprodukowanej żywności ląduje w śmietnikach. Łatwo więc dojść do wniosku, że znaczna część wydanych na żywność pieniędzy wyrzucana jest przez nas "w błoto" - patrząc już na ten problem w czysto ekonomiczny sposób.

Oznacza to, że gdybyśmy częściej zwracali uwagę na niemarnowanie żywności, również jakość naszego życia wzrosłaby dzięki większej ilości pieniędzy w portfelu.

W tym rozdziale podpowiemy Ci jak możesz podejść do tego tematu w swoim domu.





Przygotowaliśmy dla Ciebie kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym zaoszczędzisz pieniądze zwracając większą uwagę na marnowaną żywność.

KUPUJ TYLKO TO, CZEGO POTRZEBUJESZ

Robiąc zakupy mamy tendencję do kupowania produktów, które są na promocji. Wkładamy je do koszyka, przynosimy do domu i...dopiero wówczas zastanawiamy się jak je przerobić. **Często kupujemy też na zapas tylko dlatego, że dany produkt opatrzony jest promocyjną ceną.** Trzeba jednak pamiętać, że 50 zł wydane na niepotrzebne w czerwcu rzeczy sprawia, że tych 50 zł może nam zabraknąć pod koniec miesiąca.

PLANUJ POSIŁKI Z WYPRZEDZENIEM

Planując posiłki na kolejne dni sprawiasz, że dokładniej **przyglądasz się temu, co zostało w lodówce** - co trzeba przerobić. Wiesz też precyzyjniej jakie produkty potrzebujesz kupić.

RÓB LISTĘ ZAKUPÓW

Przed wyjściem na zakupy zawsze rób listę potrzebnych rzeczy a w sklepie skrupulatnie jej się trzymaj. Kiedy idziemy na zakupy z listą dużo rzadziej do głowy przychodzą nam nietrafione pomysły na to, co jeszcze byłoby potrzebne, bo **dokładnie sprawdziliśmy przed wyjściem jakie produkty się skończyły.**



"Ostatnio doszłam do wniosku podliczając paragony, że wydaję na zakupy mniej, niż zabudżetowałam na początku miesiąca.

Wszystko dzięki bardziej sumiennemu przyglądaniu się co jeszcze pozostało w domu do przerobienia zanim zrobię zakupy"

Ania, 39 lat, 4 dzieci





SPRAWDZAJ DATĘ WAŻNOŚCI

Jest to czynność, którą warto wykonywać biorąc do ręki każdy produkt ze stemplem z datą ważności. Często zdarza się, że na półkach sklepowych **na naszym widoku poustawiane są produkty, które dany sklep chce sprzedaż w pierwszej kolejności**, ponieważ niedługo skończy się okres przydatności do spożycia. Warto więc spoglądać, czy na danej półce nie leżą te same produkty, ale schowane głębiej lub pod tymi, które mają krótkie terminy przydatności.

PRZECHOWUJ ŻYWNOSĆ ODPOWIEDNIO

Po zakupach **rozpakuj z foliowych siatek** warzywa i owoce, aby uniknąć szybszego ich rozkładu poprzez gnicie. Zwracaj uwagę na **skraplającą się wodę w lodówce**, wycierając półki do sucha, aby nie dać bakteriom odpowiedniego środowiska do rozwoju. Zwróć też uwagę na to, aby **na drzwiach lodówki nie trzymać produktów, które mogą się szybko popsuć** (wędlina, sery, twarogi). Na drzwiczkach panuje bowiem najwyższa temperatura w całej lodówce, co jest oczywiście efektem otwierania ich przez nas podczas wkładania i wykładania żywności.

WYKORZYSTUJ OPAKOWANIA PRÓŻNIOWE

Możesz zaopatrzyć się w **plastikowe pudełka odcinające dopływ powietrza** do wędlin czy serów, które idealnie będziesz mógł układać jedno na drugim w lodówce. W ten sposób przedłużysz świeżość produktów po otworzeniu z oryginalnych opakowań.

PODPOWIADAMY!

Uważaj również na opakowane w kartonowe foremki warzywa - pakowane po kilka sztuk. Często zdarza się, że z zewnątrz wyglądają dobrze, ale po odpakowaniu okazuje się, że na spodzie warzywo zaczęło gnić ze względu na wilgoć zebraną przez kartonowe opakowanie.





UŻYWAJ ZAMRAŻARKI JESZCZE CZĘŚCIEJ

Zamrażać możesz niemal wszystko! Pamiętaj o tym, że to **doskonały pomysł na magazynowanie nadwyżek związanych z wykonanymi zakupami czy obiadem**, którego zrobiłeś na zapas. Pamiętaj jednak, aby nie zamrażać ponownie czegoś, co już w przeszłości było zamrażane - to trująca kolejność!



RÓB TZW. REMANENT LODÓWKI

Z pewnością w każdym domu zdarza się, że po przeglądzie lodówki kilka produktów ląduje w śmietniku. Wynika to z tego, że **decyzję o przerobieniu danych składników odkładamy na później**, a po kilku dniach okazuje się, że ze względu na obecność pojawiającej się pleśni czy nieprzyjemnego zapachu musimy się pozbyć reszty zupy, otwartego twarogu czy kilku plasterków sera.

Rozwiązaniem jest tu jeszcze **częstszy remanent lodówki**, czyli analizowanie co należałoby przerobić w pierwszej kolejności. Jeśli nie masz pomysłów - kilka z nich znajdziesz w naszym opracowaniu w sekcji "Kulinarne"!

PAMIĘTAJ!

Pleśni się nie odkraja!

Nawet, jeśli na kromce chleba znajdziesz tylko niewielką ilość pleśni, odkrojenie i zjedzenie pozostałej części kromki może spowodować poważne reakcje organizmu w postaci wymiotów czy biegunki.



POROZMAWIAJMY

O PRZEPISACH NA NUDE W KUCHNI!

W tej sekcji tematycznej naszego opracowania chcemy zaprosić Cię do jednego: **otwartej głowy na nowe pomysły!**

Dlaczego taki apel na samym wstępie rozdziału poświęconego kulinariom? Dlatego, że w każdym domu istnieje (choć niepisana) lista najczęściej pojawiających się potraw i zazwyczaj na przestrzeni lat niespecjalnie dbamy o to, żeby ją poszerzać. W efekcie zamykamy się w 15-20 daniach, które naprzemiennie przygotowujemy na obiad. Możesz to przetestować licząc na swoich palcach ;-)

Tymczasem często tym, co nas ogranicza nie jest wcale ilość pomysłów, ale:

- brak pewności siebie w kuchni i obawa przed tym, że nie wyjdzie a rodzina nas oceni (choć głośno nikt nie powie),
- niechęć do zmian i wprowadzania czegoś nowego, bo przecież "wszystkim smakuje".

Tym, co w gotowaniu jest piękne, jest **ODKRYWANIE!**
Dlatego możesz zacząć od małych kroków - na przykład:



Zupa jarzynowa ugotowana na kości



Wyjmij kości, dolej śmietany, wsyp starty ser i zblenduj na gładką masę - na koniec dodaj grzanki

Sos bolognese do makaronu



Zamiast makaronu zrób ciasto na pizzę, wyłóż na niego sos i posyp startym serem



Zdaje się, że po przeczytaniu powyższych przykładów już doskonale wiesz o co chodzi. **Rozwiązaniem na nudę w jadłospisie nie jest przepis z internetu** (choć nim możesz się zawsze zainspirować!), tylko próba łączenia składników, które nie przychodzą do głowy "automatycznie".

Jak jeszcze możesz urozmaicić swoje potrawy? Oto kilka sugestii:



ZUPY

Wykorzystaj fakt, że zblendowanych warzyw nie widać. Nie zobaczą ich też Twoje dzieci, które być może trzeba przekonywać do zdrowego jedzenia. **Jako zagęszczacz do zupy krem świetnie nadają się rozgotowane ziemniaki lub wspomniany wcześniej starty ser ze śmietaną.**

Do tak przygotowanej zupy możesz podać groszek ptysiowy (dzieci uwielbiają!) lub grzanki, które samodzielnie przygotujesz na rozgrzanej, suchej patelni.



MIĘSA I RYBY

Poszukaj innych dodatków, niż dotychczas używałeś lub przetestuj inny sposób przygotowania. Na przykład jeśli dotąd kotlety schabowe jedynie smażyłeś po wcześniejszym obtoczeniu w jajku i tartej bułce, to spróbuj teraz zrobić bitki duszone w sosie pieczarkowym lub tokany wieprzowe z boczkiem w sosie pomidorowo-śmietankowym.

Jeśli ryby do tej pory wyłącznie smażyłeś, poszukaj przepisu na rybę na parze z warzywami lub zapiekaną ze świeżym koprem i cytryną.





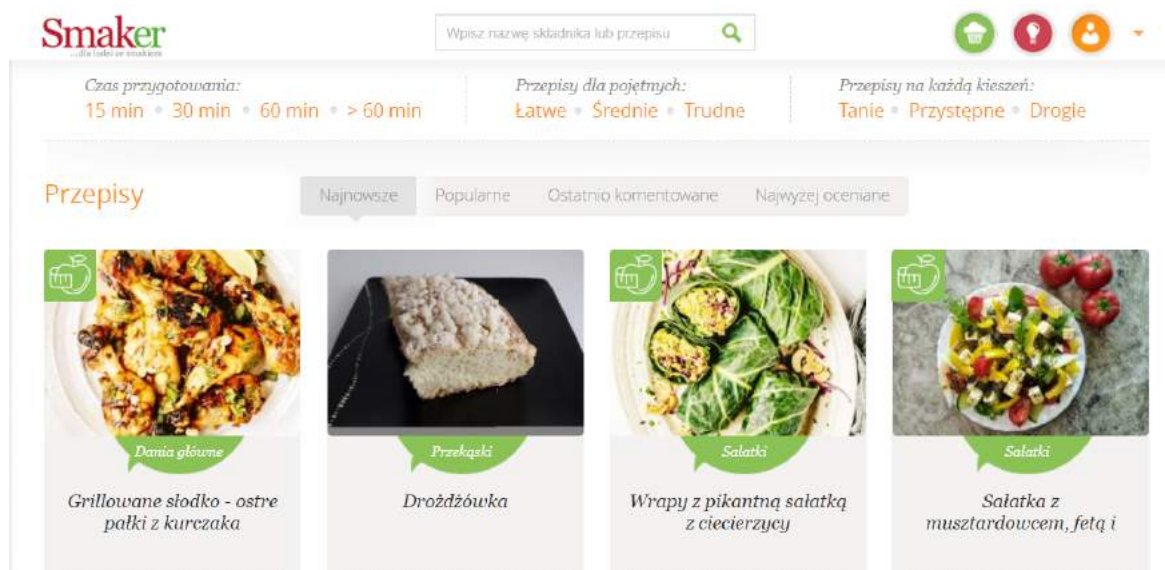
DESERY

W ramach przerobienia owoców, które leżą już od kilku dni pokrój je w kostkę, **zamroź a następnie dodaj do galaretki czy ciasta**. Taki sposób, to doskonała okazja na nietuzinkowe podanie pomarańczy czy ananasa, który leży już od kilku dni otwarty w lodówce.

Warto tu też wspomnieć o tzw. **smoothie**, czyli zblendowanej mieszance różnych składników do siebie pasujących. Pomysłem na taki słodki, a jednocześnie zdrowy koktajl może być **połączenia banana, jabłka, świeżego szpinaku, odrobiny cytryny i mleka**. Spróbuj zrobić z tego koktajl, a już nigdy nie powiesz złego słowa na zielone smoothie ;-)

Innym pomysłem na koktajl jest **połączenie twarogu z mlekiem, czarną czekoladą i płatkami owsianymi**. To z kolei doskonały kandydat na II śniadanie czy podwieczorek.

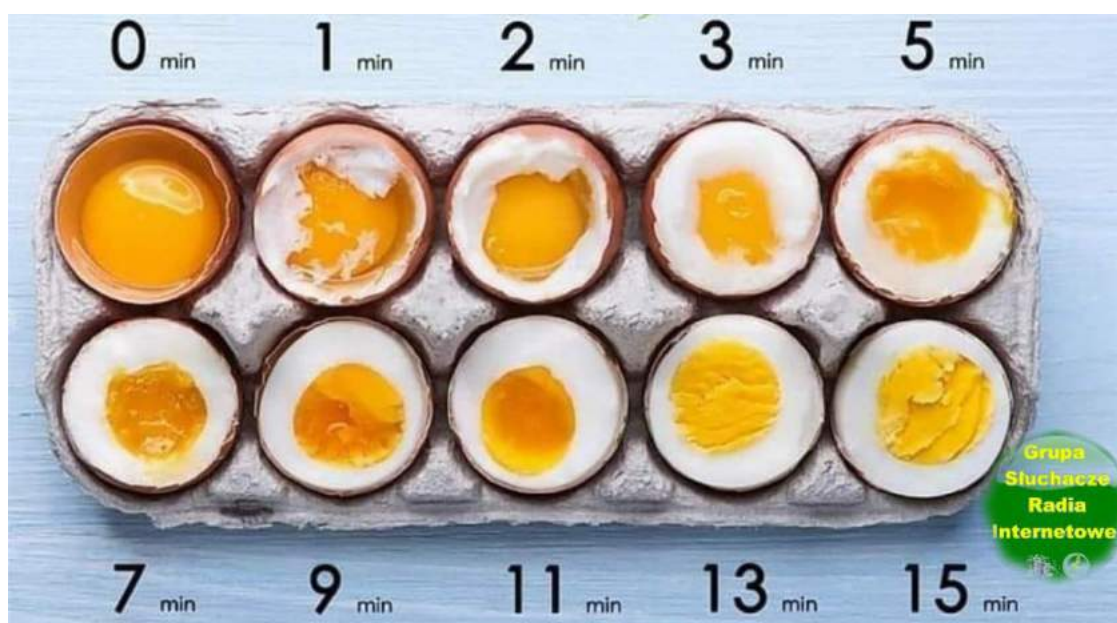
W internecie znajdziesz mnóstwo przepisów, które ułatwią Ci przełamywanie barier związanych z gotowaniem. **My w szczególności polecamy:**





Wspomniany portal www.smaker.pl to **wygodna wyszukiwarka przepisów**. Za pomocą filtrów możesz wybrać, czy chcesz wyszukać dania na ciepło czy na zimno, proste w przygotowaniu czy trochę trudniejsze, a także zaznaczyć, czy portal ma wyszukać dla Ciebie propozycje tanie, w przystępnej cenie czy droższe - na przykład, gdy szukasz pomysłu na poczęstunek dla gości podczas przyjęcia.

Nawet jeśli nie masz zamiaru korzystać z przepisów, to warto do nich zaglądać z jeszcze jednego powodu. Możesz dzięki nim **nauczyć się optymalnych temperatur i długości obróbki termicznej**, jakie rekomendowane są danym produktom. Jeśli więc spojrzysz na przepis dotyczący pieczeni wieprzowej z szynki, będziesz wiedział ile w piekarniku trzymać swoje mięso przed podaniem - nawet wówczas, jeśli korzystasz z całkowicie innych dodatków, niż w przepisach.



Źródło:

Ogólnych zasad gotowania jest oczywiście całe mnóstwo, ale kilka z nich (tradycyjnie już) zostawiamy Ci w tym opracowaniu, inspirować się podpowiedziami uczestników naszych warsztatów oraz doświadczonych kucharzy:

- nigdy nie przyprawiamy tej samej potrawy majerankim i oregano, bo potrawa wyjdzie gorzka,
- mięso i rybę przed panierowaniem jajkiem i bułką obtaczamy w mące po to, aby panierka nie odpadała podczas smażenia,
- masło na patelni nie przypali się, jeśli dodasz do niego trochę oleju,



Ogólnych zasad gotowania *CD*

- ziemniaki w kwaśnych zupach (ogórkowej, szczawiowej) gotuje się zanim doda się ów kwaśny element - dopiero jak ziemniaki są miękkie, dolewa się przecier ogórkowy/szczawiowy/zakwas żurkowy,
- kopytka lepiej wychodzą z ziemniaków ugotowanych poprzedniego dnia - ostygnięte ziemniaki tworzą dużo lepsze, zwarte i elastyczne ciasto,
- wszelkie zupy z czerwonych buraków (barszcz czysty czy ukraiński, jarzynowe z zawartością buraków) należy zakwasić kilkoma łyżkami soku z cytryny (żeby nam buraki zachowały ładny kolor) oraz sporo dosłodzić - cukier bardzo podkreśla smak buraczanych zup,
- jajka warto gotować w wodzie z dodatkiem octu, dzięki czemu nawet, jeśli jajko pęknie, nie wypłynie ze skorupki - aby łatwiej się je obierało ze skorupki, można dodać do wody trochę soli,
- piecz jak najczęściej - dzięki pieczeniu do przygotowania potrawy potrzeba o wiele mniej tłuszczu, niż w czasie smażenia; przed wstawieniem mięsa do piekarnika najpierw mocno go rozgrzej,
- używaj marynat - marynowanie nie tylko wpływa na smak i kruchość mięsa, lecz także ułatwia jego strawienie,
- ciasta na naleśniki nie należy robić z czystego mleka, lecz pół na pół z wodą: są wtedy kruchsze i niełukowate,
- warto gotować z produktów sezonowych - są zawsze tańsze, łatwo dostępne i zawierają maksymalną ilość składników odżywczych,
- pamiętaj, że warzywa gotują się znacznie szybciej niż inne produkty, dlatego co jakiś czas sprawdzaj stopień ich ugotowania poprzez nakłuwanie widelcem.



TRZYMAMY KCIUKI ZA TWOJE KULINARNE PRÓBY!



A po co komu

DIETA



No właśnie. W zasadzie po co mamy się zamęczać, katować i odmawiać sobie, skoro na to wszystko zapracowaliśmy, zarobiliśmy i w ogóle nam się należy. Dlaczego dzisiaj tak dużo biegaczy, ludzi na rowerach i osób, które w pocie czoła ćwiczą przed telewizorem obserwując ruchy wybranego trenera sylwetki?

Na sam koniec tego poradnika przyszedł czas na poruszenie jeszcze jednej, istotnej kwestii: Twojego zdrowia. W zasadzie to i życia. **Na początku garść konsekwencji**, jakie czekają na tych z nas, którzy na swoje codzienne odżywianie nie specjalnie zwracają uwagę. Skutkiem niezdrowego odżywiania są:

- wzrost wagi i pogorszenie samopoczucia,
- ciągłe zmęczenie, stres, słaba kondycja fizyczna, obniżona koncentracja,
- ryzyko wystąpienia wielu chorób, takich jak miażdżyca, nadciśnienie, choroby serca, etc.

Osoby, które jedzą niezdrowo częściej też popadają w depresję oraz zdecydowanie rzadziej czują się zadowolone z życia.

**Wiemy jednak,
że wszystko można zmienić!**





Dieta, to słowo, które nie dotyczy tylko tych z nas, którzy ze względu na schorzenia muszą uważać na to, co jedzą. **Dieta to dużo szersze określenie szacunku do swojego zdrowia**, a więc po prostu racjonalne żywienie, które ma pomóc nam w osiągnięciu i utrzymaniu dobrej kondycji organizmu, aby dożyć sędziwego wieku.

Motywuując Ciebie Drogi Czytelniku do dbania o własne zdrowie, chcemy zostawić Cię z kilkoma myślami odnośnie tego, co wpływa na zwiększającą się masę ciała, pogorszenie stanu zdrowia czy obniżoną koncentrację, a powiązane jest bezpośrednio ze stylem życia.

1 za mało wody w organizmie

Bez równowagi wodnej mogą doskwierać Ci m.in. bóle głowy, a nawet zły nastrój. Rozwiązanie? **Pij od 2 do 3 litrów wody dziennie**. Nie chodzi nam tu oczywiście o napoje z dodatkiem cukru czy innych niekorzystnych dodatków (np. barwników), tylko czystą wodę niegazowaną lub gazowaną (jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych).



2 za późne lub nieregularne jedzenie posiłków

Praca układu pokarmowego musi być stała i regularna. W przeciwnym razie, osiągnąć nas mogą: zmęczenie, ospałość, apatia, dyskomfort w żołądku, jelitach (przejedzenie bądź niedojedzenie). Najniebezpieczniejszymi skutkami są: otyłość, cukrzyca i arytmia.

Warto jeść posiłki w mniejszych odstępach czasu w mniejszych porcjach oraz dbać o to, aby kolację zjeść na 3-4 godziny przed snem.





3 niewłaściwa dieta czyli jemy "byle co" i "byle jak"

Co należy przez to rozumieć?

Gotowce zamiast samodzielnie przygotowanych dań,
brak zachowanych proporcji jeśli chodzi o białko, tłuszcze i węglowodany,
zbyt duży udział mąki pszennej w diecie (a za mało warzyw), cukier, cukier i cukier :-)

Warto więc, być **częściej gotować samodzielnie**, zamiast kupować gotowe dania w słoikach i jednocześnie dbać o to, aby na talerzu znajdowały się równe proporcje mięsa/ryb, warzyw i dodatków skrobiowych. Jeśli to możliwe, zamień chleb pszenno-żytni na żytni, aby zminimalizować ilość mąki pszennej - zaskakująco powszechnej w zastosowaniu, jak na jej niewłaściwe oddziaływanie dla układu pokarmowego.



4 brak aktywności fizycznej

Dlaczego tak dużo osób chodzi dzisiaj na siłownię, na fitness, jeździ na rowerze czy chociażby regularnie spaceruje? Dlatego, że dzięki temu **utrzymują sylwetkę, na której im zależy** oraz:

- ograniczają ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych,
- powstrzymują lub opóźniają rozwój nadciśnienia tętniczego,
- znacznie obniżają poziom napięcia i stresu w organizmie.





Możemy Cię zapewnić, że wprowadzenie powyższych rad dotyczących zdrowego stylu życia i diety zdecydowanie polepszy zarówno codzienne samopoczucie, jak i przyczyni się do utraty kilogramów.

Na koniec mamy dla Ciebie **historię Basi**, która może Ci pomóc w podjęciu decyzji. Znamy ją z naszego najbliższego otoczenia.

"Po urodzeniu trójki dzieci nie mogłam zaakceptować swojego ciała. Chociaż oczywiście mąż cały czas podkreślał, że jestem dla niego piękna, w ogóle się taka nie czułam.

Na tak zwanej "diecie" byłam 4-krotnie. Zawsze walka kończyła się po tygodniu - maksymalnie po trzech tygodniach prób.

Pewnego dnia jedna z koleżanek zaprosiła mnie do domu, żebyśmy wspólnie poćwiczyły przy telewizorze z Moniką Kołakowską. Jakieś wyzwanie 30 dniowe to było. Zaczęłam ćwiczyć 3 razy w tygodniu po pół godziny, stosując się jednocześnie do rad, jakie trenerka dawała odnośnie jedzenia i picia. Jadłam normalnie, ale zamieniłam chleb pszenny na graham, a zamiast 5 ciastek do kawy zjadałam jedno. Potem doszedł jeszcze rower.

Dzisiaj po 9 miesiącach ćwiczeń i nieco innego jedzenia mam 18 kg mniej. W końcu czuję, że mąż naprawdę ma rację mówiąc, że dobrze wyglądam.



[zdjęcie poglądowe dla zachowania prywatności naszej bohaterki]

WSKAZÓWKA!

Jeśli ta historia zaczyna się podobnie, jak Twoja: zacznij dzisiaj!

Trzymamy za Ciebie kciuki wraz z Basią!



To już prawie koniec

Jeśli przeczytałeś całe nasze opracowanie aż do tego miejsca, to jesteśmy spokojni. Nie dlatego, że staraliśmy się pisać we wciągający sposób i zaprowadzić Cię aż na ostatnią stronę dzięki dobrej treści (choć tak właśnie również chcieliśmy!), ale dlatego, że wiemy już, że dostałeś spory zastrzyk praktycznych wskazówek. **Co z nimi zrobisz? To już zależy oczywiście wyłącznie od Ciebie.** My wiemy jednak, że wszystko, co opisaliśmy w poradniku "Jak dbać o siebie, lodówkę i budżet domowy?" po prostu działa. **Życzymy Ci tego, abyś uwierzył**, że teraz wszystko jest wyłącznie w Twojej głowie. A tam zadziać się mogą cuda.

PRZYDATNE LINKI I INNE INFORMACJE

Opracowanie "Finansowo silni" Federacji Polskich Banków Żywności do pobrania na komputer:
www.bankizywnosci.pl/finansowo-silni/

Merytoryczne podpowiedzi uzupełniające ten poradnik na naszej stronie: www.tczew.bankizywnosci.pl

ŹRÓDŁA, DO KTÓRYCH WARTO ZAJRZEĆ PO WIEDZĘ LUB INSPIRACJE:

- strona internetowa www.jakoszczedzacpieniadze.pl oraz książka "Finansowy Ninja" autorstwa Michała Szafrąńskiego,
- strona internetowa www.marciniwuc.pl - również o finansach osobistych,
- kanał na YouTube: **Monika Kołakowska** - ćwiczenia dla osób, które rozpoczynają swoją aktywność fizyczną oraz dla tych bardziej zaawansowanych
- strona internetowa www.smaker.pl z przepisami w formie wyszukiwarki,
- książka "Smart Shopping" autorstwa Doktor Ani

Opracowanie treści i składu tego opracowania:

Maria Jankowska - prezes Banku Żywności w Tczewie
Adam Plutowski - specjalista ds komunikacji
i trener prowadzący warsztaty Banku Żywności w Tczewie

Wydanie pierwsze:

Bank Żywności w Tczewie
2021

Opracowanie zrealizowane zostało w ramach działań towarzyszących
POPŻ Podprogram 2014-2020 Banku Żywności w Tczewie.

