



## Świąteczna dobra lista zakupów! Świetny sposób na zapobieganie marnowaniu żywności i dobry uczynek w jednym!

Jeśli czujesz się zagubiony wśród ilości artykułów spożywczych w sklepie. Jeśli nie możesz się zdecydować, co, i ile produktów kupić. Jeśli widzisz, że produkty spożywcze, których nie potrzebujesz ze sklepowych regałów, "same wskakują Ci do koszyka". Zaplanuj zakupy! W ten sposób unikniesz wielu niepotrzebnych artykułów spożywczych w Twojej kuchni, a nie zapomnisz o tych, których właśnie potrzebujesz.

### Jak zrobić dobrą listę zakupów?

#### Przed wyjściem na zakupy:

1. Zaplanuj posiłki na najbliższe dni.
2. Jeśli kupujesz w dużych sklepach - planuj na tydzień, jeśli w mniejszych - na 2-3 dni.
3. Sprawdź jakie produkty masz już w domu.
4. Sprawdź datę trwałości produktów w lodówce i szafkach kuchennych.
5. Sporządź listę produktów, których brakuje ci do zrobienia posiłków.
6. Jeśli przygotowujesz przyjęcie lub rodzinny posiłek oszacuj liczbę osób, z którymi zasiądziesz do stołu. Oblicz też średnie porcje na osobę. Pozwoli to na zakup takiej ilości produktów jakiej faktycznie potrzebujesz. Pamiętaj - im więcej posiłków tym mniejsze porcje będą w stanie zjeść Twoi goście.
7. Nie idź na zakupy na głodnego.
8. **28, 29, 30 listopada dopisz do swojej listy zakupów kilka podstawowych artykułów spożywczych takich jak: mąka, olej, przetwory mięsne, warzywne i owocowe lub słodczyce. Produkty przełącz wolontariuszom Banków Żywności podczas Świątecznej Zbiórki Żywności.** Lista sklepów, w których możesz wziąć udział w zbiórce znajduje się na [www.bankizywnosci.pl](http://www.bankizywnosci.pl) Produkty trafią do osób po najuboższych w Polsce.



Banki Żywności

ZRÓB Z NAMI DOBRE ZAKUPY

ŚWIĄTECZNA ZBIÓRKA ŻYWNOCI  
28-30 LISTOPADA



DO DOMU	DO BANKU ŻYWNOCI
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;"><i>słodczyce</i></p> <p style="text-align: center;"><i>olej</i></p> <p style="text-align: center;"><i>konserwy</i></p> <p style="text-align: center;"><i>mąka</i></p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">PRZEKAŻ WOLONTARIUSZOM DZIEKUJEMY!</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">PARTNER STRAFICZNY:   Kamisa by McCormick</p>

### Jak zrobić dobrą listę zakupów na święta?

Aby dobrze zaplanować świąteczne zakupy warto zastanowić się, w jaki sposób mamy ochotę w tym roku spędzić świąteczny czas. Oto pytania pomocnicze:

1. Gdzie chcemy spędzić święta?
2. Czy mamy ochotę „zaszyć się” w domu i odpoczywać w gronie najbliższych?
3. Z kim chcemy spędzić święta?
4. Może ruszymy w trasę odwiedzając rodzinę i przyjaciół?
5. Ile dni spędzimy w domu?
6. Ile osób będziemy gościć?
7. Co najbardziej lubimy jeść na święta?
8. Co ze świątecznych potraw zazwyczaj nam zostaje?

Następnie:

1. Oszacujmy liczbę gości oraz średnią wielkość porcji na osobę. Żeby tradycji stało się zadość należy spróbować każdej z 12 potraw. Dochowajmy tradycji ale zróbmy mniejsze, degustacyjne porcje - max. po 50 g/osobę, dzięki czemu po świętach nie wyrzucimy połowy jedzenia do kosza.
2. Zastanówmy się nad gustami kulinarnymi naszych bliskich, aby odpowiednio dobrać potrawy. Dania, które są mniej lubiane należy przygotować w mniejszej ilości.
3. Zaplanujmy jadłospis i na tej podstawie przygotujmy listę zakupów. Listy mogą być dwie:
  - - jedna produktami trwałymi, które są niezbędne do przygotowywania potraw, takie jak: mąka, cukier, mak, bakalie, olej, soki, napoje, słodycze. Kiszoną kapustę na bigos;
  - - druga z produktami nietrwałymi, które należy kupić bezpośrednio przed przygotowywaniem potraw. Do tych produktów należą: jaj, masło, mięso, wędliny, śmietana, owoce, warzywa, ryby;

---

**Federacja Polskich Banków Żywności** jest organizacją pożytku publicznego (KRS 0000063599), której misją jest przeciwdziałanie marnowaniu żywności i niedożywieniu w Polsce. Federacja Polskich Banków Żywności zrzesza 31 Banków Żywności działających na terenie całego kraju. Banki Żywności udzielają codziennej, bezpłatnej pomocy żywnościowej blisko 3 600 organizacjom i instytucjom społecznym, za pośrednictwem których trafia ona do 1 300 000 osób najbardziej potrzebujących. W 2013 roku Banki Żywności przekazały łącznie 64 000 ton artykułów spożywczych.