

MINI-PORADNIK PDF

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!”

Jak wybierać produkty: lokalnie i ekonomicznie

Sezonowość, etykiety, lokalni producenci i sprytne oszczędności – jak jeść zdrowo bez przepłacania.

DietetykGorzów.pl

Platforma edukacji dietetycznej

Opracowanie: Roland Piątkowski · Uniwersytet VIZJA

Kierunek: Dietetyka · Semestr VI · 2025/2026

Sezonowość – kiedy co kupować

Warzywa i owoce w sezonie są tańsze (nawet 50–70%), smaczniejsze i mają wyższą wartość odżywczą. W województwie lubuskim lokalna produkcja rolna obejmuje jabłka, truskawki, marchew, kapustę, buraki, ziemniaki, zboża i nabiał. Korzystaj z tego, co rośnie blisko.

WIOSNA (III–V)

Warzywa: rzodkiewka, szpinak, szczypiorek, szparagi, młoda kapusta, sałata

Owoce: rabarbar, truskawki (V)

Tip: to najlepszy czas na zielone surówki

LATO (VI–VIII)

Warzywa: pomidory, ogórki, papryka, cukinia, fasola, kukurydza, boćwina

Owoce: truskawki, maliny, jagody, wiśnie, porzeczki, arbuzy

Tip: zamroź nadmiar na zimę

JESIEŃ (IX–XI)

Warzywa: dynia, buraki, marchew, seler, kapusta, brukselka, por

Owoce: jabłka, gruszki, śliwki, winogrona

Tip: zupy krem i kiszonki na zimę

ZIMA (XII–II)

Warzywa: kapusta (kiszonka!), marchew, buraki, pietruszka, seler, por

Owoce: jabłka (z magazynu), suszone, mrożone

Tip: kiszonki to probiotyk za grosze

Gdzie kupować lokalnie w Gorzowie?

Targowiska miejskie (np. przy ul. Łokietka), stoiska „prosto z pola” przy trasach wylotowych, lokalne sklepy ekologiczne, kooperatywy spożywcze. Pytaj o pochodzenie – sprzedawca na targu chętnie powie, skąd są warzywa.

Jak czytać etykiety w 30 sekund

Nie musisz analizować całej tabeli wartości odżywczych. Wystarczy 3 ruchy oka:

1

Lista składników

Im krótsza, tym lepiej. Jeśli nie rozumiesz nazw – odłóż.

2

Cukry (w tym cukry)

Powyżej 15 g/100 g = bardzo słodki produkt.

3

Sól

Powyżej 1,5 g/100 g = bardzo słony produkt.

Porównania – „zdrowy” vs zwykły

Marketing żywieniowy potrafi zmylić. Porównaj te popularne produkty:

| PRODUKT | CUKRY /100 G | SÓL /100 G | WERDYKT |
|------------------------------------|-----------------|------------|--|
| Musli „fit” z supermarketu | 22 g | 0,3 g | ⚠ Bardzo słodkie |
| Płatki owsiane zwykłe | 1 g | 0,01 g | ✓ Najlepsza baza |
| Jogurt owocowy „light” | 12 g | 0,1 g | ⚠ Nadal dużo cukru |
| Jogurt naturalny + owoc | 4 g (naturalny) | 0,1 g | ✓ Sam kontrolujesz |
| Pieczywo „wielozziarniste” (jasne) | 3 g | 1,2 g | ⚠ Często jasna mąka |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 2 g | 1,0 g | ✓ Sprawdź „mąka żytnia” na 1. miejscu |

💡 Zasada: nie ufaj przodowi opakowania

Hasła „naturalny”, „fit”, „bez konserwantów”, „od babci” nie mają definicji prawnej. Jedyne, co się liczy, to lista składników z tyłu opakowania. Przód to marketing, tył to fakty.

Jak jeść zdrowo i nie zbankrutować

Mit: „zdrowe jedzenie jest drogie”. Fakt: najzdrowsze produkty (kasza, owsianka, jajka, marchew, kapusta, strączki, woda) należą do najtańszych. Drogie są produkty przetworzone z etykietą „fit”.

TANIE I ZDROWE

- Kasza gryczana (3–5 zł/kg)
- Płatki owsiane (3–4 zł/500 g)
- Jajka (8–12 zł/10 szt.)
- Marchew (2–3 zł/kg)
- Kapusta biała (2–4 zł/kg)
- Soczewica / fasola sucha (6–8 zł/kg)
- Twaróg (4–6 zł/200 g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty (5–7 zł)

DROGIE I ZBĘDNE

- „Musli fit” z supermarketu (15–25 zł/kg)
- Batony proteinowe (5–8 zł/szt.)
- Smoothie butelkowane (8–12 zł/250 ml)
- Woda kokosowa (6–10 zł/330 ml)
- „Zdrowe” chipsy warzywne (15–20 zł/100 g)
- Soki cold-pressed (10–18 zł/300 ml)
- Makarony z „super-ziaren” (12–20 zł/250 g)
- Granola premium (20–30 zł/300 g)

5 zasad oszczędnego zdrowego jedzenia

1. **Kupuj bazowe, nie przetworzone** – płatki owsiane zamiast gotowej granoli
2. **Kupuj sezonowo** – truskawki w czerwcu, nie w grudniu
3. **Gotuj w domu** – jedzenie na mieście kosztuje 3–5× więcej
4. **Zamrażaj nadmiar** – gotuj podwójne porcje, zamrażaj połowę
5. **Lista zakupów + pełny brzuch** – nigdy nie idź do sklepu głodny i bez listy

Źródła naukowe

- NIZP-PZH – Normy żywienia dla populacji Polski 2024 (pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024)
- NCEŻ – Jak oszczędzać planując zakupy i posiłki (ncez.pzh.gov.pl)
- IOŚ-PIB Projekt PROM – Marnowanie żywności w Polsce (prom.ios.edu.pl)
- Federacja Polskich Banków Żywności – Nie marnuj jedzenia 2024 (bankizywnosci.pl)

Dziękujemy za pobranie!

dietetykgorzow.pl

Ten poradnik powstał w ramach projektu społecznego „Edukacja Dietetyczna Online dla Mieszkańców Gorzowa Wielkopolskiego” realizowanego na Uniwersytecie VIZJA (kierunek Dietetyka, semestr VI, rok akademicki 2025/2026).
Wszystkie treści mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny – nie stanowią indywidualnej porady dietetycznej ani lekarskiej.

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!” · Autor: Roland Piątkowski · Nr albumu: 46653
Materiał bezpłatny · Kwiecień 2026 · Evidence-Based Nutrition