

# Zakupy w Gorzowie: sezonowo, lokalnie i bez przeplącania

Jak planować koszyk, korzystać z sezonowości i porównywać produkty w zwykłym sklepie lub na lokalnym targowisku.

**Planuj 3 obiady, nie  
cały idealny tydzień**

**Sezonowość pomaga,  
ale nie jest  
obowiązkiem**

**Porównuj produkty z  
tej samej kategorii**

## **Lokalny koszyk bez presji**

W Gorzowie można łączyć zwykłe zakupy w markecie, lokalne targowisko, warzywniak i mrożonki. Nie trzeba kupować wyłącznie produktów ekologicznych, żeby jeść rozsądniej.

Najlepszy plan zakupów to taki, który uwzględnia twój czas, budżet, transport i lodówkę. Jeśli planujesz zbyt ambitnie, jedzenie częściej się marnuje.

## **Plan minimum przed wyjściem**

Wybierz trzy obiady, dwa śniadania i dwie awaryjne kolacje. Dopiero potem lista: warzywa, owoce, źródła białka, produkty zbożowe, nabiał lub zamienniki, dodatki smakowe.

Sprawdź, co już masz w domu. Najtańszy produkt to ten, którego nie kupujesz drugi raz, bo leży już w szafce.

## Sezonowość i mrożonki

Sezonowe warzywa i owoce często mają lepszą cenę i smak, ale poza sezonem mrożonki są bardzo praktyczne. Mrożony szpinak, brokuły, fasolka, mieszanki warzywne i owoce jagodowe mogą ratować posiłek.

Jeśli kupujesz na targowisku, pytaj o sposób przechowywania i wybieraj ilość, którą realnie zjesz. Lokalność nie zwalnia z planowania.

## Etykieta w sklepie

Porównuj podobne produkty: jogurt do jogurtu, pieczywo do pieczywa, sos do sosu. Patrz na skład, sól, cukier, błonnik i porcję. Nie sugeruj się tylko hasłem „fit”, „protein” albo „naturalny”.

## Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children  
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values  
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.