

Zdrowe zakupy bez chaosu



Przed wyjściem

Sprawdź szafki i lodówkę. Zapisz ilości, których naprawdę potrzebujesz. Przy planowaniu uwzględnij dni, kiedy jesz poza domem.

Twoja baza

Wybierz warzywa i owoce, produkty zbożowe oraz różne źródła białka. Uzupełnij to o potrzebne dodatki. Nie kupuj produktów tylko dlatego, że reklamuje się je jako zdrowe.

Przy półce

Porównuj cenę za kilogram lub liter. Zwróć uwagę na skład, alergeny, termin i warunki przechowywania. Duże opakowanie nie jest oszczędnością, jeśli część wyrzucisz.

Po powrocie

Schowaj produkty wymagające chłodzenia. Ustaw te do szybkiego wykorzystania w widocznym miejscu. Nie zasłaniaj informacji o terminie przy przepakowywaniu.

Moja lista

Do wykorzystania najpierw:

Dwa pomysły na posiłki:

Brakujące składniki:

Opracowanie edukacyjne: Roland Piątkowski. Przykłady do samodzielnego dostosowania; nie są indywidualnym jadłospisem. Fotografia: ilustracja wygenerowana z pomocą AI.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>