

Bank Żywności
w Płocku



DOMOWE FINANSE - ŻYWNOŚĆ



PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOSCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



Pomoc żywnościowa jest finansowana ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym
w ramach programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE



**„Planowanie posiłków i lista zakupów
jako najważniejszy element
ekonomii gastronomii”**

**„Zakup zestawu dobrych i łatwych
do przechowywania produktów,
stanowiących bazę
przygotowywania posiłków”**

**„Tania żywność – jak ją wybrać,
aby była bogata w składniki odżywcze.
Czytanie etykiet”**

**Kalkulacja przychodów i wydatków
z wykorzystaniem dostępnych
„kalkulatorów”, tabel”**



Co to jest „ekonomia gastronomia”?

W **ekonomii gastronomii** chodzi o:

- smaczniejsze jedzenie
- staranniejsze gospodarowanie wydatkami
- skrócenie listy zakupów
- lepsze wykorzystanie składników.
- cała rzecz dotyczy „planowania”, co pomaga zmniejszyć wydatki, ograniczyć liczbę wyrzucanych produktów oraz smacznie i zdrowo jeść

Alternatywa dla gotowych produktów

Warto zwrócić uwagę, iż w sklepach dostępne są produkty, które możemy tanim kosztem **przygotować sami w domu**. Istnieją one dla ludzi, którzy żyją szybko, lecz nie zawsze tanio i zdrowo.

Własna baza produktów – cel

- Podstawą tworzenia posiłków we własnej kuchni jest zainwestowanie w **zestaw dobrych i łatwych do przechowywania produktów**.
- Z tych produktów, w zależności od inwencji twórczej przygotować można smaczne, tanie danie.
- Warto też zwrócić uwagę na ich przechowywanie, aby nie pały ofiarą marnotrawienia.

Przy planowaniu budżetu domowego należy odpowiedzieć sobie na następujące pytania

- Ile naprawdę zarabiam?
 - Ile korzyści dają mi moje oszczędności?
 - Jakie mam comiesięczne koszty stałe?
 - Co pochłania najwięcej pieniędzy?
 - Jakie mam wydatki związane z zakupem żywności?
 - Jakie mam koszty nieregularne?
 - Ile sumarycznie wydaję rocznie?
 - Ile mógłbym oszczędzać / inwestować co miesiąc?
- ... i pośrednio: ile pieniędzy mi ucieka w bliżej nieokreślony sposób?





Najważniejsze wskazówki ekonomii żywienia to:

- Świadomość tego, **ile co kosztuje, ile tygodniowo kosztuje** jedzenie.
- **Planowanie** posiłków na tydzień z góry
- **Robienie listy zakupów** i trzymanie się jej, nie uleganie pokusom i wrzucaniem do koszyka niepotrzebnych rzeczy.

Jakie produkty można zamienić, aby zaoszczędzić:

- **Sos do makaronu** – można zrobić samodzielnie z bazy pomidorowej
- **Puree ziemniaczane** – prawdziwe ziemniaki kosztują mniej, lepiej wyglądają, mają większą wartość odżywczą
- **Przygotowane owoce i warzywa**, np. obrane łodygi selera naciowego, marchew, ziemniaki – obranie i pocięcie warzyw z warzywniaka nie zajmie dużo czasu
- **Starty ser** – 3 minuty pracy z tarką
Ugotowany ryż do odgrzania – mniejsza wartość odżywcza i drogi

Na kuchennych półkach nie może zabraknąć takich produktów jak:

- makaron, ryż, soczewica,
- kasze – jaglana, gryczana, jęczmienna,
- oliwa,
- ocet jasny i ciemny,
- zioła – tymianek, oregano, rozmaryn, liść laurowy, przyprawy,
- suszone owoce, orzechy, pestki dyni, sezamu, słonecznika,
- miód,
- pomidory w puszcze,
- konfitury,
- mąka,
- cukier,
- proszek do pieczenia.

Cel spisywania wydatków

- Spisywanie wydatków nie jest celem samym w sobie – **jest to sposób, aby zrozumieć swoje nawyki finansowe i móc w oparciu o tę wiedzę lepiej planować swoje, przyszłe przepływy finansowe.**
- Jest po to, by podejmować świadome decyzje zakupowe, np. czy stać mnie na rzecz X nie tylko przez pryzmat obecnej chwili, ale także z uwzględnieniem mojego planu finansowego na najbliższe 3, 6 czy 12 miesięcy.



Przed wyjściem na zakupy, dokonaj 4 czynności:



Zaplanuj posiłki
na kilka dni



Sprawdź jakie produkty
masz w kuchni



Sprawdź daty
przydatności do spożycia



Sporządź listę zakupów

Lista podstawowych produktów w lodówce

- sery – parmezan, cheddar,
- nabiał – mleko, jogurt,
- jaja kwaśna śmietana,
- bekon, kiełbaski, szynka,
- musztarda, ketchup,
- pasta curry,
- oliwki,
- suszone pomidory

Jakie produkty można zamienić, aby zaoszczędzić:

- **Wstępnie grillowane pieczone kurczaki** – można zrobić to samo kupując surowe mięso
- **Tarta bułka i grzanki** – zbyt dużo chleba marnuje się, by wydawać pieniądze na gotowce
- **Marynaty** – samodzielnie przygotowana jest bardziej aromatyczna
- **Koktajle owocowe** – przygotowane bezpośrednio przed spożyciem są cenniejsze w wartości odżywczej
- **Ciasta w proszku i gotowy lukier**
- **Farsz do mięsa**

Kategorie budżetu domowego

- Przychody
- Koszty





Sprawdź swoją wiedzę:

- Co oznacza pojęcie „ekonomia-gastronomia”?
- Jakie są najważniejsze wskazówki „ekonomii żywienia”?
- Jakie czynności należy wykonać przed pójściem na zakupy?

Lista podstawowych produktów w lodówce

- ciasto francuskie
- groszek
- bób
- szpinak
- bulion domowej roboty

Produkty sezonowe

- Zakup produktów sezonowych i tradycyjnych dla naszego klimatu i cyklu upraw może okazać się tańszą zdecydowanie tańszą alternatywą.
- Kalendarz produktów sezonowych podpowie, co i kiedy warto kupować.

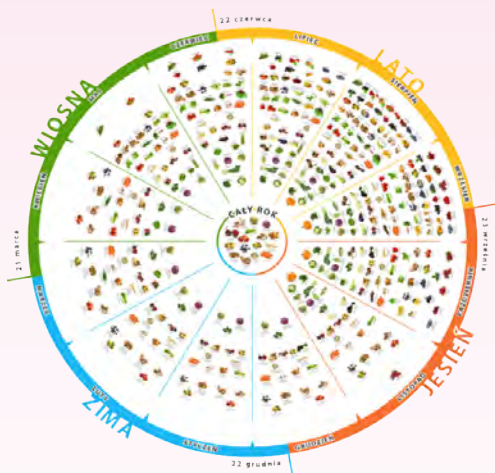
Przychody stałe - występujące regularnie

Przychody stałe	NIE wypełniać - kwota rocznie	Kwota / m-c
Wynagrodzenie etat netto	24 000 zł	2 000 zł
Wynagrodzenie umowa o dzieło netto	0 zł	0 zł
Oprocentowanie lokat bankowych netto	0 zł	0 zł
Sprzedaż na Allegro	0 zł	0 zł
Wynajem mieszkania	0 zł	0 zł
Premia za paliwo, np. Meritum Bank	0 zł	0 zł
Zwrot kosztów za transakcje, np. Alior Bank	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł
SUMA przychodów stałych:	/rocznie 24 000 zł	/miesiąc 2 000 zł



SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ:

- Wymień produkty jakie zawsze powinny być na kuchennych półkach?
- Jakie produkty przechowywane w lodówce, które stanowią bazę przygotowywania posiłków?
- Jakich produktów nie powinno zabraknąć w zamrażalce?



Źródło: www.produkty-tradycyjne.pl/kalendarz

Przychody nieregularne - występujące okazjnie

Przychody nieregularne	Kwota rocznie	Średnio m-c
Premia roczna netto	0 zł	0 zł
Zwrot nadpłaconego podatku	0 zł	0 zł
	/rocznie	/miesiąc
SUMA przychodów nieregularnych:	0 zł	0 zł
Całkowita SUMA przychodów:	24 000 zł	2 000 zł





SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ:

- Jakie znasz alternatywy dla zakupu gotowych produktów/dań w sklepach spożywczych?

Plan ograniczenia kosztów

- Planowanie kosztów, pozwala zaoszczędzić pieniądze

Które ograniczyć?	Docelowa kwota	Oszczędność / m-c	Kiedy to zrobisz?	Komentarz jak to zrobić i kiedy?

Źródło: <http://jakoszczedzacpieniadze.pl/>



SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ:

- Jakie pytania należy zadać sobie przy planowaniu wydatków?
- Jaki jest cel spisywania wydatków?
- Wymień dwie kategorie planowania budżetu?
- Podaj po 2 przykłady przychodów stałych i nieregularnych.
- Wymień po dwa przykłady kosztów stałych i nieregularnych?



Bank Żywności
w Płocku



**Wydarzenie jest finansowane ze środków
Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym
w ramach
Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020**

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM

