

Jak zrobić tanie i zdrowe zakupy spożywcze?

W dzisiejszych czasach robienie zakupów spożywczych może być wyzwaniem. Już samo czytanie etykiet, na których widnieją tajemnicze substancje, może być trudne. Producenci walczą o naszą uwagę i wabią hasłami typu „jak u mamy” czy „prosto z pieca”, a sklepy robią wszystko, by zachęcić nas do wydawania pieniędzy. Większe sklepy i producenci stosują wiele sztuczek by przekonać nas do zakupów. Ma w tym pomóc odpowiednia kolorystyka pomieszczenia, aranżacja wnętrza, ustawienie produktów na półkach czy nawet roztaczający się wokół zapach. Ciężko dokonać wyboru, gdy półki sklepowe aż się uginają od mnóstwa produktów. Jak odnaleźć się w tej dżungli i na co zwracać uwagę podczas robienia zakupów?

Podstawą udanych zakupów jest dobra organizacja. Dodatkowo warto przyjrzeć się czy jakieś produkty są przez nas często wyrzucane - według badań statystycznych, Polacy rekordowo marnują żywność (średnio wyrzucamy 9 mln ton jedzenia rocznie, a 42% Polaków przyznaje się do marnowania jedzenia). Dlatego warto zawsze przed planowanymi zakupami sprawdzić jakie produkty mamy w domu i na tej podstawie tworzyć naszą listę. Nie warto kupować za dużo. Najlepiej planować tygodniowe menu w taki sposób, aby uwzględnić ile średnio zjadają domownicy.

Zdrowa i zróżnicowana dieta stanowi podstawę do rozpoczęcia racjonalnego odżywiania się. Często słyszymy jednak, że produkty uważane za zdrowe są za drogie, za mało dostępne i pracochłonne w przygotowaniu. Może jeszcze parę lat temu te założenia miały w sobie ziarnko prawdy, lecz w dzisiejszych czasach można je wrzucić do worka z mitami. Najbardziej popularne sklepy takie jak Biedronka, Lidl, Dino itd. są obecnie świetnie zaopatrzone w masę produktów sprzyjających naszemu zdrowiu. Powstało wiele alternatyw do produktów z mniej odżywczym składem. Poza tym, często zapominamy, że podstawą diety powinny być produkty, których od lat nie brak na sklepowych półkach. Mowa tu o warzywach, owocach, mięsie, jajach, rybach, serach czy produktach pełnoziarnistych.

Przyglądając się piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia mamy jasno powiedziane co powinno znaleźć się w naszym koszyku oraz w jakiej ilości. Na jej podstawie pamiętajmy, że w zdrowym odżywianiu ważną rolę spełnia dobrej jakości białko, które znajdziemy w jajach, mięsie, rybach, podrobach, serach. Możemy również kupić białko roślinne w postaci np. grochu, fasoli, soczewicy, ciecierzycy, soi. Kolejnym ważnym składnikiem pokarmowym są węglowodany. Wybierajmy główne kasze - gryczaną, jaglaną, amarantus; ryż; makarony; płatki owsiane; owoce unikając węglowodanów prostych, przetworzonych zawartych w produktach np. cukierkach, ciastach, sokach. Nie możemy zapominać o tłuszczu dobrej jakości np. oliwa z oliwek, masło, avocado, olej lniany, olej konopny, olej z czarnuszki. Zakupy warto zacząć od warzyw, które powinny stanowić stały element naszych posiłków. Pakując je jako pierwsze i wypełniając nimi koszyk sprawiamy, że nasz mózg ma poczucie, że już sporo w nim się znajduje. Dlatego, zmniejszamy prawdopodobieństwo sięgnięcia po niepotrzebne produkty w następnej kolejności (bo już przecież tyle jest w naszym koszyku). Warto zatrzymać się przy regałach z nabiałem gdzie

można zaopatrzyć się m.in. w twaróg, sery żółte, pleśniowe, jogurty typu greckiego czy naturalne, skyr, śmietanę. Dobrze zwrócić uwagę na chude odpowiedniki nabiału takie jak chudy twaróg, jogurt naturalny, serek wiejski itp. Nie zawsze jednak produkty z napisem „light”, „lekki”, „niskokaloryczny” są zdrowsze – przyda się tutaj umiejętność czytania składów. Sprawdź, czy po odjęciu tłuszczu nie dodano do niego zbędnego cukru. Porównaj produkt z deklaracją „chudy” do tego pełnotłustego. Tłuszcze można uzupełnić również poprzez orzechy, słonecznik, dynię, sezam, siemię lniane. Warto również sięgnąć po ryby – szczególnie te tłuste – jak makrela, czy łosoś, które są bogate w kwasy omega 3 i 6. Chude ryby i drób są również godne uwagi, gdyż przy niskiej kaloryczności mają również sporo białka i mało tłuszczu nasyconych..

Przejrzyj swoją listę zdrowych produktów

Pierwszym krokiem, żeby zrobić tanie i zdrowe zakupy spożywcze jest posiadanie swojej podstawowej listy zdrowych produktów. Warto mieć taką listę w domu bądź w swoim smartfonie, aby zdrowo się odżywiać. Zawsze zaczynaj od jej przeglądania w celu uzupełnienia artykułów spożywczych w swoim domu.

Sprawdź lodówkę i spiżarnię

Przejrzyj swoją lodówkę i inne schowki na przechowywanie jedzenia. To są idealne źródła inspiracji do tego, co wkrótce upichcić. Zwykle tam jest sporo zamrożonego kapitału we wszelakich słoikach, puszkach czy w jakiś paczkach. Posiadasz zapas, wydałaś/eś pieniądze, czas to spożytkować. Rozglądnij się co należy w pierwszej kolejności zjeść, aby się nie zmarnowało i zrobić z tego pyszny i zdrowy posiłek.

Zainspiruj się zestawem ulubionych posiłków

Następnie zajrzyj do swojego spisu ulubionych potraw i posiłków. Po to, aby jeszcze bardziej zainspirować się do tego co ugotować w najbliższych dniach i zaoszczędzić czas. To będzie Twoja podstawa, aby zrobić mądre zakupy. Dlatego warto zrobić sobie takie domowe menu i mieć je w zasięgu ręki (notes, aplikacja). Na pewno miałaś/eś sytuację, kiedy nie wiedziałaś co przygotować na obiad. To właśnie taka ściągawka rozwiązuje wiele problemów codziennych między innymi jak zrobić tanie i zdrowe zakupy spożywcze.

Przejrzyj promocję w pobliskich sklepach

Warto robić to w miarę regularnie. Często można sporo zaoszczędzić na rzeczach z podstawowej listy zdrowych produktów. Sieci sklepów oferują wiele produktów niemarkowych, oznaczonych wyłącznie logiem sklepu. Co ważne, nie ustępują one jakością swoim „markowym” odpowiednikom. Tym bardziej, gdy chodzi o produkty suche czy z dłuższymi terminami ważności. Spójrz na dolne półki. Produkty, które nie są w zasięgu Twojego wzroku są tańsze, to nie znaczy gorsze. Przeglądanie gazetek promocyjnych danego sklepu w postaci papierowej czy na telefonie to zdecydowanie duże ułatwienie. Nie tylko mamy szansę dowiedzieć się, jakie produkty są obecnie na promocji – dzięki czemu

możemy oszczędzić trochę pieniędzy, ale również umożliwia robienie w nich listy zakupów. W aplikacji „Blix” dostępne jest wiele sklepów. Możemy wybrać nasze ulubione i przeglądać ich gazetki, a następnie zaznaczać produkty, które nas interesują. Automatycznie, te produkty zostają dodane do naszej listy zakupów, a my możemy ją potem ewentualnie zedytować lub dopisać do niej inne, potrzebne rzeczy.

Stwórz jadłospis na najbliższe dni

Jeżeli przejrzysz/łaś swoją listę zdrowych produktów, lodówkę i spiżarnię, domowe menu oraz gazetki promocyjne możesz zacząć tworzyć konkretny jadłospis na najbliższe dni. Poświęć trochę czasu i zrób swój plan co będziesz jeść na każdy posiłek dnia. Właśnie to jest plan a nie rygor. Już teraz uczulam Cię, że to ma być zarys i warto podejść do tego elastycznie.

Przygotuj listę zakupów

Teraz jesteś gotowa/gotowy sporządzić listę zakupów, która pozwoli Ci zaoszczędzić pieniądze i kupić zdrowe produkty. Przede wszystkim kupisz to, czego naprawdę potrzebujesz. Unikniesz marnowania jedzenia, a ostatecznie swoich pieniędzy. Dużo żywności jest marnowanej i wyrzucanej, gdyż tracą termin ważności lub pleśnieją. A to wszystko przez masowe zakupy produktów, których nie jesteśmy w stanie zużyć w stosunkowo krótkim czasie, ale także – przez nieprzemyślane zakupy. Co najważniejsze, poczujesz dobrą organizację, bo masz plan co w najbliższych dniach będziesz jeść. Warto zawsze znaleźć te 10 minut przed wyjściem do sklepu, aby zorientować się co jest nam faktycznie potrzebne.

Najlepiej listę zacząć od produktów, które jako pierwsze spotkamy po wejściu do sklepu, a następnie przechodzić do tych, które są w kolejnych alejkach. W ten sposób od razu grupujemy produkty na poszczególne kategorie (np. warzywa, owoce, nabiał, zboża..), dzięki czemu lista staje się przejrzysta. Ułatwia to również znalezienie wszystkich rzeczy potrzebnych do zakupu. W wielu sklepach warzywa i owoce są pierwszym, na co napotkamy po wejściu – co stanowi ułatwienie dla klientów, którzy zanim dojdą do alejki ze słodyczami i słonymi przekąskami, już będą mieć załadowany koszyk najzdrowszymi warzywami i owocami. Z tego względu, zastanów się do jakiego sklepu planujesz iść, a następnie – co po kolei jest w której alejce. Oszczędzisz w ten sposób czas i upewnisz się, że wszystko zostało kupione.

Lista zakupów może być zrobiona na kartce, aczkolwiek ta zrobiona na telefonie umożliwi ci łatwiejsze odhaczanie zakupionych już produktów – można użyć do tego notatnika w telefonie, albo aplikacji, np. Blix, Listonic, ToBuy i wiele innych.

Dobrym ratunkiem w momencie, gdy nie mieliśmy czasu zrobić listy zakupów przed wyjściem może również okazać się „ratunkowa lista zakupów”. Polega ona na tym, że na telefonie lub kartce spisujemy produkty, które najczęściej kupujemy, czyli te, które zawsze są nam potrzebne. Taka lista minimum może nas niejednokrotnie uratować i być bazą do każdego wyjścia na zakupy. Powinna zawierać najbardziej podstawowe produkty, które

muszą znaleźć się w naszej kuchni, i które są regularnie kupowane. Te dwa kryteria powinien spełniać każdy produkt brany pod uwagę.

Jeżeli chcesz być świadomym konsumentem to lista zakupów jest pierwszą rzeczą, którą powinieneś wykonać przed pójściem do sklepu. To nie tylko dobry patent na zapamiętania produktów, które planujesz zakupić. Pomoże ci również w uniknięciu wrzucania do koszyka tego czego nie potrzebujesz. Bez listy, zakupy wyglądają najczęściej tak, że krążysz wokół półek sklepowych i zastanawiasz się co by tu jeszcze kupić, kończąc z masą niepotrzebnych produktów. Zaplanuj zakupy wcześniej, a zauważysz, że zaoszczędzisz czas i pieniądze.

Nie rób zakupów na pustym żołądku

Częstym błędem jest wchodzenie do sklepu będąc głodnym. Ludzie mają wtedy tendencje do pakowania koszyka do pełna, a także do gorszych wyborów żywieniowych. Chcemy ilością zakupów zapełnić nasz głód. Dlatego lepiej zjeść coś przed wstąpieniem do sklepu, by oszczędzić sobie walk z naszą silną wolą i odpieraniem pokus w postaci kolejnego (często zbędnego, bo spoza listy zakupów) produktu w naszym koszyku.

Zrób większe zakupy raz na kilka dni

Robienie zakupów raz na kilka dni (raz na tydzień) zgodnie z przygotowaną listą zakupów jest bardzo dobrą strategią. Po pierwsze jest to oszczędność czasu i pieniędzy (np. dojazd samochodem). Co najważniejsze, ograniczasz spadek dobrego samopoczucia i poziomu swojej energii na zakupy, które może zamknąć się w jednym zadaniu. Oczywiście takie większe zakupy dotyczą produktów z dłuższą datą ważności. Nie jest zalecane kupować wszystkich produktów z listy na nadchodzące dni. Produkty tzw. “świeże” np. pieczywo, mięso, ryby, jogurty itp. warto kupować podczas codziennych powrotów z pracy. Kupowanie takiego jedzenia na zapas jest sporym ryzykiem. Mogą nie dotrzeć na swoją kolej i zmarnują się, a przy okazji Twoje pieniądze również.

Czytaj daty ważności i skład produktów

Najważniejszą rzeczą podczas zakupów jest świadomy wybór produktów. Niesłuchanie ważny jest nawyk sprawdzania daty ważności produktów spożywczych i uważnego czytania ich składu. Warto wyrobić sobie te przyzwyczajenia, bo możecie sporo zaoszczędzić na swoich pieniądzach i zdrowiu. To jest istotny element w tym jak zrobić tanie i zdrowe zakupy spożywcze. Unikniesz wyrzucenia jedzenia czy spożywania produktów nafaszerowanych zbędnymi dodatkami chemicznymi. Wystarczy spojrzeć na produkt dogłębnie przed włożeniem do koszyka. Co do składu, to z czasem będziesz je już znała na tyle, że część produktów będziesz w ślepo kupować.

Pamiętaj - zdrowszy nie zawsze znaczy droższy.

Nie kupuj towarów z krótkim terminem ważności, co do których nie masz pewności, czy na pewno je wykorzystasz. W ten sposób unikniesz wydatków na jedzenie, które prędzej czy później wyląduje w koszu na śmieci.

Producenci prześcigają się tworzeniu nowych rozwiązań. Doskonale znają nowe trendy i wypuszczają na rynek wyroby oznaczone napisem „bez dodanego cukru” lub „0% tłuszczu”. Jednak nie są one takie zdrowe jak mogłoby się wydawać. Produkt bez dodanego cukru wciąż zawiera ten naturalnie w nim występujący i to czasami nie w małych ilościach. Producent informuje nas tylko o tym, że nie dodał dodatkowego. Z kolei produkty o obniżonej zawartości tłuszczu, mają w swoim składzie emulgatory. Dodawane są one, ponieważ produkt z obniżoną zawartością tłuszczu traci swoją konsystencję. Z powodu dodatku tych substancji produkt jest bardziej przetworzony niż jego pierwotna wersja. Problematiczne są również dodatki do słodczy. W celu przyciągnięcia wzroku konsumentów, producenci dodają do nich sztuczne barwniki, które w nadmiernych ilościach szczególnie u osób nadwrażliwych mają szkodliwy wpływ na zdrowie. Popularny niebieski barwnik – błękit brylantynowy może nasilać objawy astmy i reakcji alergicznej. Dlatego jeżeli już musisz kupić słodczy to wybierz te o jak najbardziej naturalnym składzie. Omijaj szerokim łukiem wszelkie kolorowe drażetki i oranżady. Mają one najwięcej barwników.

Nie bez znaczenia jest również kolejność składników wymieniona na opakowaniu. Producenci mają obowiązek w pierwszej kolejności umieszczać składniki, które występują w produkcie w największej ilości. Zrezygnuj więc z produktów, które na pierwszym miejscu mają cukier lub syrop glukozowy. Najważniejsza zasada dobrego produktu brzmi: im mniejsza ilość składników w produkcie tym lepiej.

Przykładowo serek twarogowy do smarowania może w składzie zawierać tylko ser twarogowy i sól, a inny oprócz tego dodatek szkodliwych utwardzonych tłuszczów roślinnych, aromatów i zagęstników (w tym karagen, który uważany jest za substancję o szkodliwym działaniu).

Tak dzieje się w przypadku wielu produktów. Gdy przyjrzyście się bliżej etykietom, może okazać się, że jogurt owocowy, który wydaje się zdrowym dodatkiem do drugiego śniadania w swoim składzie oprócz mleka, bakterii probiotycznych i owoców (o ile w ogóle tam są) zawiera także duże ilości dodanych cukrów, zagęstników aromatów i barwników.

Pamiętajcie, że produkty droższe układane są zazwyczaj na półkach sklepowych na wysokości wzroku. Spójrzcie czasem na te dolne - produkty tańsze mogą mieć lepszy skład. Nie płacimy wtedy więcej za markę produktu.

Wyróżniamy tzw. produkty mokre i suche:

- Mokre – np. sery, konserwy, wędliny czy produkty w słoikach. Na ich opakowaniu widnieje data przydatności do spożycia poprzedzona hasłem „**należy spożyć do...**”. Jest to termin ostateczny. Jeżeli zdecydujemy się zjeść taki produkt po terminie, to sami bierzemy za to odpowiedzialność i musimy się liczyć z pewnymi konsekwencjami (o ile się one pojawią, osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym mogą to jednak dotkliwie odczuć). Podana data informuje, do kiedy produkt będzie wartościowy i bezpieczny. Na przykład jogurt po upływie daty ważności traci swoje właściwości –

zawarte w nim bakterie nie będą już tak aktywne. Kupując produkty „mokre”, wybieraj te z najdłuższą datą.

- Suche – np. makarony, kasze, ryż, mąka, ciecierzycyca. W przypadku tego typu produktów na etykiecie znajdziemy informację o dacie minimalnej trwałości podaną jako „**należy spożyć przed...**”. Oznacza to, że po upływie danego terminu można jeszcze coś spożyć. Natomiast trzeba tu zachować ostrożność i dokładnie przyjrzeć się produktowi, czy nic się z nim nie dzieje (czy nie zmienił koloru lub zapachu, czy pojawiła się pleśń itd.). Jeśli dostrzeżesz jakieś zmiany, lepiej zrezygnuj z jedzenia tego typu rzeczy. Dobrze jest raz na jakiś czas robić przegląd zawartości kuchennych szafek, aby pozbyć się tego, co nie nadaje się do spożycia, a mogłoby zaszkodzić też innym składnikom. Dla bezpieczeństwa lepiej przechowywać produkty sypkie w szklanych pojemnikach czy po prostu w słoikach.

Podczas zakupów przyda się czasem lupa i trochę sprytu, bo data ważności niekiedy jest bardzo dobrze ukryta. Jednak zawsze musi się ona znaleźć na opakowaniu, dlatego warto ją sprawdzać.

Czytaj etykiety produktów, których skład nie jest Ci znany.

Czytanie etykiet produktów jest to podstawowa umiejętność, którą z czasem powinien nabyć każdy, kto chce robić zdrowe i świadome zakupy spożywcze. W Internecie jest wiele wskazówek na co uważać w składach produktów, a czego się nie bać. Mamy również aplikacje, które po przeskanowaniu etykiety na produkcie oceniają jego wartość. Mowa tu o np. aplikacji „Zdrowe Zakupy”, „Wiesz Co Jesz – Skaner i Dieta” lub „Veggie wegańska baza produktów”, która oferuje również sprawdzenie czy dany produkt jest wegański. Dzięki umiejętności czytania tabel makroskładników i składu jesteśmy w stanie ocenić czy dany produkt nam służy, czy są na rynku dostępne jego bardziej odżywcze alternatywy, albo czy np. zawiera on produkty pochodzenia zwierzęcego. Możemy też sprawdzić zawartość makroskładników i w ten sposób dowiedzieć się, czy będzie on w naszej diecie źródłem tłuszczu, węglowodanów czy białka. Dodatkowo warto sprawdzić zawartość cukru, tłuszczów nasyconych i soli.

Kupuj produkty w rozsądnych rozmiarach

Pod względem ekologicznym i ekonomicznym teoretycznie opłaca się kupować wszystkie produkty w większych rozmiarach. Jednak nie do końca tak to fajnie wygląda. Prawda jest taka, że nie każdy wyrób opłaca się kupować w wielkości XXL. Z prostego powodu, nie zawsze jesteś w stanie spożyć dany artykuł spożywczy w określonym terminie ważności np. duży jogurt. Pojawia się spore ryzyko, że jedzenie się zmarnuje i ostatecznie zakup danego produktu wyjdzie Ci drożej. Na pewno warto kupować towar w większych rozmiarach, które mają długi termin ważności np. makaron, ryże, kasze czy warzywa w puszcze. Wtedy sporo oszczędzasz i mniej produkujesz odpadów.

Ważna jest masa netto, dlatego zwracaj uwagę na stosunek ceny do wagi. Nigdy jednak nie sugeruj się wielkością opakowania. W dużych opakowaniach wcale nie musi być więcej produktu.

Teoretycznie produkty w sklepach powinny być świeże. Po mimo tego pewnie nie raz zdarzyło ci się kupić produkt, który po rozpakowaniu w domu nie był pierwszej jakości. Przede wszystkim problematyczne jest mięso. Zwróć uwagę na jego wygląd, w szczególności tego będącego na promocji. Świeże mięso zwierząt rzeźnych ma barwę od bladuróżowej do czerwonej, a jego powierzchnia powinna być sucha i matowa. Omijaj mięso o barwie szarej i o wilgotnej powierzchni pokryte lepkiem śluzem. Zwróć uwagę również na czystość lady na której ono leży.



Kupuj sezonowo

Zdrowe odżywianie nie jest wcale drogie. Nie musisz od razu wrzucać do wózka egzotycznych specjałów. Wybierz produkty dostępne sezonowo. Po pierwsze zaoszczędzisz pieniądze, a po drugie mają one wyższą wartość odżywczą ponieważ nie są długo przechowywane. Podczas magazynowania warzyw i owoców w wyniku procesów utleniania dochodzi do utraty niektórych witamin. Im dłuższy czas przechowywania, tym te straty są większe. Korzystaj więc z sezonowych warzyw i owoców.

Zakupy zgodne z ich sezonowością to najzdrowszy, najsmaczniejszy i najtańszy sposób wyboru warzyw i owoców. Nie zapominajmy, że nie tylko markety oferują owoce i warzywa – czasem warto przejść się na lokalny rynek i kupić te produkty od rolników. Nie dość, że często są one lepszej jakości niż te sklepowe, to w korzystniejszej cenie. Wspieramy w ten sposób lokalny biznes co należy również do etycznych działań konsumenckich. W Internecie łatwo znaleźć tablice z rozpisaną sezonowością produktów, która ułatwi nam wybory. A nawet jeśli nie sięgniemy po nią do Internetu to na pewno zorientujemy się wchodząc do sklepu i widząc czego jest najwięcej, co nowego się pojawiło lub co można zakupić w niższej cenie.

Bardzo ważne jest również prawidłowe przechowywanie owoców i warzyw. Przed zakupem oceń ich świeżość. Pomidory powinny być jędrne, a ich skórka nie może być przerwana, ponieważ w pęknięciach szybko tworzy się pleśń. Ziemiaki i cebula powinny być twarde, bez kiełków. Kalafior i brokuł są świeże, jeżeli nie zmieniły koloru, nie osypują się czy nie mają plamek. Sałata powinna mieć jędrne i zielone liście, a ogórek i papryka nie mogą ulegać delikatnemu naciskowi. Fasolka szparagowa najlepiej, jeśli jest twarda i sprężysta – o tym, że leży na półce już jakiś czas, mogą świadczyć zwiędnięte końcówki. Te same kryteria warto zastosować podczas kupowania owoców. Sprawdź, czy winogrona się nie osypują. Cytrusy powinny być ciężkie – lekkie będą świadczyć o tym, że wyschły w środku. W przypadku miękkich owoców, takich jak truskawki, maliny, jagody, trzeba sprawdzać, czy nie mają pleśni, nie wydzielają za dużo soku, powinny być sprężyste, jędrne, niepomarszczone i bez podejrzanych plam.

Zrezygnuj z produktów z pleśnią

Jeżeli widzisz, że na czymś jest pleśń, nie baw się w usuwanie zepsutego fragmentu. W takiej sytuacji trzeba się pozbyć danej rzeczy. Nawet gdy pleśń zajmuje małe kawałki produktu, nie powinno się go spożywać. I nie ma znaczenia, czy po odkrojeniu wadliwego kawałka reszta warzywa czy owocu wygląda doskonale. Grzyby pleśniowe wydzielają trujące substancje (tzw. mykotoksyny), które przenikają do całego produktu, nawet gdy tego nie widać. Zjedzenie takiego warzywa albo owocu może wywołać zatrucie, alergię, a nawet może się to przyczynić do wystąpienia różnych chorób układu pokarmowego.

Nie bój się mrożonek

Szczególnie w sezonie zimowym mamy niewielki asortyment sezonowych warzyw i owoców, a te sprowadzane często nie kuszą ani wyglądem, ani smakiem, czy ceną. Wtedy na pomoc przychodzą mrożonki. Można wykonywać je samodzielnie w okresie letnim, kiedy warzyw i owoców mamy pod dostatkiem, albo skusić się na te, dostępne w marketach. Co ważne – nie mają one mniej wartości odżywczych! Mrożenie świetnie zachowuje witaminy i minerały, natomiast ich obróbka termiczna może je ograniczyć (ale jeśli usmażylibyśmy np. świeżą paprykę to również zmniejszy się w niej ilość witaminy C!). Mrożonki nie tylko zapewniają, że w okresie zimowym będziemy jeść odpowiednią ilość warzyw, ale także ułatwiają nam życie, gdyż pozwalają szybko stworzyć obiad z niczego. Często mamy gotowe mieszanki do zupy, albo tematyczne jak np. mix azjatycki, który idealnie sprawdzi się z makaronem ryżowym i sosem sojowym. Mamy też dostępne mrożone truskawki lub mango, które można dodać do owsianki.

Wiele osób w dzisiejszych czasach, w kulturze diety, odchudzania i określonych standardów piękna, boryka się z zaburzeniami odżywiania lub zaburzoną relacją z jedzeniem. Ortoreksja, czyli obsesyjne patrzyenie na zdrowotność danych produktów, to realny problem XXI wieku. Zasada 80/20 mówiąca o tym, aby 80% produktów w naszej diecie było wysoko odżywcze, a 20% stanowiły produkty mniej odżywcze dla naszego organizmu – jest tu (moim

zdaniem) tym złotym środkiem – szczególnie dla naszej głowy. Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Z tego względu, jedzenie tych produktów również ma prawo mieć miejsce.

Oczywiście nie każdy musi czuć potrzebę jedzenia tego typu produktów – jeśli nie, to w porządku! One nie są jedynym sposobem na zdrową relację z jedzeniem, bo każdy z nas ma inną definicję zachcianek i produktów rekreacyjnych. Wiele jednak osób czuje potrzebę zjedzenia czasem czegoś słodkiego, czy słonego, co zawiera sporo cukrów prostych, tłuszczu nasyconych i soli, a więc jest niskim odżywczym produktem spożywczym. W takim wypadku polecam wybieranie mniejszych opakowań tych przekąsek. Zamiast paczki ciastek – kup batona. Chipsy XXL zamień na małe opakowanie 30g. To naprawdę pomaga! Ludzie mają tendencję do zjadania do końca – paczki, opakowania, posiłku na talerzu. Dlatego mniejsze opakowanie stanowi mniejsze ryzyko przejedzenia tymi produktami, które tak jak wspomniałam, mają stanowić mniejszość w naszej diecie. Dobrą alternatywą będą również czekolady podzielone na porcje i popakowane w osobne sreberka, które dawkują nam porcję tego deseru. Również ciastka, które są pakowane po np. 4 sztuki w małym opakowaniu i dopiero umieszczone w większym, zamiast być luzem. Wybieranie porcji danego produktu niskim odżywczym jest wielkim ułatwieniem również dla nas i naszej silnej woli – nie musimy czerpać z niej zasobów żeby powstrzymać się przy połowie opakowania, gdyż kupując mniejsze opakowanie możemy je dokończyć. Przy zakupach słodkich i słonych przekąsek pamiętajmy również o nie robieniu zapasów. Często brak ich obecności w domu znosi na nie chęć. Nuda sprzyja gorszym wyborom żywieniowym i to często przez znudzenie sięgamy po tego typu jedzenie. Kupmy jednego batonika czy loda jak mamy ochotę na słodkie, a nie róbmy zapas na „czarną godzinę”. Jeśli za jakiś czas znajdzie nas znowu chęć na coś niskim odżywczym, to wybierzemy się po to do sklepu (o ile będzie nam się chciało), a w ten sposób też, chcąc-nie-chcąc, prawdopodobnie ograniczymy spożycie produktów rekreacyjnych.

Przyjrzyj się temu, co kupujesz

Sprawdź, czy na wieczku nie ma jakiejś dziurki, albo czy opakowanie nie jest uszkodzone. Przez takie drobne mankamenty produkt traci smak, aromat, wartości odżywcze. Częściej się też psuje, może być czymś zanieczyszczony albo mogą się w nim zagnieździć nieproszeni goście.

Jeżeli chcesz być świadomym konsumentem to zaplanuj zakupy odpowiednio wcześniej i zwracaj uwagę na informacje zawarte na etykietach. Wprowadzenia powyższych kroków pozwoli ci na nie tylko na nie kupowanie niepotrzebnych rzeczy, ale również oszczędność czasu i zakup zdrowszych produktów.

Bibliografia:

<https://www.znanydietetyk.com.pl>
<https://naukajedzenia.pl/szybkie-tanie-i-zdrowe-zakupy/>
<https://ulmastyle.pl/jak-zrobic-tanie-i-zdrowe-zakupy-spozywcze/>
<https://przyjazny-dietetyk.pl>
<https://www.ajwendieta.pl>