Spiżarnia, która nigdy nie pustoszeje



Zapasy na 3 miesiące, 6 miesięcy i rok

Zmierz zużycie przez 14 dni

1. Zapisz wagę lub liczbę opakowań na początku.
2. Dopisz zakupy z dwóch tygodni.
3. Odejmij to, co zostało.
4. Od wyniku odejmij wyrzuconą żywność.

Policz osobno każdy produkt.
Używaj tych samych jednostek.



Przelicz na jedną osobę

Zużycie na osobę dziennie = ilość zużyta ÷ liczba osobodni.

Dwie osoby przez 14 dni to 28 osobodni.

Jeśli zjadły 1,4 kg ryżu, zużycie to 50 g na osobę dziennie.

Porcje później dopasuj do domowników.



Ułóż menu na siedem dni

Pon. Kasza z fasolą.



Wt. Makaron z pomidorami.



Śr. Ryż z soczewicą.



Czw. Zupa z grochu.



Pt. Kasza z rybą z puszki.



Sob. Makaron z ciecierzycą.



Niedz. Ryż z warzywami.



Dopisz śniadania, kolacje i przekąski.

Spisz składniki wszystkich posiłków.



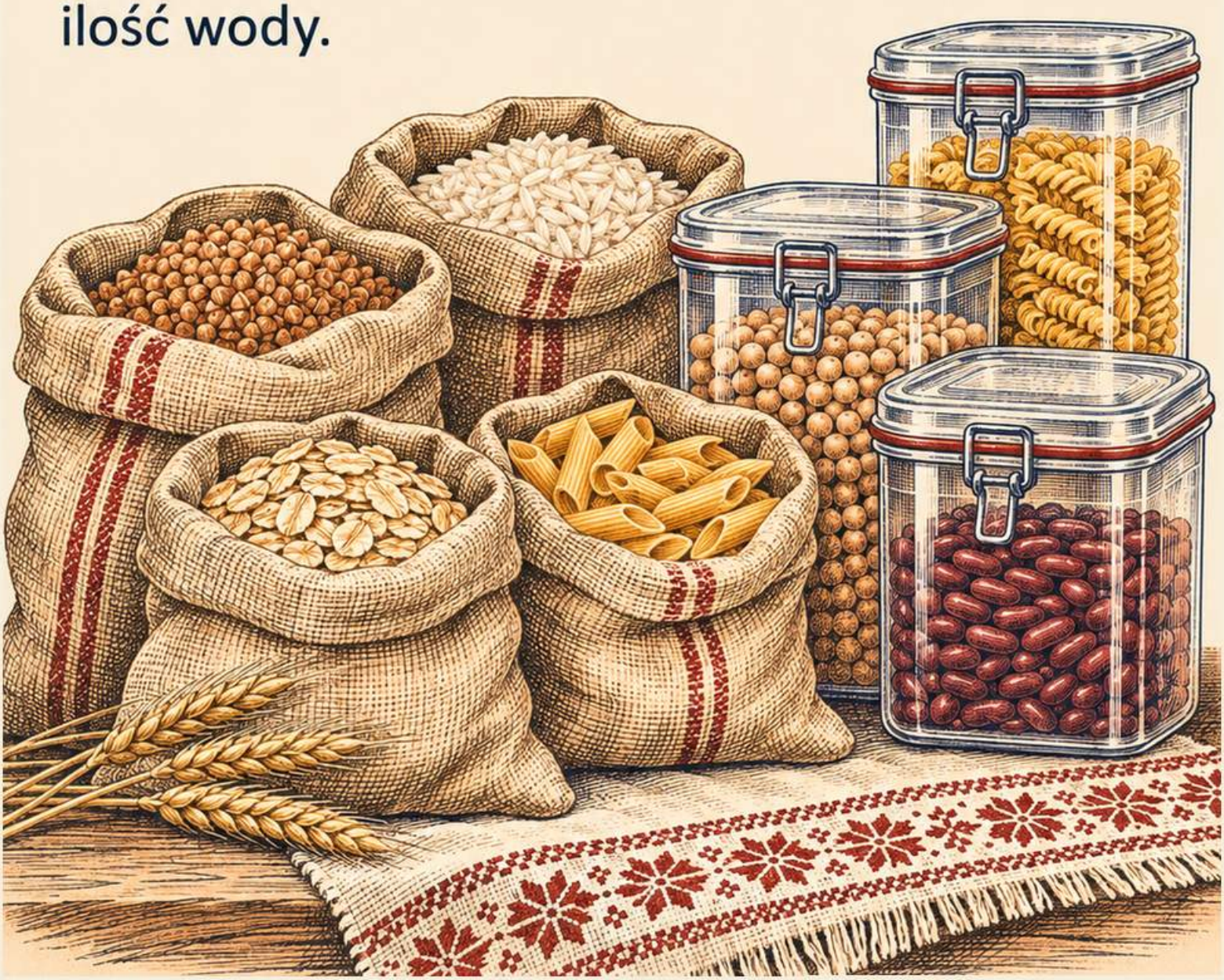
Wybierz podstawę zapasów

Zacznij od kasz, ryżu, płatków i makaronu. Dołóż suche strączki, które znasz.

Przechowuj produkty w suchym miejscu i zamykaj szczelnie po otwarciu.

Zachowaj datę i numer partii z opakowania.

Sprawdź czas gotowania i potrzebną ilość wody.



Wybierz konserwy i dania gotowe

Wybierz fasolę, pomidory i ryby w puszkach. Zgromadź też dania gotowe do jedzenia na zimno. Przygotuj ręczny otwieracz. Przestrzegaj warunków przechowywania podanych na etykiecie. Małe porcje łatwiej zużyć po otwarciu.



Uzupełnij smak i tłuszcze

Zapisz tygodniowe zużycie oleju, soli, przypraw i dodatków. Olej kupuj w opakowaniach, które zdążysz zużyć po otwarciu. Trzymaj go zgodnie z etykietą.

Zioła i przyprawy przechowuj szczelnie i z dala od pary.





Zapas na 3 miesiące

Policz rzeczywistą liczbę dni.
Przyjmij 90 dni do wstępnego planu.

Pomnóż zużycie dzienne przez liczbę osób i dni.

Odejmij dobry zapas, który już masz.

Podziel różnicę na zakupy rozłożone w czasie.

Przykład: 50 g ryżu dziennie × 90 dni = 4,5 kg na osobę.



Zapas na 6 miesięcy

Zacznij od sprawdzonego zapasu na trzy miesiące. Przyjmij 180 dni do wstępnego planu.

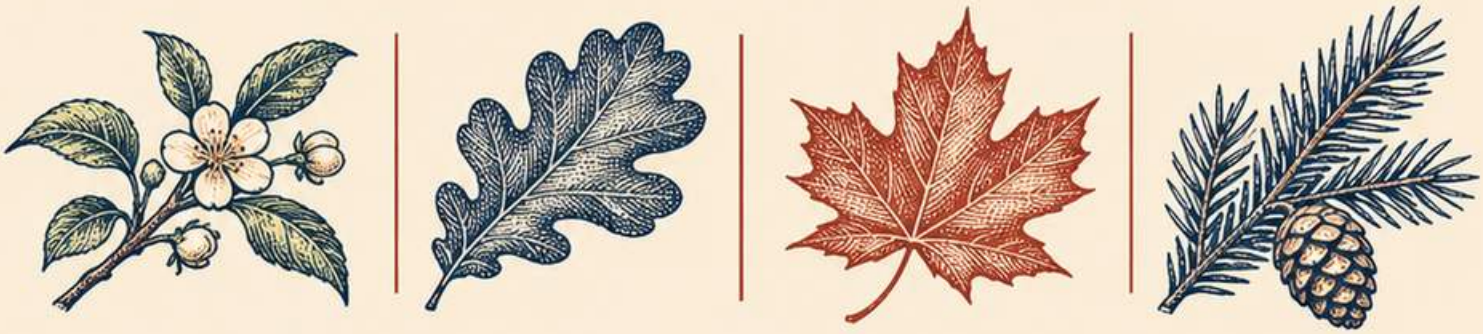
Sprawdź, które produkty zużywasz przed upływem daty.

Powiększaj ten zapas partiami.

Przykład: 50 g ryżu dziennie × 180 dni = 9 kg na osobę.



Zapas na rok



Do wstępnego planu przyjmij 365 dni. Rozpisz zakupy na cztery etapy i sprawdź miejsce na każdą partię.

Jeśli produkt ma krótki termin, zaplanuj częstsze uzupełnianie.

Przykład: 50 g ryżu dziennie × 365 dni = 18,25 kg na osobę.



Przykład dla dwojga dorosłych



90 dni: 9 kg

180 dni: 18 kg

365 dni: 36,5 kg

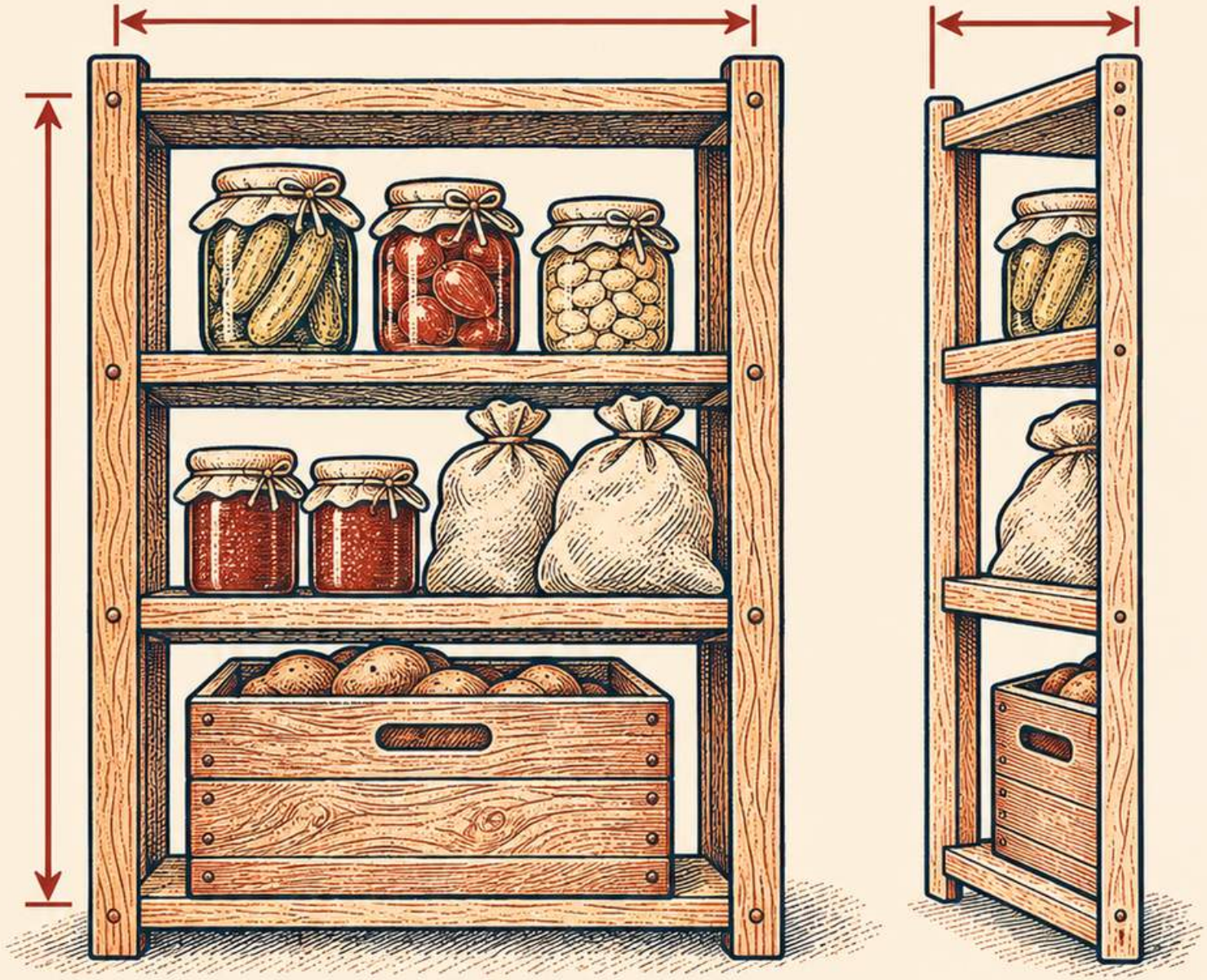
To przykład dla domowników zużywających łącznie 100 g suchego ryżu dziennie.

Jeśli na półce masz 3 kg, do celu na 90 dni brakuje **6 kg.**

Pozostałe produkty policz osobno.

Zaplanuj miejsce na półkach

Zmierz szerokość, głębokość i wysokość półek. Zważ pełne pojemniki i sprawdź nośność regału. Ciężkie zapasy ustaw nisko. Chroń żywność przed wilgocią i źródłami ciepła. Zostaw miejsce na wyjęcie tylnej partii.



Najkrótszy termin z przodu

Porównaj daty w obrębie tego samego produktu. Opakowanie z najbliższą datą ustaw z przodu.

Raz w tygodniu wybierz te produkty do jadłospisu.

Przy każdej dostawie ponownie porównaj daty.

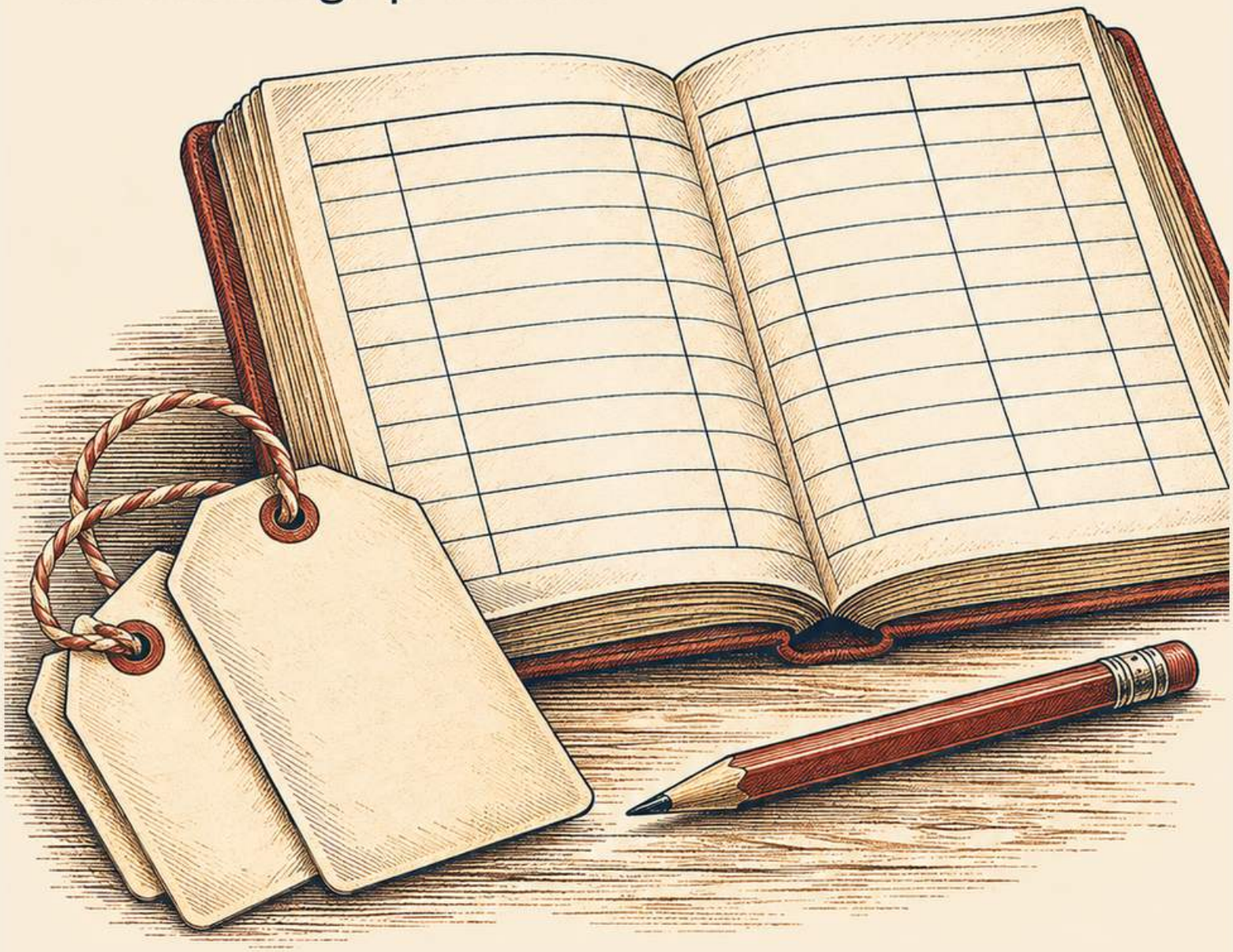
Zachowaj warunki przechowywania z etykiety.



Oznacz każdą partię

Zapisz nazwę, liczbę opakowań, datę z etykiety i numer partii. Dopisz miejsce na regale.

Na otwartym opakowaniu zanotuj dzień otwarcia. Zużyj zgodnie z instrukcją producenta podaną dla otwartego produktu.



Uzupełniaj według budżetu

Ustal tygodniową kwotę na zapasy. Najpierw uzupełnij produkty używane najczęściej.

Porównuj koszt za kilogram lub litr. Jeśli oferta przekracza ilość, którą zdążysz zużyć, wybierz mniejsze opakowanie.

Co miesiąc sprawdź wydatki i skoryguj plan.



Przejrzyj i usuń uszkodzone

Raz w miesiącu skontroluj suchą żywność i opakowania. Wyrzuć podejrzaną żywność bez próbowania.

Zwróć uwagę na wycieki, wybrzuszenia i ślady szkodników.

Po dacie „należy spożyć do” wyrzuć produkt. „Najlepiej spożyć przed” dotyczy jakości.



Spis zapasów



Wpis gotowy: Ryż | 3 kg | 30.09.2027 | półka A.
Cel na 90 dni: 9 kg.
Do kupienia: 6 kg.

Twój wpis: Produkt | Ilość | Data | Miejsce.
Cel na 90 dni.
Do kupienia.

Produkt	Ilość	Data	Miejsce
Ryż	3 kg	30.09.2027	półka A

Źródła i dalsza lektura

Główny Inspektorat Sanitarny.
„Najlepiej spożyć przed, należy spożyć do”.
gov.pl/web/gis.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.
„Jak planować rozsądne zakupy spożywcze oraz zdrowe posiłki”.
ncez.pzh.gov.pl.

Poradnik bezpieczeństwa.
„Długotrwały brak prądu”.
gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa.

