

Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014–2020

Działania towarzyszące



## MODUŁ IV – DOMOWE FINANSE - ŻYWNOSĆ

## CEL MODUŁU CZWARTEGO

1. Zapoznanie uczestników ze sposobem kalkulowania przychodów i wydatków na przykładzie własnego gospodarstwa domowego. Oszacowanie wielkości wydatków na żywność.
2. Zapoznanie z podstawowymi zasadami „ekonomii żywienia”
3. Nauka racjonalnego dokonywania zakupów żywności poprzez zakup produktów sezonach
4. Przekazanie wiedzy dotyczącej tańszych zamienników produktów o tej samej lub zbliżonej wartości odżywczej.
5. Czytanie etykiet.
6. Budowanie relacji z otoczeniem i wymiana dobrych praktyk.

## OBSZAR EDUKACYJNY

Warsztaty edukacji ekonomicznej (nauka tworzenia, realizacji i kontroli budżetu domowego, ekonomicznego prowadzenia gospodarstwa domowego z uwzględnieniem wszystkich finansowych i rzeczowych dochodów rodziny, w tym darów żywnościowych).

## GRUPA DOCELOWA

- Dzieci i młodzież (wiek 4-6, 7-9, 10-12, 13-15, 16-18)
- Osoby dorosłe
- Seniorzy

## ZAŁOŻENIA MERYTORYCZNE

1. Kategorie przychodów, kosztów i wydatków (energia, woda, media, kredyty, edukacja i kultura) . Kalkulacja przychodów i wydatków z wykorzystaniem dostępnych „kalkulatorów”, tabel.
2. Zapoznanie się z kategoriami wydatków na żywność. W jaki sposób analizować wydatki na jedzenie.
3. Planowanie posiłków i lista zakupów jako najważniejszy element ekonomii gastronomii.
4. Tania żywność – jak ją wybrać, aby była bogata w składniki odżywcze. Czytanie etykiet.
5. Zakup zestawu dobrych i łatwych do przechowywania produktów, stanowiących bazę przygotowywania posiłków.
6. „Gotowanie z resztek”, czy to możliwe?
7. Sposoby korzystania ze wsparcia ośrodków pomocy społecznej lub organizacji społecznych, jako element optymalizacji budżetu domowego.
8. Wymiana dobrych praktyk pomiędzy uczestnikami – przestrzeń na wymianę doświadczeń.

## KATEGORIE PRZYCHODÓW, KOSZTÓW I WYDATKÓW

Kalkulacja przychodów i wydatków z wykorzystaniem dostępnych „kalkulatorów”, tabel.  
Energia, woda, media, kredyty, edukacja i kultura.

### 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?

Spisywanie wydatków nie jest celem samym w sobie – jest to sposób, aby zrozumieć swoje nawyki finansowe i móc w oparciu o tą wiedzę lepiej planować swoje, przyszłe przepływy finansowe. No i oczywiście 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.

### Kategorie budżetu domowego

#### Przychody

#### Koszty

## Przychody

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
	/rocznie	/miesiąc
SUMA przychodów stałych:	24 000 zł	2 000 zł

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

## Koszty

Koszty stałe	NIE wypełniać - kwota rocznie	Kwota / m-c
Podatek za wynajem mieszkania	0 zł	0 zł
Spłata kredytu hipotecznego	0 zł	0 zł
Czynsz za mieszkanie	0 zł	0 zł
Prąd	0 zł	0 zł
Gaz	0 zł	0 zł
Woda - dodatkowe zużycie ponad zaliczki w czynszu	0 zł	0 zł
Ogrzewanie	0 zł	0 zł
Telefon	0 zł	0 zł
Telewizja kablowa / satelitarna	0 zł	0 zł

Internet	0 zł	0 zł
Zajęcia dodatkowe Syna	0 zł	0 zł
Zajęcia dodatkowe Córki	0 zł	0 zł
Ubezpieczenie indywidualne	0 zł	0 zł
Opłaty miesięczne za kartę kredytową	0 zł	0 zł
Inne opłaty bankowe	0 zł	0 zł
Jedzenie	0 zł	0 zł
Higiena	0 zł	0 zł
Relaks - basen, kręgle, teatr, kino, książki, czasopisma	0 zł	0 zł
Samochód - paliwo	0 zł	0 zł
Samochód - parkingi	0 zł	0 zł
Bilety (komunikacja)	0 zł	0 zł
Hazard - Lotto i inne	0 zł	0 zł
Opieka zdrowotna	1 200 zł	100 zł
Darowizny i datki	0 zł	0 zł
Zabawki dla dzieci itp..	0 zł	0 zł
Świetlica dla dzieci	0 zł	0 zł
Edukacja osobista	0 zł	0 zł
Inne wydatki (art. papiernicze i inne)	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł
	/rocznie	/miesiąc
<b>SUMA kosztów stałych:</b>	<b>1 200 zł</b>	<b>100 zł</b>

### Koszty nieregularne - kwoty roczne

Koszty nieregularne	Kwota rocznie	Średnio / m-c
Ubezpieczenie mieszkania	0 zł	0 zł
Szkolenia	0 zł	0 zł
Samochód - ubezpieczenie	0 zł	0 zł
Samochód - serwis (przeglądy, naprawy)	0 zł	0 zł
Domeny internetowe	0 zł	0 zł
Agencja nieruchomości - prowizja za wynajem	0 zł	0 zł
Prezenty dla różnych osób	1 500 zł	125 zł
Ubranie	0 zł	0 zł
Podatki gruntowe i inne opłaty - działka	0 zł	0 zł

Wydatki na hosting i programy komputerowe	0 zł	0 zł
Wakacje	8 400 zł	700 zł
Podręczniki dla dzieci do szkoły	0 zł	0 zł
Ubezpieczenie szkolne dla dzieci	0 zł	0 zł
Fundusz klasowy	0 zł	0 zł
Inne, nieplanowane wydatki	0 zł	0 zł
Zakup nowego komputera	0 zł	0 zł
Zakup odkurzacza iRobot	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł
	0 zł	0 zł

	/rocznie	/miesiąc
SUMA kosztów nieregularnych:	9 900 zł	825 zł
Całkowita SUMA kosztów:	11 100 zł	925 zł

### Plan ograniczenia kosztów

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

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

## ZAPOZNANIE SIĘ Z KATEGORIAMI WYDATKÓW NA ŻYWNOSĆ

Jedzenie stanowi jedną z największych – **jeśli nawet nie największą** – grupę wydatków w budżecie domowym. Według danych GUS, kwota przeznaczana przez Polaków na żywność to ok. 25% ich budżetu. Dlatego warto dokładnie przemyśleć, jak chcemy ewidencjonować tę kategorię. Czy rozbić ją na mniejsze kategorie? Jeśli tak, to według jakich wytycznych je budować?

Tak naprawdę wszystko zależy od tego, na jakich danych szczególnie nam zależy i czy budżet prowadzimy w pojedynkę, w parze, czy też dla kilkuosobowej rodziny.

Najłatwiej wszelkie wydatki żywnościowe wrzucić do jednej kategorii pt. **JEDZENIE**. Ten sposób spisywania wydatków nie daje nam co prawda przekrojowego obrazu, gdzie i na co wydajemy najwięcej, jest jednak najłatwiejszy w prowadzeniu. Wszystkie kwoty z paragonów sklepowych, restauracji, pubów itd. łądzą w jednym miejscu. Takie podejście z pewnością pozwala oszczędzić czas, który normalnie musiałybyśmy przeznaczyć na szczegółową analizę.

Rozwiązanie te prawdopodobnie byłoby najbardziej satysfakcjonujące **dla młodzieży**, która przeważnie jest na utrzymaniu rodziców. Wydatki poniesione samodzielnie na artykuły spożywcze są w przypadku nastolatków niewielkie i raczej okazjonalne (wycieczka, wyjście ze znajomymi na pizzę, drożdżówka w sklepiku szkolnym), ponieważ zaopatrzenie w żywność całej rodziny spoczywa na barkach mamy i taty. Rozbijanie więc tych wydatków na mniejsze kategorie raczej mija się z celem – świeciłyby pustkami. Podobnie rzecz się ma z tymi studentami, którzy do samodzielnego przygotowywania sobie posiłków się nie kwapią i raz w tygodniu udają się z wizytą do domu rodzinnego, by wrócić z niego z całą torbą maminych obiadków, mrożonek, przetworów i wypieków.

**Jednak dla osób utrzymujących się samodzielnie**, takie uproszczenie byłoby już raczej niezbyt satysfakcjonujące, szczególnie, gdy same mają gromadkę dzieciaków do wykarmienia. Teraz warto się zastanowić, według jakiej metodologii podzielimy główną kategorię JEDZENIE.

Podstawowym kryterium jest **miejsce spożywania posiłków**. Dlatego stosuje się podział na żywność kupowaną w sklepach oraz żywność kupowaną w restauracjach, stołówkach, barach itp., natomiast wydatki poczynione podczas wyjazdów wrzucamy do zupełnie innej kategorii pt. URLOP. Obie podkategorie rozbito z kolei na lokalizacje, w których zaopatrujemy się w jedzenie. I tak prowadzić można jedną tabelę z wypunktowanymi sklepami, w których najczęściej robi się zakupy oraz drugą z jadłodajniami, które najczęściej odwiedzamy. Dzięki temu wiemy co, gdzie, za ile kupujemy i w których miejscach wydajemy miesięcznie najwięcej (i czy mi się to opłaca).



Jest to bardzo przejrzysty podział, dzięki któremu uzyskujemy dużo informacji o naszych wydatkach na artykuły spożywcze, a przy tym nadal jest nieskomplikowany w prowadzeniu. Jego bardziej rozbudowaną wersją w przypadku rodzin wielodzietnych jest zastosowanie powyższej metody kilkakrotnie, tworząc oddzielne tabele dla wszystkich domowników, których wydatki ostatecznie sumowane byłyby w jednej tabeli poglądowej. Tutaj jednak pojawia się pytanie o to, kto te wszystkie wydatki miałby zapisywać – każdy za siebie? Czy też należałoby wyznaczyć jednego „strażnika budżetu”, który raz w tygodniu spisywałaby wyniki dla całej rodziny? To jest już sprawa do indywidualnego rozpatrzenia.

Im więcej osób jest w gospodarstwie domowym, tym bardziej pragniemy dokopać się do szczegółów. Dlatego wiele osób decyduje się na podział według rodzaju produktów spożywczych. I tak wydzielają oni takie podkategorie, jak:

- warzywa i owoce,
- dania gotowe (zarówno te kupowane w sklepach i gotowe do spożycia po podgrzaniu, jak i dania spożywane w restauracjach),
- nabiał,
- pieczywo,
- wyroby cukiernicze,
- przyprawy, sosy i dodatki,
- mięso i wędliny,
- ryby,
- przetwory, konserwy i mrożonki,
- woda, soki i napoje,
- alkohol,
- przekąski (na produkty typu: chipsy, paluszki solone, popcorn, krakersy, orzeszki itp.)

<http://kobiecefinanse.pl/jedzenie-w-budziecie-domowym-jak-rejestrowac-wydatki-na-zywnosc/>

Autorka: Danuta Duszeńczuk

## PLANOWANIE POSIŁKÓW I LISTA ZAKUPÓW JAKO NAJWAŻNIEJSZY ELEMENT EKONOMII GASTRONOMII

W **ekonomii gastronomii** chodzi o smaczniejsze jedzenie i staranniejsze gospodarowanie wydatkami. O skrócenie listy zakupów i lepsze wykorzystanie składników. Cała rzecz dotyczy „planowania”. Planowanie pomaga zmniejszyć wydatki, ograniczyć liczbę wyrzucanych produktów oraz smacznie i zdrowo jeść.

**Najważniejsze wskazówki ekonomii żywienia to:**

- Świadomość tego, ile co kosztuje, ile tygodniowo kosztuje jedzenie.
- Planowanie posiłków na tydzień z góry (zadanie – przygotowanie kilku dań z jednego produktu).
- Robienie listy zakupów i trzymanie się jej, nie uleganie pokusom i wrzucaniem do koszyka niepotrzebnych rzeczy.

### Jak planować zakupy: doradzają Jan i Jakub Kuroń

„Najlepiej raz w tygodniu ustalić strategiczny plan działania w kuchni i sporządzić listę zakupów na kartce lub w aplikacji (np. Listownic), której z żelazną konsekwencją będziemy trzymać się w sklepie.

Raz na tydzień dobrze jest zakupić produkty stałe, tzn. kasza, ryż, makaron, cukier, sól, mąka itp. po uprzednim przejrzaniu spiżarni.

Na najbliższe 2, 3 dni kupujemy produkty łatwo psujące się, tzn. mięso, ryby czy nabiał.

Nie kierujemy się promocjami - często są to produkty, które sklep chce po prostu "wypchnąć", nie sugerujemy się także tzw. "okazyjną ceną", nie zawsze oznacza ona faktycznie tańszy produkt”.

**Przed wyjściem na zakupy:**

**Zaplanuj posiłki, jeśli kupujesz w dużych sklepach planuj na tydzień, jeśli w małych to na 2-3 dni**



**Sprawdź, czy posiadasz wszystkie składniki do sporządzenia potraw**



**Sprawdź datę przydatności do spożycia produktów w lodówce i w szafkach kuchennych**



**Sporządź listę zakupów**



## TANIA ŻYWNOSĆ – JAK JĄ WYBRAĆ, ABY BYŁA BOGATA W SKŁADNIKI ODŻYWCZE. CZYTANIE ETYKIET

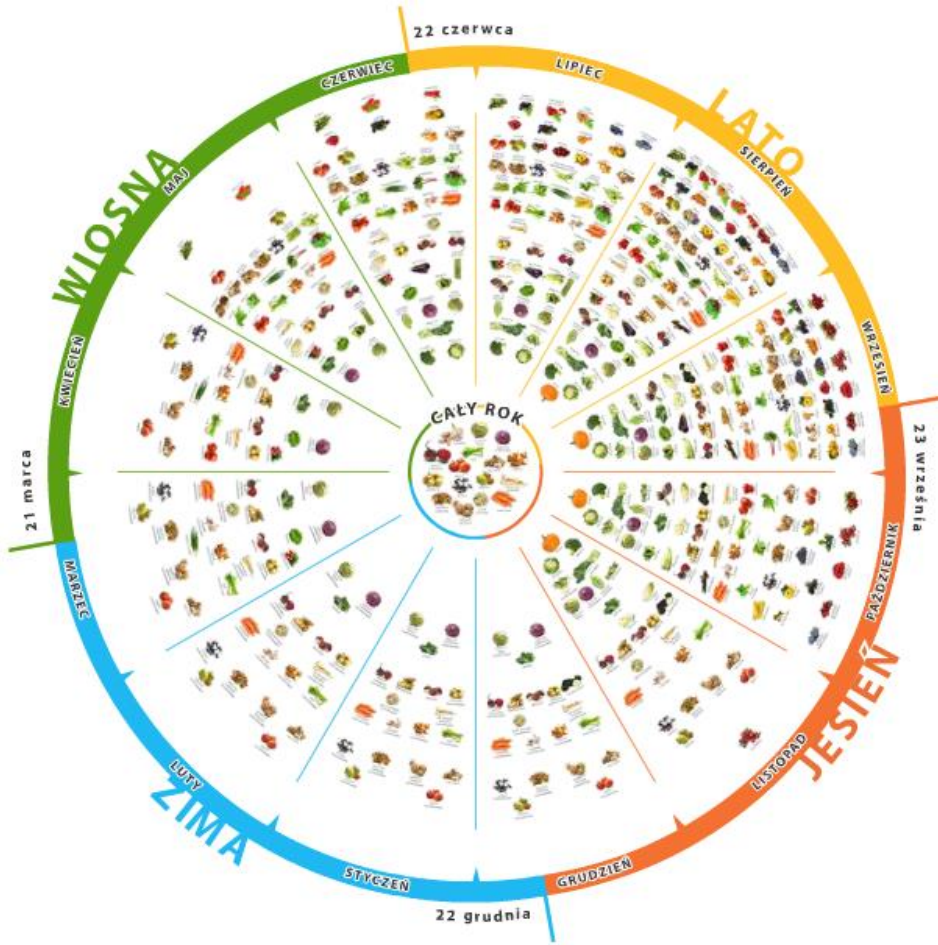
Warto zwrócić uwagę, iż w sklepach dostępne są produkty, które możemy tanim kosztem przygotować sami w domu. Istnieją one dla ludzi, którzy żyją szybko, lecz nie zawsze tanio i zdrowo.

### 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
- Wstępnie grillowane burgery/wstępnie pieczone kurczaki
- 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 odżywcze
- Ciasta w proszku i gotowy lukier
- Farsz do mięsa

**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.



<http://www.produkty-tradycyjne.pl/kalendarz>

Własny ogródek warzywno-owocowo-zielarski, to pomysł na świeże produkty i zioła wprost na wyciągnięcie ręki



**Czytanie etykiet**

pozwole poznać skład produktu i obiektywnie porównać z innymi, podobnymi produktami dostępnymi na rynku, a następnie wybrać tańszy.

**100 g pieczywa zawiera:**

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód	Białko	Węglowodany	Błonnik
288	1,8 g	7,8 g	1,3 g	0,4 g	12,2 g	40,8 g	5,3 g
14%	2%	11%	6%	16%	24%	15%	21%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

## ZAKUP ZESTAWU DOBRYCH I ŁATWYCH DO PRZECHOWYWANIA PRODUKTÓW, STANOWIĄCYCH BAZĘ PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

Zainwestowanie w zestaw dobrych i łatwych do przechowywania produktów. Warto stworzyć swoją własną „spizarnię” w kuchni, czyli produkty, które zawsze powinny być w domu, z których można w zależności od inwencji twórczej przygotować smaczne, tanie danie. Warto też zwrócić uwagę na ich przechowywanie, aby nie padły ofiarą marnotrawienia.

### Oto lista podstawowych produktów

**Na kuchennych półkach:** 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

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

**Zamrażarka** – ciasto francuskie, groszek, bób, szpinak, bulion domowej roboty.

### „GOTOWANIE Z RESZTEK”, CZY TO MOŻLIWE?

Nie marnowanie niczego – należy zawsze wykorzystywać produkty, zanim się zepsują, nie przepuszczać okazji do gotowania z produktów, nie bać się składników, które już straciły doskonały wygląd.

Smaczne dania i potrawy można zrobić prawie ze wszystkiego. Jeśli nie wiesz co zrobić z tym, co pozostało Ci w lodówce... Jeśli zastanawiasz się, czy nie wyrzucić tego do kosza... Zajrzyj do naszej złotej księgi przepisów. Dowiesz się jak przygotować coś zdrowego, coś pysznego, coś apetycznego z tego, co posiadasz w swojej kuchni.

### Przepisy Macieja Kuronia Ryż zapiekany z jabłkami

Kolejnym pomysłem na wykorzystanie czerstwiejącego pieczywa ale także i innych dodatków, które od dłuższego czasu "zalegają" w naszej lodówce są zapiekanki! Można je wykonać przede wszystkim z bagietek i rogalików ale także, wykorzystując ziemniaki, ryż czy makaron.

#### Składniki

- 1 szklanka ryżu
- 1 łyżka masła
- 50 g cukru
- 4 jabłka ew. 1 łyżka rodzynek, ćwierć łyżeczki cynamonu, kilka łyżek cukru, konfitury



### Sposób przygotowania

Ryż wrzucamy do wrzącej wody z łyżką masła (2 szklanki wody na szklankę ryżu). Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, gdy woda się wchłonie zawijamy w koc na dwie godziny. Możemy również ugotować po prostu dwie torebki ryżu do szybkiego gotowania. Jabłka myjemy, obieramy, drylujemy i gotujemy w wodzie, ale nie całkiem na miękko. Napełniamy konfiturą lub rodzynkami z cukrem i cynamonem. Foremkę smarujemy masłem. Nakładamy połowę ryżu, następnie jabłka i całość przykrywamy ryżem. Można też pokroić jabłka na plasterki i przekładać warstwy ryżu jabłkami, posypując każdą warstwę cukrem i cynamonem, dokładając po kilka rodzynek i kawałku masła. Ryż wkładamy na pół godziny do nagrzanego do 180 C piekarnika.

### Gołąbki z kaszą gryczaną

Na sam koniec podajemy przepis na jedno z naszych ulubionych dań, które łączy w sobie możliwości wykorzystania zarówno warzyw, mięsa jak i ryżu czy kaszy. Po prostu GOŁĄBKII!

#### Składniki

1 główka kapusty  
 500 g mielonej wieprzowiny  
 200 g wędzonki  
 500 g kaszy gryczanej  
 1-2 jajka  
 250 ml śmietany i kilka dużych pomidorów  
 1 l wywaru 20 ml oleju  
 sól, pieprz



### Sposób przygotowania

Kapustę przygotowujemy jak zwykle podczas przyrządzania gołąbków, a mianowicie ostrym nożem usuwamy głąb i zanurzamy kapustę na co najmniej 5 minut we wrzątku. Kolejno usuwamy z niej liście. Jeżeli liście same, z łatwością się oddzielają, to również wkładamy je na 5 minut do wrzątku lub świeżo ugotowanej wody, żeby zmiękły. Z każdego liścia usuwamy nożem twardy nerw u nasady. Możemy go również skroić lub rozbić tłuczkiem. Gotujemy kaszę gryczaną, dodajemy do ostudzonej kaszy mięso, jaja, pokrojoną w kostkę i podsmażoną wędzonkę (można dać tylko połowę), przyprawy. Mieszamy wszystkie składniki, a następnie nakładamy porcję farszu na każdy liść, ciasno zwijamy, podwijamy brzegi i układamy w rondlu. Pamiętajmy, że dobrze jest dno naczynia w którym będziemy dusili gołąbki wyłożyć brzydszymi liśćmi kapusty. Wtedy unikniemy przypalenia gołąbków. Całość zalewamy osolonym, wrzątkiem lub wywarem. Dusimy pod przykryciem, na małym ogniu, przez 2 godziny. Na koniec możemy zrobić z wywaru sos, dodając śmietaną, ewentualnie obrane ze skórki i pokrojone pomidory.

## SPOSOBY KORZYSTANIA ZE WSPARCIA OŚRODKÓW POMOCY SPOŁECZNEJ LUB ORGANIZACJI SPOŁECZNYCH, JAKO ELEMENT OPTIMALIZACJI BUDŻETU DOMOWEGO

### Zasiłek stały

Przysługuje osobom całkowicie niezdolnym do pracy, z powodu wieku lub niepełnosprawności, spełniającym kryterium dochodowe i stanowi uzupełnienie dochodu tych osób do kryterium ustawowego. Wysokość zasiłku stałego ustala się na podstawie:

w przypadku osoby samotnie gospodarującej - różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej tj. 542 zł miesięcznie a dochodem tej osoby, z tym że kwota zasiłku nie może być wyższa niż 529 zł miesięcznie, w przypadku osoby w rodzinie - różnicy między kryterium dochodowym na osobę w rodzinie tj. 456 zł miesięcznie a dochodem na osobę w rodzinie. Kwota zasiłku nie może być niższa niż 30 zł miesięcznie.

### Zasiłek okresowy

Przysługuje osobom i rodzinom bez dochodów lub o dochodach niższych niż ustawowe kryterium dochodowe, w szczególności ze względu na ochronę macierzyństwa, długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie.

Zasiłek okresowy ustala się:

- w przypadku osoby samotnie gospodarującej - do wysokości różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej a dochodem tej osoby
- w przypadku rodziny - do wysokości różnicy między kryterium dochodowym rodziny a dochodem tej rodziny.

### Zasiłek celowy

Przysługuje osobom i rodzinom, których dochód jest niższy od kryterium dochodowego określonego w ustawie. Jest to świadczenie jednorazowe, przyznawane na zaspokojenie niezbędnej potrzeby życiowej, a w szczególności na:

- zakup żywności
- zakup leków i leczenia
- zakup opału
- zakup odzieży i obuwia
- zakup niezbędnych przedmiotów użytku domowego
- drobnych remontów i napraw w mieszkaniu
- pokrycie kosztów pogrzebu

W uzasadnionych przypadkach pomoc finansową w postaci zasiłku celowego mogą otrzymać również osoby, których dochód przekracza kryterium dochodowe określone w art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej.



## WARSZTATY DLA DZIECI

**Tytuł:** Ekonomia żywienia u podstaw

**Blok tematyczny:** Analiza własnych dochodów i wydatków. Pojęcie ekonomii gastronomii. Wskazówki jak zmniejszyć wydatki na żywność we własnym domu.

### Przebieg

Przywitanie uczestników

Blok wykładowo-warsztatowy

### Zadanie

**Numer 1:** dzieci przygotowują jadłospis na 1,2-3 lub 7 dni z wykorzystaniem piramidy żywienia. Dzieci pracują w 2-4 osobowych grupach. Na podstawie jadłospisu próbują opracować listę zakupów. Efektem ich pracy jest prosta lista zakupów. Mogą również wyszukać aplikacje służące do przygotowywania listy zakupów.

**Numer 2:** dzieci zastanawiają się wspólnie nad tym, co ma wpływ na cenę żywności i zapisują informacje na karteczkach. Poznają opakowania różnych produktów żywności i informacje zawarte na opakowaniach. Porównują różne ceny podobnych produktów i wskazują skąd mogą wynikać różnice w cenie. Przygotowują rekomendowaną listę zdrowych, ale tańszych produktów.

**Podsumowanie warsztatów (tzw. z czym wychodzę)**

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

## WARSZTATY DLA OSÓB DOROSŁYCH

**Tytuł:** Ekonomiczna kuchnia, czyli jak nie zbankrutować na żywieniu

**Blok tematyczny:** Pojęcie gastronomii gastronomicznej. Podstawowe zasady ekonomii gastronomicznej oraz wykorzystanie ich w praktyce. „Gotowanie z resztek” dań o wysokich walorach smakowych, odżywczych i tanich. Analiza własnego budżetu domowego.

### Przebieg warsztatu

Przywitanie uczestników

Blok wykładowo-warsztatowy

### Zadania

**Numer 1:** Zadaniem uczestników jest rozeznanie się we własnym budżecie domowym. Analiza przychodów i wydatków. Po wykonaniu tego zadania uczestnicy również indywidualnie analizują, co najczęściej kupują z produktów żywnościowych. W jakim celu jej kupują, czy jest to aktualna potrzeba czy po prostu nie mają tego w kuchni. Czy zdarza im się wyrzucać żywność?

**Numer 2:** Uczestnicy podzieleni są na grupy. Każda grupa otrzymują (na kartce) 4 produkty do wykorzystania. Ich zadaniem jest stworzenie 5 potraw. Zadanie ma pokazać, że można przygotować z prostych składników pyszne dania.

### Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

## WARSZTATY DLA SENIORÓW

**Tytuł:** Nigdy nie jest za późno na zmiany, czyli ekonomia w kuchni

**Blok tematyczny:** Zakup zestawu dobrych i łatwych do przechowywania produktów, stanowiących bazę przygotowywania posiłków. Pojęcie gastronomii gastronomicznej. Podstawowe zasady ekonomii gastronomicznej oraz wykorzystanie ich w praktyce. Analiza własnego budżetu domowego. W warsztatach dla seniorów niezbędne jest zwrócenie uwagi na jakość kupowanej żywności. Uświadomienie, że istnieje żywność, która pogarsza ich stan zdrowia a kosztuje tyle samo lub więcej niż żywność dobrej jakości, mająca duże walory odżywcze.

### Przebieg

Przywitanie uczestników

Blok wykładowo-warsztatowy

### Zadanie

Numer 1: Zadaniem uczestników jest rozeznanie się we własnym budżecie domowym. Analiza przychodów i wydatków. Po wykonaniu tego zadania uczestnicy również indywidualnie analizują, co najczęściej kupują z produktów żywnościowych. W jakim celu jej kupują, czy jest to aktualna potrzeba czy po prostu nie mają tego w kuchni. Czy zdarza im się wyrzucać żywność?

Numer 2. Zadaniem uczestników jest podział produktów na „dobre i złe”. (w grupie). Na przygotowanych kartach otrzymują nazwy produktów, np. parówka, kajzerka, pieczona szynka, gotowe kluski śląski. Z tyłu, zaklejony jest skład tych produktów. Po rozwiązaniu zadania prowadzący prosi w dokonanie podziału, który jest zapisywany na tablicy, a następnie dokonujemy wspólnie charakterystyki tych produktów. Uczestnicy wiedzą po wykonaniu zadania, dlaczego niektóre produkty muszą zamienić i jakie korzyści ekonomiczne i zdrowotne poniosą.

### Podsumowanie warsztatów (propozycje zmian)

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

## KOMPETENCJE UCZESTNIKÓW PO ZAKOŃCZONYCH WARSZTATACH

### Dzieci

- zapoznały się z podstawowymi kategoriami wydatków domowych,
- poznały podstawowe zasady obchodzenia się z żywnością, aby ograniczać koszty zużycia wody i prądu podczas przygotowywania i przyrządzania posiłków,
- poznały kalendarz produktów sezonach.

### Dorośli

- poznali podstawowe kategorie składające się na przychody i wydatki własnego gospodarstwa domowego,
- nabrali umiejętności analizy własnych wydatków w tym szczególnie na żywność,
- posiadają wiedzę na temat dostępnych produktów sezonowych i tańszych odpowiedników produktów,
- posiadają wiedzę na temat przykładów samozaopatrywania własnego gospodarstwa domowego,
- integrują się z grupą poprzez wspólną wymianę pomysłów na wprowadzanie oszczędności

### Seniorzy

- poznali podstawowe kategorie składające się na przychody i wydatki własnego gospodarstwa domowego,
- nabrali umiejętności analizy własnych wydatków w tym szczególnie na żywność,
- posiadają wiedzę na temat dostępnych produktów sezonowych i tańszych odpowiedników produktów,
- posiadają wiedzę na temat przykładów samozaopatrywania własnego gospodarstwa domowego,
- integrują się z grupą poprzez wspólną wymianę pomysłów na wprowadzanie oszczędności.

## MATERIAŁY