



Seniorzy, zdrowe jedzenie nie musi być drogie

2026-08-31

Rosnące ceny żywności sprawiają, że wiele osób coraz uważniej planuje codzienne zakupy. Oszczędzanie nie musi jednak oznaczać rezygnacji z wartościowych posiłków. Zdrowa kuchnia nie wymaga drogich produktów, modnych dodatków ani żywności z etykietą „fit”. Znacznie ważniejsze są prosty plan, rozsądne zakupy i dobre wykorzystanie tego, co już mamy w domu.

Najpierw lodówka, później sklep

Zanim zaczniemy planować kolejne zakupy, warto zajrzeć do lodówki, zamrażarki i kuchennych szafek. Niejednokrotnie znajdują się tam produkty, o których zdążyliśmy zapomnieć: otwarta kasza, kilka jajek, kawałek sera, warzywa albo zamrożona porcja zupy.

Dopiero po takim przeglądzie można pomyśleć o posiłkach na najbliższe dni i zapisać, czego naprawdę brakuje. Nie trzeba od razu przygotowywać szczegółowego jadłospisu na cały tydzień. Na początek wystarczy zaplanować kilka obiadów oraz podstawowe produkty na śniadania i kolacje.

Dobry plan pozwala wykorzystać jeden składnik na różne sposoby. Ugotowana kasza może być dodatkiem do obiadu, a następnego dnia trafić do sałatki. Pieczone warzywa można podać z rybą, zmiksować na zupę albo dodać do omletu. Mięso pozostałe z rosółu sprawdzi się jako składnik potrawki, farszu lub pasty kanapkowej.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej radzi, aby na zakupy chodzić z listą i nie robić ich, gdy jesteśmy głodni. W przeciwnym razie znacznie łatwiej wkładamy do koszyka produkty, których wcześniej nie planowaliśmy kupić.

Dobre jedzenie nie potrzebuje modnej etykiety

Zdrowa żywność często kojarzy się z osobnym działem w sklepie, atrakcyjnymi opakowaniami i odpowiednio wyższą ceną. Tymczasem produkt reklamowany jako „fit”, „naturalny” lub „dla aktywnych” nie musi być lepszy od zwykłego odpowiednika.

Klasyczne płatki owsiane są zazwyczaj tańsze niż gotowe mieszanki śniadaniowe, które mogą zawierać sporo cukru. Wystarczy dodać do nich mleko lub jogurt naturalny oraz jabłko, gruszkę czy kilka mrożonych owoców, aby powstało proste i sycące śniadanie.

W niedrogiej kuchni dobrze sprawdzają się również kasze, ryż, pełnoziarnisty makaron, jaja, twaróg, kefir, maślanka, fasola, groch i soczewica. Warto pamiętać o marchwi, burakach, cebuli, kapuście oraz sezonowych owocach.

Praktycznym wyborem są mrożonki. Pozwalają wyjąć z opakowania tylko taką porcję, jaka jest



potrzebna do przygotowania dania. Reszta może poczekać w zamrażarce, zamiast zepsuć się po kilku dniach w lodówce. Ma to szczególne znaczenie w gospodarstwach jednoosobowych.

Białko nie tylko z mięsa

W diecie osoby starszej nie powinno zabraknąć białka. Pomaga ono utrzymać mięśnie, sprawność i siłę potrzebną podczas wykonywania codziennych czynności. Nie oznacza to jednak, że każdego dnia trzeba jeść mięso.

Dobrym i często tańszym źródłem białka są jaja, twaróg, jogurt naturalny, kefir, fasola, groch, soczewica oraz ciecierzycy. Można z nich przygotować pasty kanapkowe, zupy, sałatki, omlety i warzywne gulasze.

Osoby, które rzadko jadły rośliny strączkowe, powinny wprowadzać je stopniowo i zaczynać od niewielkich porcji. Dobrym wyborem jest czerwona soczewica, która nie wymaga namaczania, szybko się gotuje i pasuje do zup oraz sosów. Fasolę lub ciecierzycę z puszki warto wcześniej dokładnie opłukać.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej zaleca, aby w diecie seniorów codziennie pojawiały się różnorodne produkty białkowe, takie jak ryby, jaja, chude mięso, nasiona roślin strączkowych oraz mleko i jego przetwory. Inaczej może wyglądać dieta osób z przewlekłymi chorobami nerek – w takim przypadku ilość białka należy uzgodnić z lekarzem lub dietetykiem.

Mniej mięsa, więcej możliwości

Mięso należy dziś do produktów, które mocno podnoszą koszt zakupów. Ograniczenie jego ilości może więc odciążyć domowy budżet, nie pogarszając przy tym jakości diety.

Jeden lub dwa obiady w tygodniu można przygotować bez mięsa. Zupa z soczewicy, fasolka w sosie pomidorowym, warzywny gulasz z ciecierzycą czy kotlety z kaszy i warzyw są sycące, łatwe do przygotowania i zazwyczaj niedrogie.

Mięso nie zawsze musi też zajmować główne miejsce na talerzu. Niewielka ilość drobiu dodana do zupy, sosu lub warzywnego gulaszu wystarczy na kilka porcji.

Nie najlepiej służy natomiast domowym finansom zastępowanie mięsa dużą ilością wędlin. Często są drogie, zawierają dużo soli, a wysoka cena nie zawsze idzie w parze z dobrym składem.

Warto korzystać z sezonu

Warzywa i owoce są zwykle najtańsze wtedy, gdy trwa ich naturalny sezon. Pod koniec lata i jesienią warto wybierać jabłka, śliwki, dynie, cukinie, kapustę, buraki, marchew oraz inne warzywa korzeniowe. Zimą pomocne są kiszonki, mrożonki i produkty, które dobrze znoszą dłuższe



**Magiczny
Kraków**

przechowywanie.

Nie ma potrzeby kupowania wielu rodzajów warzyw jednocześnie. Lepiej wybrać kilka i zaplanować, jak zostaną wykorzystane. Jeżeli cała główka kapusty to zbyt dużo dla jednej osoby, można kupić mniejszą porcję na wagę albo podzielić się zakupem z kimś bliskim.

Według modelu Talerza Zdrowego Żywienia warzywa i owoce powinny zajmować około połowy talerza, przy czym powinny przeważać warzywa. Jedną czwartą przeznaczają się na produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, a pozostałą część na źródła białka. Nie trzeba odtwarzać tych proporcji idealnie podczas każdego posiłku. Mogą być jednak pomocną wskazówką przy układaniu codziennego jadłospisu.

Nie każda promocja pozwala oszczędzić

Hasło „kup dwa, trzeci otrzymasz gratis” brzmi zachęcająco, ale ma sens tylko wtedy, gdy rzeczywiście wykorzystamy wszystkie produkty. Jeżeli część zakupów trafi później do kosza, trudno mówić o oszczędności.

Duże opakowania sprawdzają się przede wszystkim w przypadku produktów trwałych, które regularnie pojawiają się w naszym jadłospisie. Mogą to być płatki owsiane, kasze, ryż czy mrożonki. Przed zakupem warto porównać cenę za kilogram lub litr, widoczną na etykiecie umieszczonej na półce.

Większą ostrożność należy zachować przy pieczywie, wędlinach, nabiale, warzywach i innych produktach szybko tracących świeżość. Dla osoby mieszkającej samotnie mniejsze opakowanie może być w praktyce tańszym rozwiązaniem, nawet jeżeli jego cena w przeliczeniu na kilogram jest nieco wyższa.

Jeden garnek, kilka posiłków

Przygotowanie większej porcji potrawy pozwala oszczędzić nie tylko pieniądze, ale również czas i energię. Nie oznacza to, że przez trzy dni trzeba jeść ten sam obiad.

Większą porcję zupy, leczu, gulaszu lub sosu można rozdzielić. Jedną część zjeść od razu, drugą zostawić na następny dzień, a trzecią zamrozić. Warto opisać pojemnik nazwą potrawy i datą przygotowania. Dzięki temu po kilku tygodniach nie trzeba się zastanawiać, co właściwie znajduje się w zamrażarce.

Można także przygotować jeden podstawowy składnik i później podawać go na różne sposoby. Ugotowane warzywa pierwszego dnia będą częścią obiadu, a kolejnego mogą stać się podstawą zupy krem. Pieczony kurczak sprawdzi się z kaszą, a pozostała porcja – w sałatce lub paście do pieczywa.

Osobie mieszkającej samotnie często wystarczy przygotowanie dwóch lub trzech porcji: jednej na dziś, drugiej na jutro, a trzeciej do zamrożenia.



Zanim coś wyrzucimy, spójrzmy na datę

Na opakowaniach żywności można znaleźć dwa podobnie brzmiące, ale różne oznaczenia. Sformułowanie „należy spożyć do” dotyczy bezpieczeństwa produktu. Po upływie tego terminu żywność może już nie nadawać się do jedzenia, nawet jeśli nie widać na niej wyraźnych zmian.

Z kolei określenie „najlepiej spożyć przed” odnosi się przede wszystkim do jakości. Po wskazanej dacie produkt może stopniowo tracić smak, zapach lub odpowiednią konsystencję, ale nie zawsze oznacza to, że natychmiast powinien trafić do kosza. Trzeba ocenić stan opakowania, wygląd i zapach produktu oraz sprawdzić, czy był prawidłowo przechowywany.

Dobrym nawykiem jest ustawianie żywności z krótszym terminem z przodu lodówki i szafki. Dzięki temu łatwiej sięgnąć po nią w pierwszej kolejności.

Woda zamiast słodkich napojów

Nie trzeba kupować soków, wód smakowych ani drogich napojów reklamowanych jako prozdrowotne. Na co dzień najlepszym wyborem pozostaje zwykła woda. Uzupełnieniem mogą być niesłodzona herbata, lekkie napary i zupy.

Osoby starsze mogą słabiej odczuwać pragnienie, dlatego dobrze jest pić regularnie, małymi porcjami. Pomaga ustawienie szklanki lub butelki z wodą w widocznym miejscu.

Potrzebna ilość płynów zależy od stanu zdrowia, pogody, aktywności i przyjmowanych leków. Osoby z niewydolnością serca, chorobami nerek lub innymi schorzeniami wymagającymi kontrolowania ilości płynów powinny stosować się do indywidualnych zaleceń lekarza.

Najwięcej oszczędzamy, gdy nic się nie marnuje

Nie istnieje jeden niedrogi jadłospis odpowiedni dla wszystkich. Innych posiłków potrzebuje osoba zdrowa i aktywna, a innych senior chorujący na cukrzycę, niewydolność serca, przewlekłą chorobę nerek lub mający problemy z przełykaniem.

W większości domów można jednak wprowadzić kilka uniwersalnych zasad: sprawdzać zapasy przed wyjściem do sklepu, przygotowywać listę zakupów, wybierać produkty sezonowe, częściej sięgać po rośliny strączkowe i wykorzystywać pozostałe składniki w kolejnych daniach.

Oszczędne gotowanie nie powinno polegać na rezygnowaniu z wartościowych produktów. Znacznie więcej można zyskać dzięki dobremu planowaniu. Każdy wykorzystany produkt oznacza bowiem nie tylko mniej odpadów, ale także pieniądze, które nie zostały wyrzucone razem z jedzeniem.

Źródło informacji: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.