

Światowy Dzień Żywności

W TROSCE
O LEPSZE
JUTRO

www.kimjestesmy.lidl.pl

Banki Żywności 

NIEZBĘDNIK KRYZYSOWY 2022

sof subiektywnie
o finansach

Partner strategiczny:



Partnerzy:



O SPOSOBACH NA UWOLNIENIE PIENIĘDZY BEZ STRATY JAKOŚCI ŻYCIA

Cztery kroki do niezależności finansowej w czasach
niekorzystnej koniunktury w gospodarce.



Krok pierwszy

Buduj swój dochód ...

a dziś policz ile zarabiasz/ zarabiacie w gospodarstwie domowym?

Sytuacja każdego gospodarstwa domowego jest inna, a nasze wydatki musimy przede wszystkim dostosować do uzyskiwanych dochodów. Problem leży w tym, że wiele gospodarstw domowych nie jest w stanie nawet określić, ile może wydać. W rezultacie wydają zbyt dużo, konsumują na kredyt i jednocześnie zmniejszają swoje przyszłe możliwości konsumpcyjne. Jak tego uniknąć, ale jednocześnie nie zrezygnować ze wszystkich przyjemności?

Zacznij od określenia wysokości swoich dochodów. **Policz, ile poszczególni członkowie gospodarstwa domowego wkładają do wspólnego koszyka - ile zarabiają na rękę.** Odróżnij też oczywiste dochody (czyli takie, które na pewno otrzymacie) od różnego rodzaju premii i bonusów (o które może być krucho w najbliższych miesiącach).

Zastanów się też, jakie masz możliwości na zwiększenie swoich dochodów w najbliższej przyszłości, jeśli twoja sytuacja finansowa nie jest najlepsza lub przygotuj się na taką ewentualność, gdyby sytuacja Cię do tego zmusiła.

Krok drugi

Kontroluj wydatki ...

Po pierwsze policz, które z nich są stałe

Wydatki stałe to te, które ponosisz każdego miesiąca i niestety nie masz możliwości, aby z nich zrezygnować. Są wśród nich na przykład - **raty kredytów, składki ubezpieczeniowe, podatki, czynsz, rachunki za media** (prąd, gaz, woda) **oraz ogrzewanie, abonamenty telefoniczne i internetowe**. Rodziny mogą zaliczyć także koszty **zajęć dodatkowych dla dzieci** (basen, przedszkole, języki obce, karate, itd. Trzeba wiedzieć, jaka część dochodów gospodarstwa domowego musi być przeznaczona na takie stałe sprawy. Policz też, jaki procent dochodów jest/ będzie przeznaczany na takie wydatki.

Po drugie

zaczynij od codziennego zapisywania wszystkich wydatków

Dzięki temu w każdej chwili będziesz w stanie stwierdzić, **ile pieniędzy możesz/ możecie wydać do końca miesiąca**, a to ogromna wiedza, której większość osób niestety nie posiada. Jak to zrobić? Można stworzyć prosty arkusz w Excelu do wpisywania dochodów i wydatków, a jeżeli nie masz zbyt rozwiniętych umiejętności komputerowych, to w internecie znajdziesz gotowe kalkulatory.

Kolejnym sposobem może być pobranie aplikacji mobilnej, która ułatwi zarządzanie wydatkami i domowym budżetem. Takich aplikacji jest bardzo dużo.

Jeżeli posiadasz konto i kartę tylko w jednym banku, a do tego prawie wszystkie transakcje wykonujesz bezgotówkowo, to najprostszym rozwiązaniem mogą być analizy budżetu dostępne w twojej bankowości internetowej. Niektóre banki umożliwiają też automatyczny import danych z innych banków, a dzięki temu możemy zebrać wszystkie wyciągi bankowe w jednym miejscu.

Krok trzeci

Zdecyduj, z czego możesz zrezygnować

A dziś zacznij od drobnej rzeczy

Pora poszukać oszczędności? Dobrze jest **zacząć od ustalenia realnego i policzalnego celu**. Mogą to być cele ogólne (zwiększyć dochody o 10% miesięcznie) lub bardziej szczegółowe (wydatki w restauracjach niższe niż 200 zł miesięcznie). Takie cele muszą pasować do dotychczas ponoszonych wydatków.

Oczywiście nie musisz od razu zrezygnować ze wszystkich przyjemności, ale dobrze zastosować metodę małych kroków. Czyli poszukać drobnych oszczędności w kilku kategoriach i – to jeszcze ważniejsze – zdawać sobie sprawę, gdzie w kryzysowej sytuacji tych oszczędności można szukać. Na przykład: ograniczyć jedzenie na mieście, zrezygnować z kilku rzadko wykorzystywanych subskrypcji.

Krok czwarty

Uczciwie zarządzaj domowym budżetem

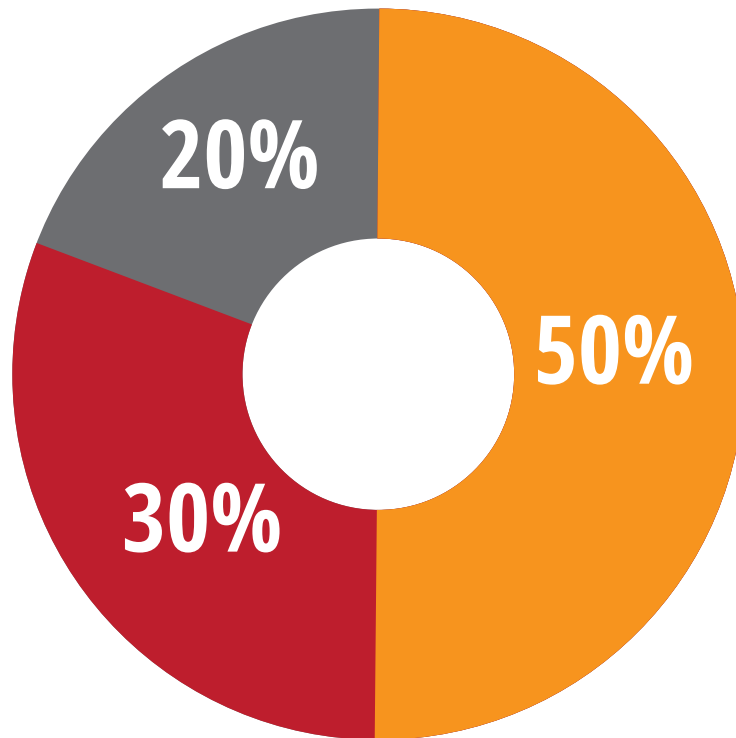
Zarządzanie budżetem domowym to proces, a nie jednorazowa akcja. Musisz być systematyczny, skrupulatny i uczciwy sam ze sobą. A to niestety jest bardzo trudne.

Najlepiej codziennie wieczorem uzupełniać tabelę. Pamięć ludzka jest zawodna i gwarantujemy, że nie będziesz w stanie tego robić raz na tydzień, bo zapomnisz o wielu wydatkach. Zapisywać trzeba każdy, nawet najdrobniejszy wydatek. Bardzo złym nawykiem byłoby ignorowanie wydatków poniżej 5 zł i traktowanie ich jako nieistotnych. Pięć złotych dziennie to jest prawie 2000 zł w ciągu roku!

Kiedy już wiadomo jakie mamy zasoby finansowe i jakie proporcje stanowią nasze wydatki w podziale na kategorie w całym budżecie – pora wdrożyć lub dążyć do **wdrożenia zasady 50/30/20**. Mówi ona, że **powinno się oszczędzać około 20 proc. swoich miesięcznych dochodów**. Z połowy wynagrodzenia pokrywamy stałe wydatki (patrz: krok 2), takie jak czynsz, czy zobowiązania finansowe. 30 proc. to kwota przeznaczona na wydatki okazjonalne i rozrywkę.

ZASADA BUDŻETOWA

50/30/20



**50% Wydatki stałe
nienaruszalne**

Dom
Jedzenie
Rachunki i zobowiązania
finansowe
Zdrowie
Ubezpieczenie

30% Wydatki okazjonalne

Hobby
Subskrypcje
Rozrywka
Sport

20% Oszczędności

Poduszka finansowa
Plany emerytalne
Inwestycje
Nagłe wydatki

PODUSZKA FINANSOWA

Umiejętne zarządzanie budżetem powinno być pierwszym krokiem w kierunku zbudowania poduszki finansowej.

Zabezpieczy cię ona w przypadku utraty pracy, choroby, czy innych nagłych zdarzeń wpływających na ograniczenie lub brak dochodów.

Powinna stanowić równowartość od 3 do 6-miesięcznych dochodów.

Więcej na ten temat przeczytasz na:

<https://subiektywnieofinansach.pl/zarzadzanie-budzetem-domowy-budzet-w-pieciu-krokach-jak-zorganizowac-swoje-finanse-aby-na-koniec-miesiaca-cos-zostalo-w-portfelu-poradnik-na-trudne-czasy/>



OSZCZĘDZAMY ENERGIĘ. JAK SIĘ DO TEGO ZABRAĆ?*



Nigdy nie sprawdzałeś/ sprawdzałaś, ile prądu zużywają urządzenia, które masz w domu? W ramach niezbędniaka kryzysowego podpowiadamy, **gdzie szukać oszczędności w rachunkach za prąd?**

Średnio, 4-osobowe gospodarstwo domowe rocznie zużywa 2500 kWh. Skąd wiadomo, ile prądu zużywają poszczególne sprzęty? Pobór mocy każdy z nich ma napisany na opakowaniu. Jeśli coś pobiera 60W (watów) energii, to **ilość zużytej energii obliczamy poprzez pomnożenie liczby watów przez liczbę godzin, gdy urządzenie pracuje**. Np. żarówka o mocy 60W, która świeci przez 4 godziny, pobierze w tym czasie 0,24 kWh energii. Jej cenę ustalamy, mnożąc uzyskaną wartość przez jakieś 0,7 zł (cena prądu z podatkiem i opłatami za dystrybucję). W tym konkretnym przypadku to będzie 0,17 zł.

Płyta indukcyjna do gotowania. Jedno pole do grzania na takiej płycie przeważnie ma moc 1800W. Jeśli to ugotowania obiadu potrzebuję trzech pól i używam każdego z nich przez godzinę, to wygląda na to, iż zużyję 5,2 kWh. Dzienny koszt to ok. 3,7 zł. W skali roku - jeśli gotuję przez 50 tygodni w roku (robiąc przerwę na wakacje) i przez pięć dni w tygodniu dla niemałej rodziny - wychodzi aż 1400 kWh rocznie. Można to zmniejszyć

gotując pod przykrywką (wychodzi krócej), używając odpowiednich garnków (najbardziej „wydajnych” jeśli chodzi o indukcję) oraz boostera (większy pobór, ale krótko).

Piekarnik elektryczny. Moc piekarnika to przeważnie 2200-2400W. Jeśli używamy piekarnika przez godzinę dziennie, to koszt wyniesie 1,7 zł. W skali roku - jeśli używamy piekarnika trzy razy w tygodniu (a więc gotujemy w domu, bo w innej opcji tyle raczej się z piekarnika nie „wykręci”) - będzie nas kosztował jakieś 400 kWh energii.

Kuchenka mikrofalowa. Moc przeważnie 800-900W, ale czas pracy jest liczony raczej w minutach niż w godzinach w ciągu dnia, więc jeśli dziennie to urządzenie popracuje przez 5 min, to mamy 25-30 kWh w skali roku. Tutaj żadnego interesu zmniejszając zużycie nie ukręcimy.

Zmywarka do naczyń. Producenci tego sprzętu podają zużycie energii od razu w przeliczeniu na jeden cykl pracy urządzenia. W przypadku małych zmywarek jest to 0,7 kWh, a w przypadku większych - 0,8 kWh. Jeśli włączymy zmywarkę raz dziennie - mamy pewnie jakieś 250 kWh w skali roku. Rada jest oczywista: zmywarkę uruchamiamy wtedy, kiedy jest wypełniona naczyniami na 100 proc., a nie tylko do połowy.

Lodówka. Tutaj nie ma żartów, bo lodówkę mamy włączoną non-stop, przez okrągły rok. Co prawda moc tego urządzenia jest dość duża (zwykle 250-280W), ale przeważnie pobór mocy nie będzie aż tak duży. Producenci tych sprzętów podają, że zużycie prądu nie przekracza 250 kWh rocznie w przypadku urządzeń, które mają klasę energetyczną co najmniej A+ (może być też A++ albo A+++, wtedy trochę mniej). Staramy się, żeby lodówka nie stała w ciepłym pomieszczeniu i nie bezpośrednio przy ścianie - wtedy będzie potrzebowała więcej prądu.

Czajnik elektryczny. Co prawda przeważnie pracuje tylko przez kilkanaście minut dziennie, ale za to bierze aż 2000W mocy, co oznacza, że dziennie będziemy mieli 0,7-0,8 kWh energii dopisane do rachunku. A w skali roku 300 kWh. Tutaj rada jest prosta: gotujemy tylko tyle wody, ile potrzebujemy (im więcej wody w czajniku, tym więcej energii potrzeba, żeby ją ogrzać).

Pralka i suszarka. Jeden cykl prania to wydatek 0,8-1,1 kWh energii. Jeśli mamy do tego suszarkę, to jeden cykl jej pracy pochłania 1,6 kWh energii. Załóżmy, że pierzemy pięć razy w tygodniu, suszymy dwa-trzy razy. Na praniu zużywamy 250 kWh energii w skali roku, a na suszeniu - niecałe 200 kWh. Rada: po prostu trzeba włączać pralkę wtedy, gdy mamy pełen bęben i robić pranie raz w tygodniu. I - jeśli mamy taką możliwość - wtedy, gdy prąd jest tańszy.

Odkurzacz elektryczny. To kolejne urządzenie, które czasem miewa dużą moc, nawet do 1500W, co oznacza, że jeśli popracuje tylko dwie godziny w tygodniu, to mamy jak w banku 150 kWh dopisane do rachunku w skali roku.

Telewizor. Rachunki zależą od tego, przez ile godzin dziennie oglądamy telewizję i przed jak dużym wyświetlaczem się znajdujemy. Przeciętny telewizor ma moc 70-80W, co oznacza, że włączając go na dwie godziny dziennie wygenerujemy zużycie na poziomie 60 kWh rocznie. Ale jeśli będziemy go oglądali przez sześć godzin dziennie, to będzie już 180-200 kWh rocznie.

Komputer, laptop, smartfon. Duże komputery zwykle mają pobór mocy na poziomie 200W. Laptopy - mniej więcej 50W to całkiem mniejsze, większe ponad 100W. Komputery gamingowe mogą pożerać znacznie więcej prądu. Ładowarka do smartfona ma przeważnie 7W mocy, więc to akurat nie będzie problem. Realne jest roczne zużycie energii na poziomie 250-300 kWh. Rada: nie ładujemy komputera wtedy, kiedy jest już naładowany oraz wyłączamy sprzęt na noc.

Oświetlenie mieszkania. Jedna żarówka energooszczędna to 7-8W mocy, jeśli w domu mamy takich żarówek 10 (np. pięć pomieszczeń po dwie żarówki) i palą się średnio przez trzy godziny na dobę (głównie wieczorami i nie wszystkie naraz), to mamy roczne zużycie energii na poziomie 90-100 kWh. Tutaj jednak są duże możliwości oszczędzania poprzez redukcję oświetlenia tam, gdzie nie jest potrzebne.

Więcej na ten temat przeczytasz na:

<https://subiektywnieofinansach.pl/ile-pradu-zuzywaja-urzadzenia-domowe-2000kwh/>

*Ceny energii za 1kWh zostały uśrednione i policzone we wrześniu 2022 r.

OSZCZĘDZAMY NA ZAKUPACH – TO JUŻ KONIECZNOŚĆ



Za co tyle zapłaciłem/ zapłaciłam? To częste wrażenie, kiedy odchodzimy od kasy?
Jak ograniczyć wydatki na żywność, nie tracąc na jakości?

Zasady świadomego konsumenta:

PRZYGOTOWANIA

1. **Zakupy zawsze rób z listą i planuj posiłki**

Najlepiej jak kartka z listą wisi na lodówce i systematycznie można dopisywać brakujące produkty. Mistrzowie planowania – wiedzą, jakie posiłki będą przygotowywać w danym tygodniu. W ten sposób nie kupują niepotrzebnych rzeczy, nie tracą czasu na zastanawianie się, czy coś leży w lodówce i w efekcie nie dokładają spontanicznie produktów do koszyka.

2. **Większe zakupy rób raz w tygodniu lub rzadziej, na pewno nie codziennie**

Taka taktyka pozwoli uniknąć poddania się krzykliwym reklamom, nieustannym promocjom i naszym zachciankom.

3. **Kiedy idziesz na zakupy lub klikasz je w internecie – nigdy nie bądź głodny**

Uczucie głodu powoduje, że kupujemy więcej niepotrzebnych i często niezdrowych rzeczy. Nasz mózg domaga się pokarmu i reagujemy impulsywnie widząc opakowania produktów.

O PRODUKTACH

4. **Rozróżniaj pojęcia - data minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed”) i termin przydatności do spożycia („należy spożyć do”) na opakowaniach żywności - aby jej nie marnować i zaoszczędzić pieniądze**

- „Najlepiej spożyć przed” wskazuje, do kiedy żywność zachowuje odpowiednią jakość. Po upływie tego terminu żywność jest nadal bezpieczna dla konsumenta, pod warunkiem, że przestrzega się wskazówek dotyczących przechowywania, a opakowanie nie jest naruszone. „Najlepiej spożyć przed” jest umieszczane na wielu mrożonych, chłodzonych i suszonych (makaron, ryż) produktach, a także na konserwach i innych środkach spożywczych (np. olej roślinny, czekolada itp.).

- „Należy spożyć do” wskazuje, do kiedy spożycie danego produktu jest bezpieczne. Jest umieszczane na nietrwałych produktach, takich jak świeże ryby, świeże mięso mielone, itp. Przestrzegaj wskazówek dotyczących przechowywania w przeciwnym razie jedzenie szybciej się zepsuje i może spowodować zatrucie pokarmowe. Termin przydatności do spożycia można przedłużyć, zamrażając jedzenie bezpośrednio po dokonaniu zakupu. Należy jednak przestrzegać ogólnych zasad zamrażania żywności, a także szczegółowych instrukcji, które znajdują się na opakowaniu.

5. **Zwracaj uwagę na daty minimalnej trwałości i terminu przydatności**

Na półkach w pierwszej kolejności stoją produkty z bliskim terminem ważności, głębiej można znaleźć z dłuższym. Wybieraj te drugie, abyś mógł taki produkt wykorzystać i nie wyrzucać.

6. **Produkty świeże z krótkim terminem przydatności kupuj w mniejszych opakowaniach**

Twaróg lub szynka to nie proszek do prania. Kupujemy taką ilość świeżych produktów, jaką jesteśmy w stanie spożyć w ciągu 2-3 dni, zakładając, że z każdym kolejnym dniem ochota na dany produkt może być mniejsza.

7. **Kupuj produkty sezonowe i lokalne, a jeśli już ich nie ma - kupuj mrożonki – takie warzywa i owoce są zdrowsze i zazwyczaj tańsze niż te świeże sprowadzane z zagranicy**

Wrzesień pod znakiem dyni? Jesień bogata w polskie jabłka, gruszki i śliwki? To moc witamin i bardzo rozsądne ceny. Zimą postaw na mrożone truskawki, czy maliny. Produkty głęboko mrożone są zwykle tak samo

pożywne, dostępne przez cały rok i zwykle sprzedawane w dużych workach. Produkty mrożone doskonale nadają się do gotowania, przygotowywania koktajli lub jako dodatek do płatków owsianych lub jogurtu. Co więcej, możesz wyjąć tylko tyle, ile zamierzasz użyć. Reszta będzie zabezpieczona przed zepsuciem w zamrażarce.

8. **Kupuj warzywa i owoce, które wyglądają trochę gorzej**

Jeśli jesteś w stanie przygotować z nich posiłek w krótkim czasie – takie produkty nie tracą właściwości odżywczych, a są znacznie tańsze.

9. **Kupuj produkty nieprzetworzone**

Omijając przetworzoną żywność, możesz przeznaczyć większą część swojego budżetu na pełnowartościową, bogatą w składniki odżywcze żywność o wyższej jakości. Do tego przygotujesz znacznie większą ilość posiłku, który jeśli ci zostanie, możesz zamrozić.

10. **Kupuj większe ilości luzem**

Kasze, ryż, fasola kupione w większych opakowaniach, nie porcjowanych małych opakowaniach, zawsze będą tańsze i możesz ich użyć, tyle ile potrzebujesz.

11. **Mięso i ryby można kupić taniej**

Mięso w całości – np. kurczak jest znacznie tańsze niż kupowane oddzielnie konkretne jego części. Podobnie z rybami, wygodne filety zawsze będą droższe od ryby w całości.

12. **Gotuj w domu**

Przygotowywanie posiłków w domu jest dużo tańsze niż jedzenie na mieście lub kupowanie z dostawą do domu. W przypadku czteroosobowej rodziny – koszt przygotowania posiłku będzie podobny do obiadu w restauracji dla jednej lub dwóch osób

W SKLEPIE TRADYCYJNYM LUB INTERNETOWYM

13. **Nie ufaj promocjom, wypróbuj inne marki**

Sprawdź, jakie są ceny podobnych produktów nie będących w promocji. Może okazać się, że są niższe. Pamiętaj ceny podstawowych produktów, żeby nie nabrać się na fałszywe promocje – choć w czasach inflacji, kiedy ceny się zmieniają, to trudne zadanie. Wypróbuj marki własne sieci handlowych, często są one produkowane w tych samych miejscach, co leżące obok produkty. Jeśli kupujesz 4 kartony mleka firmy X, kup testowo jeden marki sieciowej i oceń, czy spełnia Twoje oczekiwania.

14. **Dodatkowe rabaty**

W sklepach internetowych często możemy się załapać na dodatkowe rabaty, których nikt nam nie zaoferuje w sklepie stacjonarnym.

15. **Bonusy od banku i wybór formy płatności**

Banki często oferują zwroty za zakupy – mogą one wynieść od 1% do nawet 10% wartości zakupów. Wyższy procent zwykle jest związany z konkretną branżą (np. 5% zwrotu za płatności w restauracjach), a niższy procent za wszystkie transakcje bezgotówkowe.

16. **Programy lojalnościowe**

Po pierwsze, jeśli posiadasz kartę lojalnościową danego sklepu lub zbierasz punkty w popularnym PAY-BACK, to możesz trafić na przykład na co któryś produkt gratis. Po drugie, możesz otrzymywać kupony promocyjne (np. za wydane 300 zł otrzymasz 10 zł na kolejne zakupy). Po trzecie, możesz zbierać punkty, które potem wymienia się na nagrody rzeczowe lub bony (zdecydowanie bony się bardziej opłacają). Po czwarte, możesz otrzymywać zwrot procentowy za dokonanie płatności (czyli np. 3% wartości naszych zakupów wróci do nas).

Więcej przeczytasz na:

<https://subiektywnieofinansach.pl/oszczedzanie-pieniedzy-na-wiekszych-zakupach-polacz-cztery-rabaty/>

Aleksandra Robaszkiewicz

Head of Corporate Communications & CSR

LIDL POLSKA



W obecnej sytuacji wiemy jak ważne dla wszystkich jest oszczędzanie. Dlatego celem Lidl Polska jest oferowanie klientom szerokiej gamy produktów w atrakcyjnych, niskich cenach. Klienci odwiedzając nasze sklepy, mogą spodziewać się atrakcyjnych ofert, nowości produktowych, licznych promocji oraz kuponów i akcji rabatowych w ramach aplikacji zakupowej Lidl Plus.

Aplikacja Lidl Plus to dodatkowa możliwość dla klientów, którzy chcą mieć dostęp do większej liczby benefitów takich jak specjalne kupony, oferty, zrabapki czy paragony cyfrowe i gazetki. Szacujemy, że aktywne korzystanie z promocji i rabatów w aplikacji może przynieść oszczędności wysokości nawet kilkuset złotych w ciągu miesiąca. Oprócz promocji, które kierujemy tylko do użytkowników aplikacji, wszyscy klienci Lidl Polska mają dostęp do licznych ofert promocyjnych, a także produktów oferowanych w atrakcyjnych cenach.

Lidl Polska chroni polskie rodziny przed inflacją. Oferowanie produktów wysokiej jakości, w niskiej, atrakcyjnej cenie jest wpisane w DNA naszej firmy od początku jej działania. Konkurencyjną ofertę sklepów Lidl Polska potwierdzają prowadzone regularnie niezależne opracowania, w tym m.in. raport „Koszyk Zakupowy” przygotowany przez ASM Sales Force Agency. W ostatnich raportach, opublikowanych od maja do sierpnia br., zajęliśmy pozycję lidera wśród sklepów naszego formatu oraz drugie miejsce ogółem w zestawieniu wszystkich badanych sieci handlowych (Raport ASM, maj, czerwiec, lipiec, sierpień 2022).

Beata Ciepła

Prezes Zarządu

Federacja Polskich Banków Żywności



Nasz portfel to nasza siła. Jako konsumenci nie powstrzymamy rosnących cen, nie mamy wpływu na koszty transportu czy ogrzewania. Ale podejmując decyzje zakupowe możemy kierować się rozsądkiem. Gdy koszty życia rosną - każda złotówka jest cenna i powinna być wydana rozsądnie.

Niestety, są jednak osoby w Polsce dla których każda podwyżka jest fatalną informacją. 1,6 mln osób żyje poniżej poziomu skrajnego ubóstwa, co oznacza, że na miesięczne utrzymanie dysponują one kwotą mniejszą niż 692 zł, czyli ok. 23 zł dziennie. To dla nich działają Banki Żywności i współpracujące z nami organizacje pomocowe.

Warto pamiętać, że – zwłaszcza w kryzysie – nie jesteśmy sami. I są ludzie oraz instytucje gotowe do pomocy.