**KREATYWNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

**ZADANIE PRAKTYCZNE**

**Wyzwanie zakupów spożywczych**

**Cel zadania:** Wykorzystanie logicznego myślenia w podejmowaniu decyzji w życiu codziennym

**Zadanie**: Masz budżet w wysokości 100 Eur na zakup artykułów spożywczych na tydzień. Musisz mieć pewność, że każdego dnia kupisz wystarczającą ilość jedzenia na śniadanie, obiad i kolację, ale chcesz też zmieścić się w swoim budżecie. Zaplanowałeś już posiłki i stworzyłeś listę zakupów z przybliżonymi kosztami każdego produktu. Kiedy jednak docierasz do sklepu, zdajesz sobie sprawę, że niektóre ceny są wyższe niż oczekiwano i musisz dokonać korekt bez przekraczania limitu 100 euro.

|  |  |
| --- | --- |
| **MENU** | **LISTA ZAKUPÓW** |
| **Poniedziałek**   * *Śniadanie*: jajecznica z tostem, plasterkami ogórka i szklanką mleka. * *Obiad*: kotlety z kurczaka z puree ziemniaczanym i marchewką gotowaną na parze. * *Kolacja*: makaron z serem i szynką, podawany z sałatką ze świeżych ogórków i pomidorów. | **Mięso, ryby i białko**   * Pierś z kurczaka (1,5 kg) - 12 € * Kotlety z kurczaka (500 g) - €5 * Mielona wołowina (na gulasz, burgery, zupę) (1,2 kg) - 12 EUR * Wieprzowina (na szaszłyki) (1 kg) - €10 * Szynka (na śniadanie, omlety, tosty) (300 g) - 3 € * Ser (do omletów, tostów, makaronów) (300 g) - 4 EUR * Filety z łososia (4 porcje, ~600 g) - €10 * Filety z białej ryby (500 g) - €6 * Jajka (12 szt.) - 3 * Jogurt (do śniadań i przekąsek) (1 kg) - €3   **Warzywa i owoce**   * Ziemniaki (4 kg) - €4 * Marchew (1,5 kg) - 2 EUR * Brokuły (2 główki) - €3 * Fasolka szparagowa (500 g) - €3 * Kalafior (1 główka) - 2,5 € * Pomidory (1 kg) - €3 * Ogórki (1 kg) - 2,5 € * Awokado (2 szt.) - 3 EUR * Kapusta (1 mała główka) - €2 * Mieszanka sałat (1 torebka) - 2,5 € * Banany (1 kg) - 2 * Jabłka (1 kg) - 2 * Truskawki (500 g) - 4 € (może się różnić w zależności od sezonu) * Jagody mieszane (do smoothie, owsianki) (500 g) - 4 € * Cytryna (do ryby i sosu) - 1 EUR   **Ziarna i chleb**   * Chleb pełnoziarnisty (na tosty, burgery, dodatek) - 2 EUR * Mieszanka do naleśników lub mąka (1 kg) - 1,5 EUR * Granola (500 g) - 4 * Ryż (1 kg) - 2 * Makaron (500 g) - 1,5 € * Owies (500 g) - 1,5 €   **Nabiał**   * Mleko (2 litry) - €3 * Masło (200 g) - 2 * Śmietana (500 g) - €2 * Serek śmietankowy (do tostów) (200 g) - 1,5 €   **Artykuły spiżarni i przyprawy**   * Oliwa z oliwek (1 litr) - €6 * Olej słonecznikowy (do gotowania) (1 litr) - €3 * Miód (na śniadanie i przekąski) (250 g) - 4 EUR * Syrop klonowy (do naleśników i tostów francuskich) (250 ml) - €6 * Sól, pieprz, przyprawy (do przyprawiania mięsa) - €3 * Ketchup/majonez (do hamburgerów, frytek) - 2 EUR * Proszek do pieczenia (do naleśników) - €0.5   **Przekąski i słodycze**   * Czekolada (do naleśników i deserów) (100 g) - 2 EUR * Dżem (do naleśników i tostów) (200 g) - €2 * Mieszanka do muffinów lub składniki do pieczenia - €3 * Świeże owoce na przekąski - 5 € (jabłka, banany, winogrona itp.) |
| **Wtorek**   * *Śniadanie*: płatki owsiane ze świeżymi jagodami i mżawką miodu. * *Obiad*: zupa wołowo-warzywna (marchew, ziemniaki, kalafior). * *Kolacja*: pieczony łosoś z ryżem i brokułami. |
| **Środa**   * *Śniadanie*: naleśniki z syropem klonowym i świeże owoce. * *Obiad*: placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i sałatką ze świeżych warzyw. * *Kolacja*: grillowane szaszłyki wieprzowe z pieczonymi ziemniakami i surówką z kapusty. |
| **Czwartek**   * *Śniadanie*: jogurt z granolą i plasterkami banana. * *Obiad*: zupa z makaronem drobiowym z dodatkiem chleba pełnoziarnistego. * *Kolacja*: smażone filety rybne z kawałkami ziemniaków i zieloną sałatą. |
| **Piątek**   * *Śniadanie*: omlet z serem i szynką, tosty i sok pomarańczowy. * *Obiad*: gulasz wołowy z marchewką i ziemniakami. * *Kolacja*: tosty z awokado, szynką i serem z dodatkiem mieszanki sałat. |
| **Sobota**   * *Śniadanie*: tosty francuskie z truskawkami i lekką posypką z cukru pudru. * *Obiad*: pieczony kurczak z pieczonymi w piekarniku ziemniakami i zieloną fasolką. * *Kolacja*: naleśniki (nadziewane mięsem lub dżemem) z dodatkiem świeżych warzyw. |
| **Niedziela**   * *Śniadanie*: smoothie bowl z jogurtem, granolą i jagodami. * *Obiad*: zupa rybna (z rybą, ziemniakami, marchewką i koperkiem). * *Kolacja*: domowe burgery wołowe z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki. |
| **Pomysły na przekąski i desery**   * Świeże owoce (jabłka, banany, winogrona). * Domowe babeczki lub chlebek bananowy. * Jogurt grecki z miodem. * Szarlotka lub babeczki czekoladowe na weekendowy poczęstunek. |
|  | **Całkowity koszt**  Około 130-150 € za tydzień, w zależności od konkretnych wyborów |

**Kroki:**

1. **Oceń niezbędne przedmioty**: Zidentyfikuj niezbędne elementy, które są kluczowe dla twojego planu posiłków. Możesz też pomyśleć o zmianach w menu.
2. **Rozważ zamienniki**: W przypadku przedmiotów o wyższych cenach, zastanów się nad możliwymi tańszymi alternatywami, które mogą służyć temu samemu celowi.
3. **Sprawdź ceny jednostkowe**: Porównaj ceny według wagi lub objętości.
4. **Dostosuj ilość**: Jeśli niektóre przedmioty są zbyt drogie, ale niezbędne, zmniejsz ich ilość, aby zmieścić się w budżecie bez poświęcania zbyt wiele.
5. **Przelicz**: Po wprowadzeniu poprawek ponownie oblicz całkowity koszt, aby upewnić się, że mieści się on w granicach 100 euro.

***Ten praktyczny problem wymaga logicznego myślenia, aby zrównoważyć ograniczenia budżetowe z potrzebami żywnościowymi, pomagając w podejmowaniu skutecznych i racjonalnych decyzji podczas zakupów.***