**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.***