

Warszawa, 18.12.2025 r.

Godne Świąta Banku Żywności SOS w Warszawie: Wigilia bez marnowania żywności

Świąta w Polsce to czas wyjątkowy: zapach świątecznych potraw, choinka i spotkania z bliskimi, których czasem nie widzieliśmy przez cały rok. Zasiadamy przy stole, zwykle suto zastawionym - często bardziej, niż to konieczne. W przygotowania potraw wkładamy czas, umiejętności i niemałe pieniądze, bo oferowanie wykwintnego posiłku jest dla nas sprawdzonym sposobem na okazanie gościnności.

Ten piękny obyczaj prowadzi często do ogromnego marnowania żywności. Eksperci Banku Żywności SOS w Warszawie radzą, jak tego uniknąć. Zaoszczędzone środki można przeznaczyć na wsparcie najuboższych w ramach akcji [Godne Świąta](#).

– Skala marnowania żywności jest naprawdę duża. Szacuje się, że w Polsce co roku to ok. 4,8 mln ton żywności – mówi Anna Wolska, dyrektor Banku Żywności SOS w Warszawie. – Jednocześnie z danych GUS wynika, że ok. 5,2 % osób w Polsce żyje w skrajnym ubóstwie. Oznacza to, że obok nas żyje mnóstwo osób i rodzin, które nie mogą sobie pozwolić na zaspokojenie nawet podstawowych potrzeb żywnościowych.

Przedświąteczne zakupy rzadko są racjonalnym procesem: kolędy w tle, mocne promocje, tłum i poczucie, że „trzeba zdążyć”. W takich warunkach łatwo kupować na zapas, z obawy, że czegoś zabraknie albo że pojawią się niespodziewani goście. Często wrzucamy do koszyka produkty „bo świąteczne” albo dublujemy zakupy, bo nie pamiętamy, co już mamy w domu. To decyzje bardziej pod wpływem emocji niż realnych potrzeb – a później część jedzenia po prostu się nie wykorzystuje.

Szczególnie wyraźnie widać to przy wigilijnej tradycji dwunastu potraw. Zbyt często traktujemy ją jak listę obowiązkową, co oznacza więcej składników, więcej gotowania i pełne półmiski. Efekt łatwo przewidzieć: nie jesteśmy w stanie zjeść takich ilości jedzenia w ciągu kilku świątecznych dni. *Pamiętajmy, że istotą tej tradycji jest różnorodność i symbolika – nie wielkość porcji. Dwanaście dań może oznaczać mniejsze, degustacyjne ilości, dzięki czemu zwyczaj zostaje zachowany bez konieczności ich wyrzucania dobrego jedzenia* – dodaje Kinga Bernat, która w Banku Żywności SOS w Warszawie prowadzi szkolenia z niemarnowania żywności.

Bank Żywności SOS w Warszawie

ul. St. Bodycha 97 | Reguły, 05-820 Piastów 1
NIP: 524-106-72-96 | REGON: 010607645 | KRS: 00000 29435
Numer konta: 30 1090 2590 0000 0001 4374 3757

telefon biuro: +48 601 390 094
telefon magazyn: + 48 601 390 536
e-mail: bzsos@bzsos.pl



www.bzsos.pl

– Już na etapie planowania świątecznego menu warto realnie ocenić, ile jedzenia faktycznie potrzebujemy. Pomaga ustalenie liczby potraw i porcji oraz przygotowanie listy zakupów – dzięki temu rzadziej ulegamy impulsywnym decyzjom i promocjom „więcej za mniej”, które bez planu kończą się nadmiarem. W sklepie zwracamy też uwagę na terminy przydatności, a po powrocie do domu zadbajmy o właściwe przechowywanie: część potraw można zamrozić, wędliny i sery trzymać w szczelnych pojemnikach, a pieczywo przechowywać tak, by dłużej zachowało świeżość. A jeśli mimo to zostaną nadwyżki – warto wykorzystać je kreatywnie w kolejnych posiłkach, zamiast je wyrzucić – dodaje ekspertka Banku Żywności SOS w Warszawie.

Jak włączyć się w dzieło Banku Żywności SOS w Warszawie

Dobre planowanie zakupów to sposób na niemarnowanie żywności i rozsądne gospodarowanie domowym budżetem. To podejście bliskie także Bankowi Żywności SOS w Warszawie, który na co dzień uczy, jak mądrze korzystać z jedzenia i zasobów. Ci, dla których ten sposób myślenia jest bliski, mogą wesprzeć akcję Godne Świąta – pomagając Bankowi Żywności dotrzeć z pomocą do osób, które szczególnie jej potrzebują. Przekazanie nawet najmniejszej kwoty pozwoli kupić paczkę z jedzeniem na święta dla tych, którzy tego najbardziej potrzebują. Szczegóły można znaleźć na stronie: <https://godneswieta.bzsos.pl/>

Warto podkreślić, że w tegoroczną świąteczną pomoc w ramach Banku Żywności SOS w Warszawie zaangażowało się już wiele osób, firm i wolontariuszy. Podczas Świątecznej Zbiórki Żywności w sklepach zebrano ponad **43 000 kg produktów**, co pozwoli przygotować **ponad 107 000 posiłków** dla osób potrzebujących. W akcję włączyło się **ponad 3 000 wolontariuszy**, którzy prowadzili zbiórki w sklepach, a **25 firm** zorganizowało własne zbiórki żywności.

Co zrobić z jedzeniem, które zostaje?

Nawet przy starannym planowaniu po świętach często zostaje trochę jedzenia. Specjaliści z Banku Żywności SOS w Warszawie, rekomendują, aby bezpośrednio po świętach podzielić żywność według trwałości. W pierwszej kolejności powinny zostać wykorzystane produkty najbardziej „wrażliwe” (m.in. sałatki z majonezem, dania z jajami, świeże ryby czy część potraw z nabiałem) – najlepiej w ciągu 1–2 dni. Równoległe warto

Bank Żywności SOS w Warszawie

ul. St. Bodycha 97 | Reguły, 05-820 Piastów 1
NIP: 524-106-72-96 | REGON: 010607645 | KRS: 00000 29435
Numer konta: 30 1090 2590 0000 0001 4374 3757

telefon biuro: +48 601 390 094
telefon magazyn: + 48 601 390 536
e-mail: bszos@bszos.pl



www.bzsos.pl

zabezpieczyć potrawy, które dobrze znoszą mrożenie, takie jak pierogi i uszka, bigos i dania jednogarnkowe, część pieczonych mięs bez sosów oraz wybrane wypieki. Zwraca się uwagę na porcjowanie, szczelne opakowania oraz opisanie zawartości i daty zamrożenia.

Kolejnym elementem ograniczania marnowania żywności jest praktyczne wykorzystanie produktów o średniej trwałości – takich, które nie wymagają natychmiastowego spożycia, ale nie zawsze dobrze znoszą mrożenie. Pozostałe pieczone mięsa mogą stać się bazą do wywarów, gulaszy czy past kanapkowych, a warzywa i kapusta sprawdzają się jako składniki zapiekanek, farszów lub zup krem. Czerstwe pieczywo można z kolei wykorzystać na grzanki lub bułkę tartą.

Jeśli jednak ilość resztek przekracza możliwości przechowywania w domu, warto rozważyć przekazanie nadwyżek dalej – rodzinie, znajomym lub osobom w najbliższym otoczeniu. Pomocnym rozwiązaniem są także jadalnie, czyli ogólnodostępne społeczne lodówki i szafki, w których można zostawić pełnowartościową żywność. Wskazane jest, by każdorazowo kierować się zasadami bezpieczeństwa żywności oraz regulaminem konkretnego punktu, który określa, jakie produkty mogą być przekazywane.