

PRZEWODNIK PO
PROJEKCIE

GOSPODARSTWA DOMOWE



Sprawozdawczość Polski do Komisji Europejskiej
w zakresie pomiarów poziomów odpadów żywności
w czteroletnim cyklu:

2024 - 2027

Szanowni Państwo,

dziękujemy za wyrażenie chęci udziału w badaniu polegającym na **pomiarze ilości żywności niewykorzystanej zgodnie z przeznaczeniem, powstającej w gospodarstwach domowych w Polsce**. Jego celem jest poznanie skali problemu, a także opracowanie i wprowadzenie systematycznego monitorowania poziomu żywności niewykorzystanej zgodnie z przeznaczeniem oraz zaprojektowanie skutecznych działań przeciwdziałających tym niekorzystnym zjawiskom.

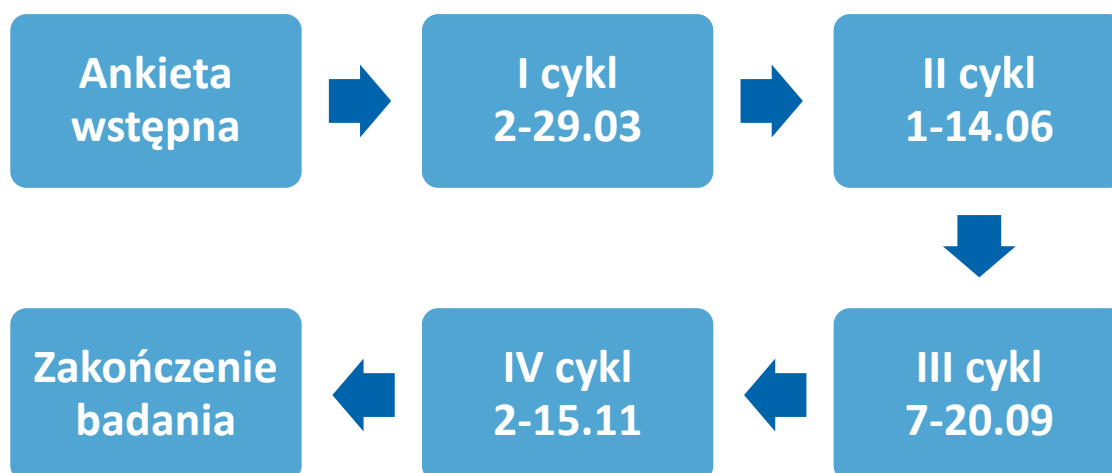
Badanie realizuje firma Danae sp. z o.o. na zlecenie Instytutu Ochrony Środowiska - Państwowego Instytutu Badawczego. Uzyskane informacje zostaną użyte na potrzeby sprawozdawczości Polski do Komisji Europejskiej w tym zakresie. Zapewniamy, że **badanie jest w pełni anonimowe, a Państwa dane zostaną przedstawione jedynie w postaci zbiorczych statystyk.**

Na etapie badań w gospodarstwach domowych będą Państwo przeprowadzać pomiary masy **żywności niewykorzystanej zgodnie z jej pierwotnym przeznaczeniem.**

Spis treści przewodnika

Spis treści przewodnika.....	3
Jaki jest przebieg badania?.....	4
Co mam zrobić, jeśli nie mogę wypełnić dzienniczka w wyznaczonym terminie?	5
Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?	6
Kiedy należy wypełniać dzienniczek?.....	6
Co należy rejestrować w dzienniczkach?.....	7
Jakie produkty/półprodukty rejestrujemy?	10
Jakie są możliwe sposoby zagospodarowania nieskonsumowanej żywności?	11
Jakie są możliwe przyczyny pozbywania się żywności?	11
Jak należy dokonywać pomiarów?	12
Jak używać wagi kuchennej?	14
W jaki sposób wypełniać dzienniczek papierowy?	17
Krok 1. Podstawowe informacje o określonym dniu	17
Krok 2. Wybór produktu z listy	17
Krok 4. Wybór sposobu zagospodarowania	19
Krok 5. Wpisanie masy produktu	20
Krok 6. Wskazanie przyczyny pozbycia się produktu	21
Krok 7. Powtórzenie czynności dla kolejnych produktów	21
W jaki sposób wypełniać dzienniczek elektroniczny?.....	22
Krok 1. Link	22
Krok 2. Podstawowe informacje o określonym dniu	23
Krok 3. Wybór produktów z listy	23
Krok 4. Wybór sposobu zagospodarowania	25
Krok 5. Wpisanie masy produktu	26
Krok 6. Wskazanie przyczyny.....	26
Krok 7. Powtórzenie czynności dla kolejnych produktów	27
Krok 8. Podsumowanie	28
Krok 9. Powtórzenie czynności w kolejne dni w danym cyklu pomiarowym	29
W jaki sposób otrzymam wynagrodzenie za udział w badaniu?.....	30
Przykład wypełnionego dzienniczka	31
Dzienniczek.....	32

Jaki jest przebieg badania?



1. W pierwszym etapie zostanie z Państwem przeprowadzona **ankieta wstępna, która dotyczy charakterystyki gospodarstwa domowego**. Jednocześnie, nastąpi wymiana danych kontaktowych z ankieterem w celu ułatwienia przyszłej komunikacji. Dodatkowo ankieter przeprowadzi **szkolenie ze sposobu realizacji badania**, czyli z praktycznego wykonywania pomiarów.
2. Następnymi etapami będą pomiary masy żywności niewykorzystanej zgodnie z przeznaczeniem (z zastosowaniem dzienniczków), **realizowane w 4 cyklach pomiarowych obejmujących 7 dni kalendarzowych następujących po sobie (bez przerw)**. Będą Państwo przeprowadzać pomiary według następującego harmonogramu:
 - a. I pomiar – **marzec od 2.03 do 29.03**,
 - b. II pomiar – **czerwiec od 1.06 do 14.06**,
 - c. III pomiar – **wrzesień od 7.09 do 20.09**,
 - d. IV pomiar – **listopad od 2.11 do 15.11**.
3. Zakończenie badania.

Co mam zrobić, jeśli nie mogę wypełnić dzienniczka w wyznaczonym terminie?

ZGŁOSZENIE SYTUACJI UNIEMOŻLIWAJĄCEJ REALIZACJĘ POMIARU

W przypadku wystąpienia sytuacji uniemożliwiających pomiar np. urlop, dłuższy planowany pobyt w szpitalu czy inny powód długotrwałej nieobecności **należy możliwie jak najwcześniej, przed pomiarem, zgłosić ten fakt ankieterowi celem ustalenia alternatywnego terminu pomiaru.**

PRZESUNIĘCIE TERMINU

W przypadku, gdy **nie będą Państwo w stanie prowadzić pomiaru od pierwszego dnia pomiarowego w danym kwartale możliwe jest nieznaczne przesunięcie terminu pomiaru.** Przykładowo, osoba biorąca udział w badaniu z uwagi na wyjazd służbowy lub urlop nie może prowadzić pomiaru we wtorek i środę. Zaczyna więc prowadzić pomiar w czwartek i prowadzi go przez kolejne 7 dni kalendarzowych, bez dnia przerwy. **Takie sytuacje należy zgłosić odpowiednio wcześniej ankieterowi.**

ZAMIANA JEDNOGO DNIA POMIAROWEGO

W sytuacji, gdy **nie będą Państwo w stanie przeprowadzić pomiaru w jeden dzień z 7 dni w danym kwartale, możliwe jest wypełnienie dzienniczka z brakującego dnia tygodnia w kolejnym tygodniu.** Przy czym powinien być to **taki sam dzień tygodnia** lub w szczególnych przypadkach – **można zamienić na inny dzień z zachowaniem jedynie podziału na dzień roboczy lub weekend.** Przykładowo, osoba biorąca udział w badaniu z uwagi na wyjazd służbowy lub urlop nie może prowadzić pomiaru we wtorek. Zaczyna więc prowadzić pomiar w poniedziałek, pomija wtorek i prowadzi pomiar do niedzieli. W następnym tygodniu może zrealizować pomiar we wtorek lub po konsultacji z ankieterem w inny dzień powszedni, np. czwartek. **Takie sytuacje należy zgłosić odpowiednio wcześniej ankieterowi.**

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

W razie jakichkolwiek pytań, **prosimy o kontakt ze swoim ankieterem/ankieterką „opiekunem”**:

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:.....

Pytania można kierować również:

- **na adres mailowy** badanie.odpady@danae.com.pl (odpowiemy najpóźniej w kolejnym dniu roboczym od wystania zapytania):
- **poprzez kontakt telefoniczny do osób koordynujących projekt**, w godzinach 8:00-16:00:
 - **w kwestiach organizacyjnych:** Katarzyna Życińska (533 365 305),
 - **w kwestiach merytorycznych:** Paweł Wiczyński (537 840 092).

Na potrzeby badania powstała również strona internetowa:

www.badanieodpady.pl



Kiedy należy wypełniać dzienniczek?

W wyżej podanych terminach, odpowiednich dla poszczególnych cykli pomiarowych, powinni Państwo wybrać ciąg siedmiu dni, w których będzie przeprowadzany pomiar.

Przykład: W drugim cyklu pomiarowym, przewidzianym w czerwcu, mogą Państwo zacząć badanie 1.06.2026 i skończyć 7.06.2026. Ważnym jest, aby

zachować **ciąg 7 dni** kalendarzowych właściwych dla danego cyklu pomiarowego, podanych w części przewodnika „[Jaki jest przebieg badania?](#)”.

Przed rozpoczęciem cyklu pomiarowego, **wyślemy wszystkim uczestnikom** monit o nadchodzącym pomiarze wraz z linkiem do wypełniania dzienniczka elektronicznego. Każdorazowo będzie wysyłany ten sam link.

Co należy rejestrować w dzienniczkach?

Dzienniczek należy wypełniać przez **7 kolejnych dni w każdym z 4 cykli pomiarowych w roku**. Przygotowując posiłki, gospodarując żywnością czy zagospodarowując nieskonsumowaną żywność **proszę postępować tak, jak zwykle** (bardzo prosimy o niezmienianie przyzwyczajeń w związku z badaniem).

Rozpoczynając wypełnianie dzienniczka każdego dnia prosimy nanieść numer cyklu pomiarowego, **wpisać bieżącą datę, oznaczyć czy jest on dniem powszednim, czy weekendowym, a także udzielić odpowiedzi na kilka krótkich pytań dotyczących danego dnia**.

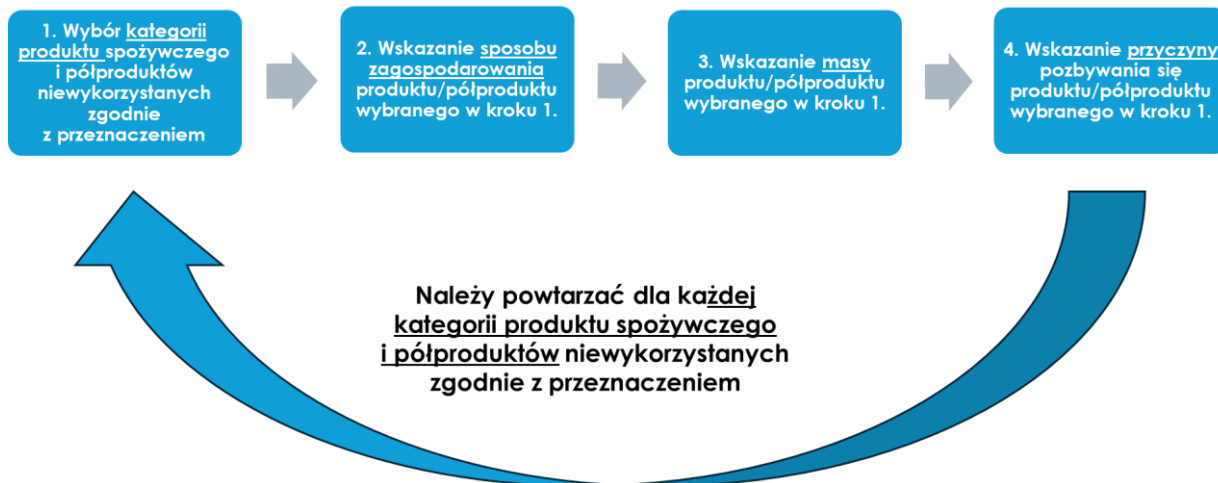
Podczas wypełniania dzienniczka prosimy **rejestrować**:

- wszystkie produkty spożywcze/dania (kupione i otrzymane, gotowe i przygotowane w domu, przyniesione do domu z pracy, szkoły, restauracji), które mają zostać wyrzucone, wylane do kanalizacji, oddane innym osobom (np. sąsiadom, znajomym) w celach konsumpcyjnych, przekazane do karmienia zwierząt;
- resztki z talerza (jadalne i niejadalne);
- niejadalne części żywności powstałe przy przygotowywaniu posiłków w ciągu dnia (np. kości, obierki, skorupki).

Prosimy **NIE rejestrować**:

- dań niedojedzonych w pracy, szkole, restauracji i tam pozostawionych.

Tabele dla każdego dnia proszę wypełniać na bieżąco. Za każdym razem, gdy planuje Pan/i pozbyć się produktu, proszę zważyć go na przekazanej wadze, następnie, posługując się kodami, kolejno wpisywać:



Prosimy wskazywać tylko jedną kategorię dla każdego kroku, czyli wybrać najbardziej zbliżoną kategorię produktu, sposób zagospodarowania oraz przyczynę pozbycia się żywności.

UWAGA! Jeśli zagospodarowują Państwo nieskonsumowaną żywność pochodzącą z jednej kategorii na dwa (lub więcej) różne sposoby, to prosimy wpisać w dzienniczek informacje w dwóch odrębnych wierszach.

Przykład: pozbywają się Państwo pieczywa (kod 1), ponieważ zapleśniało (kod 33), jednakże część z pleśnią wyrzucają Państwo do pojemnika na odpady komunalne (kod 44), a część bez widocznej pleśni wykorzystywana jest do karmienia zwierząt (kod 41). W takim przypadku bardzo prosimy osobno zważyć masę produktu wyrzuconego do pojemnika na odpady oraz osobno masę, którą wykorzystano do karmienia zwierząt i wpisać obie informacje w osobne wiersze dzienniczka, wskazując również przyczynę pozbycia się żywności.

Jeśli w danym dniu nie pozbywał(a) się Pan(i) żadnego produktu, w pierwszym wierszu tabeli dzienniczka należy wybrać kategorię „żadne z powyższych” (kod 8 w papierowej wersji dzienniczka). W tym przypadku nie trzeba wypełniać kolejnych informacji. Kategoria ta ma zastosowanie wyłącznie

w sytuacji, w której w określonym dniu nie pozbywał(a) się Pan(i) żadnego produktu.

Jeżeli ma Pan\i jakiegokolwiek wątpliwości związane z rejestrowaniem produktów w tabeli, prosimy o wybór produktu, który wydaje się Panu/i najbardziej zbliżony do właściwej odpowiedzi (ważniejsze jest dla nas, żeby wszystkie nieskonsumowane produkty zostały zarejestrowane, niż to, jakimi kodami zostaną opisane). **Ponadto bardzo prosimy o opisanie ewentualnych wątpliwości w rubryce „Uwagi”.**

Jakie produkty/półprodukty rejestrujemy?

Produkty spożywcze, półprodukty		
	Pieczyno i produkty piekarnicze	np. chleb, bułki, słodkie bułki, drożdżówki, chałka
	Warzywa i owoce	- świeże i mrożone, w tym ziemniaki, owoce suszone, - nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, ciecierzycy)
	Produkty pochodzenia zwierzęcego	- nabiał (np. mleko, napoje mleczne, śmietana, jaja, sery białe i żółte) - mięso i ryby świeże i mrożone (np. świeży i mrożony drób, wieprzowina, filety rybne) - wędliny (np. szynka, kiełbasa, pasztet) - przetwory mięsne i rybne (np. ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne) - łuszczyce zwierzęce (np. masło, smalec)
	Pozostałe produkty, w tym, tzw. „suche”	- produkty zbożowe (np. mąka, kasza, płatki śniadaniowe, makarony) - słodycze i słone przekąski np. ciasta, ciastka, cukierki, czekolada, cukier i zamienniki; paluszki, orzeszki - łuszczyce roślinne (margaryna) - dodatki, przyprawy i używki (np. kawa, herbata, kakao, koncentraty spożywcze typu instant, np. koncentraty zup, sosów, budynie, kisiele) - ketchup, majonez, musztarda i inne sosy, dżemy - napoje, olej, oliwa,
	Dania gotowe i jadalne resztki talerzowe	- kupione (schłodzone, mrożone, pasteryzowane np. frytki, pyzy, pulpety, flaki) - zamówione do domu z restauracji, barów (np. kebab, pizza) - otrzymane (np. od mamy, babci, sąsiadów) - przygotowane w domu - resztki talerzowe (wyrzucone z talerza), które mogłyby być zjedzone przez większość ludzi - np. niedojedzone dania, skórki od chleba
	Niejadalne części żywności	powstałe przy przygotowywaniu posiłków (np. kości, obierki, skorupki jaj)
	Niejadalne resztki talerzowe	- resztki talerzowe (wyrzucone z talerza), niejadalne dla większości ludzi - np. kości, ości, ogonki, pestki, skorupki

Jakie są możliwe sposoby zagospodarowania nieskonsumowanej żywności?

Sposób	Przykład
wykorzystywane do karmienia zwierząt	Niewykorzystane pieczywo zostało przekazane do skarmiania ptaków.
oddanie żywności innym osobom w celach konsumpcyjnych	Jogurt oddany dla sąsiada.
wylanie do kanalizacji	Zupa została wylana do kanalizacji.
wyrzucenie do pojemnika na odpady komunalne (kosza)	Owoce wyrzucone do kosza.
kompostowanie	Obierki od ziemniaków wyrzucone do kompostownika.
Inne (należy opisać w jaki)	

Jakie są możliwe przyczyny pozbywania się żywności?

Przyczyna	Opis przyczyny
przekroczenie daty ważności	w tym opakowanie nieotwarte
utrata świeżości	nieatrakcyjny wygląd, czerstwe pieczywo, zwiędnięte owoce i warzywa, zmieniona barwa, zapach, smak
zepsucie	pleśń, nietypowy zapach – np. kwaśny, nietypowa barwa
nieodpowiedni smak	niesmaczne, nie smakuje domownikom
zakup/ przygotowanie/ otrzymanie za dużej ilości	np. nałożenie za dużej porcji
niejadalne	zazwyczaj nie jest przeznaczone do spożycia
Inne (należy opisać jaka)	

Jak należy dokonywać pomiarów?

Otrzymają Państwo od ankietera **kuchenne wagi, woreczki biodegradowalne** oraz **klipsy do zamknięcia woreczków**. Woreczki mają pomóc w odpowiednim kategoryzowaniu produktów/dań oraz mają zwiększyć komfort podczas prowadzenia pomiarów.



Stosowanie woreczków będzie najbardziej pomocne przy najczęściej występujących kategoriach eliminowanej żywności, czyli „niejadalne resztki talerzowe”, „dania gotowe i jadalne resztki talerzowe” oraz „niejadalne części żywności”. Dzięki nim, będą mogli Państwo **zapełniać woreczki eliminowaną żywnością z odpowiedniej kategorii i zważyć je na koniec dnia**, aby zarejestrować ją w dzienniczku. Należy pamiętać, że **jeśli sposób zagospodarowania lub przyczyna w danej kategorii eliminowanej żywności są różne, to należy je segregować oraz rejestrować osobno**.

Przykład: W ciągu dnia powstały: **niejadalne resztki talerzowe** (kości, skorupki od jajka, ości ryby, które zostały na talerzu podczas jedzenia – kategoria

niejadalne resztki talerzowe), niejadalne części żywności (obierki, kości, ości, skorupki od jajka, które powstały podczas gotowania/smażenia – kategoria **niejadalne części żywności**). W obu przypadkach przyczyną pozbycia się tej żywności będzie to, że jest to żywność **niejadalna** (zazwyczaj nie jest przeznaczona do spożycia), jednak **są to dwie odrębne kategorie produktów, więc należy je traktować odrębnie. Dodatkowo różny może także być** sposób ich zagospodarowania np. kompostowanie obierek ziemniaków, wyrzucenie do kosza - ości ryb, skorupki jaj lub wykorzystywanie do karmienia zwierząt – kości. Produkty te muszą być posegregowane w ramach kategorii produktu spożywczego/półproduktu oraz sposobu, w jaki zostaną zagospodarowane, a następnie wpisane odrębnie.

W takim przypadku należy mieć 6 osobnych woreczków na:



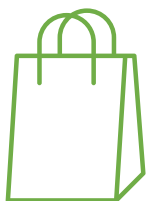
Niejadalne resztki
talerzowe
**przekazane do
kompostowania**



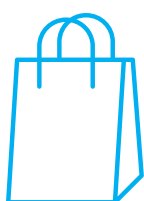
Niejadalne resztki
talerzowe **na
skarmianie zwierząt**



Niejadalne resztki
talerzowe **wyrzucane
do pojemnika na
odpady komunalne**



Niejadalne części
żywności przekazane
do kompostowania



Niejadalne części
żywności **na
skarmianie zwierząt**



Niejadalne części
żywności **wyrzucane
do pojemnika na
odpady komunalne**

Na koniec dnia, jeśli nie będziecie się już Państwo pozbywać niczego (z tych kategorii produktów), można **zważyć woreczki i zapisać dane w dzienniczku elektronicznym**, bądź w papierowym (używając odpowiednich kodów).

W przypadku produktów/dań z innych kategorii należy postępować w taki sam sposób, odpowiednio je segregując i rejestrując.

Jak używać wagi kuchennej?

Poprawne używanie wagi jest bardzo ważne dla przeprowadzanego badania. Dlatego należy starać się, aby pomiary były jak najbardziej rzetelne.

Poniżej znajdują Państwo instrukcje jak poprawnie używać wagi kuchennej.



Przed zważeniem żywności należy położyć wyłączoną wagę na płaskiej powierzchni (najlepiej blat), następnie włączyć wagę przyciskiem (przyciskając krótko). Następnie wagę należy wytarować (wykalibrować, „wyzerować”), można to zrobić klikając przycisk . Po tej czynności waga powinna wskazywać zero.

Klipsy należy zdjąć przed zważeniem woreczka z żywnością!



**+8
gramów!**



Waga powinna wskazywać „0” oraz „g” (w lewym górnym rogu ekranu).



**Odpowiednio
przygotowana waga**

Jeśli Państwa waga po włączeniu nie wyświetla „g” należy klikać przycisk „UNIT” tyle razy, aż na ekranie pojawi się „g”.

Jeśli Państwa waga po włączeniu nie wyświetla „0” należy tylko raz kliknąć przycisk . Po kliknięciu waga powinna być wytarowana.

Poniżej znajdą Państwo przykłady **źle** przygotowanych wag.

1. Waga pokazuje „0”, ale jednostka ważenia to „ml”



2. Waga pokazuje „0”, ale jednostka ważenia to „fl:oz”



3. Waga nie pokazuje „0” oraz jednostka ważenia to „ct”



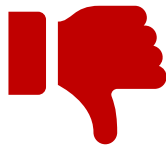
4. Waga nie pokazuje „0”, jednostka jest odpowiednia „g”.



W przypadku przekazywania dań innym osobom (np. sąsiadowi) najpierw należy wytarować wagę z opakowaniem, w które zostanie przełożone danie. Potem, nie zdejmując opakowania z wagi, nałożyć żywność do pudełka, odczytać masę i ją zapisać.



Źle wytarowana waga z pudełkiem. Waga **nie** wskazuje zero.



Dobrze wytarowana waga z pudełkiem. Waga wskazuje zero.



W jaki sposób wypełniać dzienniczek papierowy?

Zalecamy wypełnianie dzienniczka papierowego w ciągu dnia, aby na koniec wypełnić dzienniczek elektroniczny

Krok 1. Podstawowe informacje o określonym dniu

Na początku dzienniczka będą Państwo musieli wpisać numer cyklu pomiarowego oraz numer dnia pomiarowego (który jest to z kolei dzień pomiaru), następnie datę oraz rodzaj dnia (powszedni lub weekendowy). Dodatkowo, zaznaczając odpowiednią odpowiedź w kółko, odpowiedzą Państwo na pytania, które dotyczą charakterystyki danego dnia.

Krok 2. Wybór produktu z listy

W kolejnym kroku wybiorą Państwo kod eliminowanego produktu/dania. Należy pamiętać, że każdy produkt zapisujemy w osobnym wierszu. Jeśli

w dany dzień nie pozbyto się żadnego produktu to również należy zaznaczyć to odpowiednim kodem. Na następnej stronie znajdują państwo kody produktów.

Produkty spożywcze i półprodukty		Kod
Pieczyno i produkty piekarnicze	np. chleb, butki, słodkie butki, drożdżówki, chałka	1
Warzywa i owoce	świeże i mrożone, w tym ziemniaki, owoce suszone, nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, ciecierzycy)	2
Produkty pochodzenia zwierzęcego	nabiał (np. mleko, napoje mleczne, śmietana, jaja, sery białe i żółte) mięso i ryby świeże i mrożone (np. świeży i mrożony drób, wieprzowina, filety rybne) wędliny (np. szynka, kiełbasa, pasztet) przetwory mięsne i rybne (np. ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne) tłuszcze zwierzęce (np. masło, smalec)	3
Pozostałe produkty, w tym, tzw. „suche”	produkty zbożowe (np. mąka, kasza, płatki śniadaniowe, makarony) słodocze i słone przekąski np. ciasta, ciastka, cukierki, czekolada, cukier i zamienniki; paluszki, orzeszki tłuszcze roślinne (margaryna) dodatki, przyprawy i używki (np. kawa, herbata, kakao, koncentraty spożywcze typu instant, np. koncentraty zup, sosów, budynie, kisiele) ketchup, majonez, musztarda i inne sosy, dżemy napoje, olej, oliwa,	4
Dania gotowe i jadalne resztki talerzowe	kupione (schłodzone, mrożone, pasteryzowane np. frytki, pyzy, pulpety, flaki) zamówione do domu z restauracji, barów (np. kebab, pizza) otrzymane (np. od mamy, babci, sąsiadów) przygotowane w domu resztki talerzowe (wyrzucone z talerza), które mogłyby być zjedzone przez większość ludzi np. niedojedzone dania, skórki od chleba	5
Niejadalne części żywności	powstałe przy przygotowywaniu posiłków (np. kości, obierki, skorupki jaj)	6

Niejadalne resztki talerzowe	resztki talerzowe (wyrzucone z talerza), niejadalne dla większość ludzi np. kości, ości, ogonki, pestki, skorupki	7
Żadne z powyższych	w danym dniu nie pozbywano się żywności	8

Krok 4. Wybór sposobu zagospodarowania

W tym samym wierszu, gdzie wpisaliście Państwo kod produktu, należy wpisać kod sposobu zagospodarowania.

Należy pamiętać, że jeśli ten sam produkt jest zagospodarowywany na kilka sposobów (np. część obierków po ziemniakach jest wyrzucana do śmieci, a reszta do kompostownika), to należy wpisać je w osobnym wierszu (jako osobna obserwacja).

Sposób zagospodarowania	Kod
wykorzystywane do karmienia zwierząt	41
oddanie żywności innym osobom w celach konsumpcyjnych	42
wylanie do kanalizacji	43
wyrzucenie do pojemnika na odpady komunalne (kosza)	44
kompostowanie	45
Inne, jakie?	46

Krok 5. Wpisanie masy produktu

Następnie, nadal w tym samym wierszu, należy wpisać masę (w gramach) eliminowanego produktu. W tym celu należy zważyć go na przekazanej wadze.

Do ważenia prosimy używać wyłącznie wagi kuchennej otrzymanej od ankietera

Wagę (urządzenie) należy tarować przed dokonaniem pomiaru

Ważne jest, żeby rejestrować masę produktów/dań i przepisać wartość wyświetloną na wadze kuchennej.

Jeśli nieskonsumowany produkt/danie znajduje się w oryginalnym **nieotwartym** opakowaniu, można przepisać masę netto znajdującą się na opakowaniu

Masę zawsze rejestrujemy w gramach (1kg = 1000g). **Masę napojów także podajemy w gramach.** Dla ułatwienia możemy przyjąć, że 1 liter = 1000 gramów. Przy czym zapisujemy masę zaokrągloną do jedności (tzn. bez miejsc po przecinku).

Krok 6. Wskazanie przyczyny pozbycia się produktu

W ostatniej kolumnie tabeli należy wpisać kod przyczyny pozbycia się produktu.

Przyczyna	Opis przyczyny	Kod
przekroczenie daty ważności	w tym opakowanie nieotwarte	31
utrata świeżości	nieatrakcyjny wygląd, czerstwe pieczywo, zwiędnięte owoce i warzywa, zmieniona barwa, zapach, smak	32
zepsucie	pleśń, nietypowy zapach – np. kwaśny, nietypowa barwa	33
nieodpowiedni smak	niesmaczne, nie smakuje domownikom	34
zakup/ przygotowanie/ otrzymanie za dużej ilości	np. nałożenie za dużej porcji	35
niejadalne	zazwyczaj nie jest przeznaczone do spożycia	36
Inne, jakie?		37

Krok 7. Powtórzenie czynności dla kolejnych produktów

Jeśli wszystkie produkty, których się Państwo pozbywają w danym dniu, zostały już wpisane, to na ten dzień, pomiar został zakończony. Jeśli, jednak nadal posiadają Państwo jakieś produkty/dania, których się Państwo pozbywają w tym dniu, to należy powtarzać czynności od kroku pierwszego, aż wszystkie zostaną zarejestrowane.

W jaki sposób wypełniać dzienniczek elektroniczny?

Na każdy dzień w dzienniczku przypada zestaw pytań dotyczących żywności niewykorzystanej zgodnie z przeznaczeniem. Przygotowując posiłki, gospodarując żywnością czy zagospodarowując nieskonsumowaną żywność proszę postępować tak, jak zwykle (bardzo prosimy o niezmienianie przyzwyczajeń w związku z badaniem). **Za każdym razem, gdy planuje Pan/i pozbyć się produktu spożywczego/dania prosimy o jego zważenie na przekazanej wadze.**

Dzienniczek można wypełniać w wersji papierowej (za każdym razem, kiedy pozbywają się Państwo produktu/dania), następnie przenosząc dane do dzienniczka elektronicznego (na koniec dnia). Jeśli Pan/i ma problem z wypełnianiem dzienniczka elektronicznego, proszę zwrócić się do ankietera.

Poniżej przedstawiamy, jak korzystać z dzienniczka elektronicznego, krok po kroku.

Zalecamy wypełnianie dzienniczka papierowego w ciągu dnia, aby na koniec tego samego dnia wypełnić dzienniczek elektroniczny.

Krok 1. Link

Wypełnianie dzienniczka elektronicznego każdorazowo będzie odbywało się po kliknięciu w link.

Krok 2. Podstawowe informacje o określonym dniu

Rozpoczynając wypełnianie Dzienniczka, każdego dnia, prosimy o:

udzielenie odpowiedzi na kilka krótkich pytań dotyczących danego dnia



po przejściu pytań dotyczących charakterystyki dnia badania pojawia się **właściwa** część Dzienniczka. Aby przejść do kolejnej jego części należy zawsze kliknąć na przycisk „**dalej**”, znajdujący się na dole strony

Krok 3. Wybór produktów z listy

W pierwszej kolejności pojawia się lista kategorii produktów. Przy czym:

z dostępnej listy produktów należy wybrać kategorie **wszystkich produktów/dań**, których się Państwo pozbywają w dniu pomiaru

każdy produkt/danie, który Pan/Pani wyrzuca lub którego się pozbywa z jednej określonej przyczyny oraz z jednym sposobem zagospodarowania należy rejestrować osobno

jeśli w danym dniu nie pozbył(a) się Pan(i) żadnego produktu należy wybrać z listy odpowiedź „**żadne z powyższych**”

Kategorie produktów to:

- a) Pieczywo i produkty piekarnicze
- b) Warzywa i owoce
- c) Produkty pochodzenia zwierzęcego

- d) Pozostałe produkty, w tym, tzw. „suche”
- e) Dania gotowe i jadalne resztki talerzowe
- f) Niejadalne części żywności
- g) Niejadalne resztki talerzowe

Q3. Jakich produktów spożywczych/dań pozbyto się tego dnia?

- ☐ Pieczywo i produkty piekarnicze
- ☐ Warzywa i owoce
- ☐ Produkty pochodzenia zwierzęcego
- ☐ Pozostałe produkty, w tym, tzw. „suche”
- ☐ Dania gotowe i jadalne resztki talerzowe
- ☐ Niejadalne części żywności (powstałe przy przygotowaniu posiłków)
- ☐ Niejadalne resztki talerzowe
- ☐ Żadne z powyższych

Cofnij

Dalej

Przykład: W danym dniu pozbywają się Państwo spleśniałego chleba, obierek po ziemniakach oraz przeterminowanego jogurtu. W tym kroku, w takiej sytuacji, należy zaznaczyć odpowiedzi „Pieczywo i produkty piekarnicze”, „Niejadalne części żywności” oraz „Produkty pochodzenia zwierzęcego”.

Krok 4. Wybór sposobu zagospodarowania

Po wybraniu odpowiednich kategorii produktów z listy oraz po kliknięciu na przycisk „dalej”, na następnym ekranie należy wybrać sposoby zagospodarowania eliminowanej żywności, korzystając z wyświetlanej listy. Zauważą Państwo, że na górze ekranu pojawi się niebieski napis z zaznaczoną wcześniej kategorią produktu.

Eliminowaną daną kategorię żywności, różniącą się pod względem sposobu zagospodarowania bądź przyczyny, należy osobno zważyć i wpisać odrębnie w dzienniczek. Prosimy o zaznaczenie wszystkich sposobów zagospodarowania oraz przyczyn pozbycia się zastosowanych w odniesieniu do rejestrowanego produktu.

Sposoby zagospodarowania to:

- a) wykorzystywane do karmienia zwierząt
- b) oddanie żywności innym osobom w celach konsumpcyjnych
- c) wylanie do kanalizacji
- d) wyrzucenie do pojemnika na odpady komunalne (kosza)
- e) kompostowanie

P002_Q4_1. Proszę wpisać zgromadzone dane dla **Pieczywo i produkty piekarnicze**

Q4_1_2. Sposób zagospodarowania nieskonsumowanej żywności

- ☐ Wykorzystywane do karmienia zwierząt
- ☐ Oddanie żywności innym osobom w celach konsumpcyjnych
- ☐ Wylanie do kanalizacji
- ☐ Wyrzucenie do pojemnika na odpady komunalne (do kosza)
- ☐ Kompostowanie
- ☐ Inne, jakie?

Krok 5. Wpisanie masy produktu

Na tym samym ekranie, co sposób zagospodarowania, należy wpisać masę eliminowanej żywności. Ważenie należy przeprowadzać zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Do ważenia prosimy używać wyłącznie wagi kuchennej otrzymanej od ankietera

Wagę (urządzenie) należy **tarować** przed dokonaniem pomiaru

Ważne jest, żeby rejestrować masę produktów/dań i przepisać wartość wyświetloną na wadze kuchennej.

Jeśli nieskonsumowany produkt/danie znajduje się w oryginalnym **nieotwartym** opakowaniu, można przepisać masę netto znajdującą się na opakowaniu

Masę zawsze rejestrujemy w gramach (1kg = 1000g). **Masę napojów także podajemy w gramach.** Dla ułatwienia możemy przyjąć, że 1 litr = 1000 gramów. Przy czym zapisujemy masę zaokrągloną do jedności (tzn. bez miejsc po przecinku).

Q4_1_3. Masa w gramach:

(gram)

Krok 6. Wskazanie przyczyny

Ponownie, na tym samym ekranie, prosimy o wskazanie **przyczyny** pozbywania się eliminowanego produktu/dania, korzystając z dostępnej listy.

Przyczyny to:

- a) przekroczenie daty ważności,
- b) utrata świeżości,

- c) zepsucie,
- d) nieodpowiedni smak,
- e) zakup/ przygotowanie/ otrzymanie za dużej ilości,
- f) niejadalne

Q4_1_4. Przyczyna pozbywania się żywności

- ☐ Przekroczenie daty ważności
w tym opakowanie nieotwarte
- ☐ Utrata świeżości
nieatrakcyjny wygląd, czerstwe pieczywo, zwiędnięte owoce i warzywa, zmieniona barwa, zapach, smak
- ☐ Zepsucie
pleśń, nietypowy zapach – np. kwaśny, nietypowa barwa
- ☐ Nieodpowiedni smak
niesmaczne, nie smakuje domownikom
- ☐ Zakup/ przygotowanie/ otrzymanie za dużej ilości
np. nałożenie za dużej porcji
- ☐ Niejadalne
(zazwyczaj nie jest przeznaczone do spożycia)
- ☐ Inne, jakie?

Krok 7. Powtórzenie czynności dla kolejnych produktów

Jeśli pozbywają się Państwo jeszcze jakiegoś produktu z tej samej kategorii, z inną przyczyną bądź sposobem zagospodarowania, prosimy w pytaniu „Czy czegoś jeszcze pozbywano się z kategorii” o zaznaczenie odpowiedzi „tak”. Jeżeli nie – prosimy zaznaczyć odpowiedź „nie”.

W przypadku zaznaczenia odpowiedzi „tak” prosimy o powtórzenie wyżej opisanych czynności dla każdego z produktów, których **z konkretnej przyczyny poprzez konkretny sposób zagospodarowania**, pozbywa się Pan(i) **w danym dniu pomiaru**.

Jeśli chciał(a)by Pan(i) **uzupełnić listę produktów:**

- należy zaznaczyć odpowiedź „tak” na poniższe pytanie, wówczas Dzienniczek doda kolejne pytania o sposób zagospodarowania, masę oraz przyczynę
- Procedurę tę należy **powtarzać, aż do momentu zarejestrowania wszystkich produktów z danej kategorii**, których Pan(i) się pozbywa **w ciągu danego dnia pomiaru.**

Jeśli wskazany produkt z danej kategorii był ostatnim eliminowanym produktem w danym dniu pomiaru:

- w odpowiedzi na poniższe pytanie, należy zaznaczyć „nie”. W tym przypadku
- Dzienniczek przekieruje Pana(ią) do ekranu kolejnej kategorii produktu, którą należy wypełnić zgodnie z powyższymi krokami.

K_1b. Czy czegoś jeszcze pozbywano się z kategorii **Pieczywo i produkty piekarnicze?**

- ☐ Tak
- ☐ Nie

Cofnij

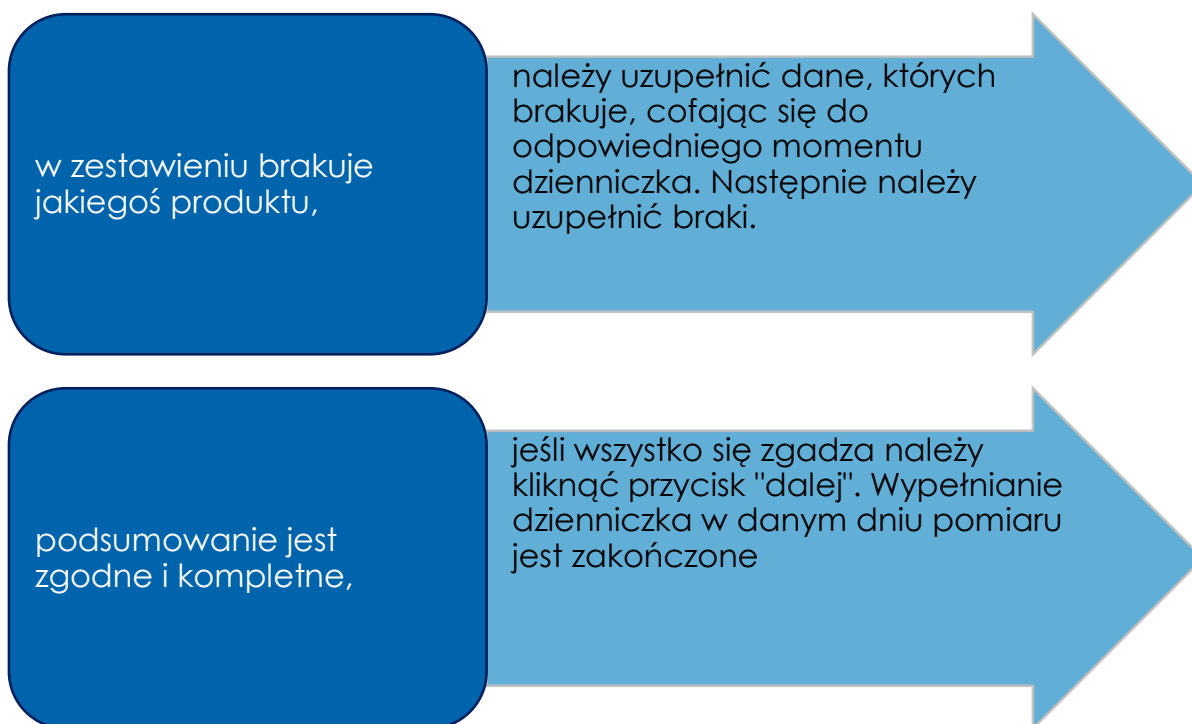
Dalej

Krok 8. Podsumowanie

Podsumowanie będzie zawierać:

- pełną listę produktów/dań zarejestrowanych danego dnia pomiaru wraz ze sposobem zagospodarowania w powiązaniu z masą oraz wskazaną przyczyną pozbycia się.

Jeśli Pana(i) zdaniem:



Przykład tabeli podsumowującej.

Kategoria produktu	Sposób zagospodarowania	Masa (gramy)	Przyczyna
Pieczywo i produkty piekarnicze	Kosz na odpady	123 g	Zepsucie
Produkty pochodzenia zwierzęcego	Kosz na odpady	200 g	Data ważności
Niejadalne części żywności	Karmienie zwierząt	122 g	Niejadalne
RAZEM:		445,00 g	

Krok 9. Powtórzenie czynności w kolejne dni w danym cyklu pomiarowym

Jeśli **podsumowanie** zawiera wszystkie produkty, których pozbył(a) się Pan(i) w danym dniu i wpisał(a) Pan(i) ewentualne uwagi, należy przejść na kolejny ekran za pomocą przycisku „**dalej**” oraz zakończyć uzupełnianie Dzienniczka w danym dniu poprzez kliknięcie na przycisk „**zakończ**” na ostatnim ekranie.

Następnego dnia pomiaru należy postępować analogicznie, powtarzając procedurę rejestracji eliminowanych produktów/dań, aż do zakończenia etapu badania (7 dnia).

Ważne! Przed przejściem do rejestracji pierwszego produktu ma Pan(i) możliwość wpisania uwag/komentarzy dotyczących produktów zarejestrowanych w poprzednim dniu pomiaru.

W jaki sposób otrzymam wynagrodzenie za udział w badaniu?

Każde gospodarstwo domowe, które weźmie udział w badaniu otrzyma upominek w formie **ekodu** do sklepów sieci **Biedronka** za każdy zakończony etap pomiaru. Wynagrodzenie za udział w całym badaniu wyniesie łącznie **800zł**.

Zrealizowanie pojedynczych etapów zostanie nagrodzone następującymi kwotami:

I pomiar - 150,00 zł

II pomiar - 200,00 zł

III pomiar - 200,00 zł

IV pomiar - 250,00 zł

Drogę dostarczenia kodu elektronicznego wybiorą Państwo przy realizacji ankiety wstępnej z ankieterem.

Przykład wypełnionego dzienniczka

Nr dnia cyklu pomiarowego 3 Data: 03.06.2026 (format: dzień-miesiąc-rok)

(dzień powszedni /weekendowy) *
(*niepotrzebne skreślić)

Poprawne odpowiedzi zaznaczyć wyraźnie w kółko

1. Czy dzisiejszy dzień jest dla gospodarstwa domowego pod względem przygotowywania posiłków standardowym dniem, podobnym do innych w ciągu roku?

- ☒ 1. Tak, to standardowy dzień
- ☐ 2. Nie, były odwiedziny gościa/gości
- ☐ 3. Nie, inne, jakie?

2. Czy którykolwiek z członków gospodarstwa domowego spożywał dzisiaj posiłki z zewnętrznego cateringu (np. dieta pudełkowa) lub zamawiał jedzenie na wynos z obiektu gastronomicznego (np. restauracji, baru)?

- ☐ 1. Tak
- ☒ 2. Nie

3. Czy którykolwiek z członków gospodarstwa domowego spożywał dzisiaj którykolwiek z posiłków poza domem?

- ☐ 1. Tak
- ☒ 2. Nie

Lp	Kod produktu	Sposób zagospodarowania (kod)	Masa (g)	Przyczyna (kod)
	1.	2.	3.	4.
1	3	44	200..... g	31
2	2	45	143..... g	33
3	7	44	76..... g	36
4	6	45	176..... g	36
5			 g	
6			 g	
7			 g	
8			 g	

Dzienniczek

NR CYKLU POMIAROWEGO: ...

Dzień ... Data: (format: dzień-miesiąc-rok)

(dzień powszedni /weekendowy) *

*prawidłowe zakreślić

1. Czy dzisiejszy dzień jest dla gospodarstwa domowego pod względem przygotowywania posiłków standardowym dniem, podobnym do innych w ciągu roku?

1. Tak, to standardowy dzień
2. Nie, były odwiedziny gościa/gości
3. Nie, inne, jakie? ...

2. Czy którykolwiek z członków gospodarstwa domowego spożywał dzisiaj posiłki z zewnętrznego cateringu (np. dieta pudełkowa) lub zamawiał jedzenie na wynos z obiektu gastronomicznego (np. restauracji, baru)?

1. Tak
2. Nie

3. Czy którykolwiek z członków gospodarstwa domowego spożywał dzisiaj którykolwiek z posiłków poza domem?

1. Tak
2. Nie

Lp	Kod produktu	Sposób zagospodarowania (kod)	Masa (g)	Przyczyna (kod)
	1.	2.	3.	4.
1			 g	
2			 g	
3			 g	
4			 g	
5			 g	
6			 g	
7			 g	

8			 g	
9			 g	
10			 g	
11			 g	
12			 g	
13			 g	
14			 g	
15			 g	
16			 g	
17			 g	
18			 g	
19			 g	
20			 g	
21			 g	
22			 g	
23			 g	
24			 g	
25			 g	

Uwagi: