



27 недель семейного планирования



Владимир Давыдов

Безошибочный план питания 27 недель семейного планирования

<https://litres.ru/74585883>

SelfPub; 2026

Аннотация

Каждый вечер снова решаете, чем накормить семью, а походы в магазин отнимают время и деньги? «Безошибочный план питания» поможет превратить хлопоты в понятную систему, которая учитывает вашу жизнь: работу, школу, детские занятия, разные вкусы и неожиданные перемены.

За 27 недель вы пройдёте путь от плана на три дня до планирования на неделю, две недели и месяц. На примере семьи Орловых научитесь проверять домашние запасы, рассчитывать покупки, учитывать бюджет и питание вне дома, распределять обязанности и заранее находить замены, если что-то пошло иначе.

Практические задания, готовые планы-примеры, таблицы и материалы для печати помогут собрать собственный порядок без лишней нагрузки. Сезонные варианты и учёт рекомендаций специалиста позволят адаптировать его к потребностям семьи.

Главная цель — меньше случайных покупок, забытых продуктов и вечерней суеты, больше предсказуемости и времени для себя. Начните с ближайших трёх дней: удобный план можно менять, сохраняя заботу о близких.

Содержание

Глава	5
Комплект печатных материалов	12
Конец ознакомительного фрагмента.	105

Владимир Давыдов

Безошибочный план

питания 27 недель

семейного планирования

Глава

Предисловие

Знакома ли вам такая ситуация? Вечером вы открываете холодильник и пытаетесь понять, чем накормить семью. Муж будет дома через час, дети устали после школы и занятий, у каждого свои вкусы, а нужных продуктов, как всегда, не хватает. Приходится срочно идти в магазин, заказывать доставку или придумывать ужин из того, что случайно нашлось на кухне.

На следующий день всё повторяется.

Питание семьи редко становится хаотичным из-за отсутствия хороших рецептов. Чаще всего проблема начинается раньше — в тот момент, когда никто не решил, кто будет есть дома, что понадобится, когда покупать продукты и какие изменения могут произойти в течение недели.

План питания помогает решить именно эту задачу.

Это не расписание, которому семья обязана подчиняться любой ценой. Не строгая диета и не таблица для идеальной хозяйки. Это способ заранее договориться с реальной жизнью: с рабочими днями, детскими кружками, поездками, разными вкусами, ограниченным бюджетом и вечерами, когда сил почти не осталось.

Эта книга предназначена для обычной современной семьи из четырёх человек. В ней не предполагается, что все едят одинаково, каждый день возвращаются домой в одно и то же время, а хозяйка готова постоянно контролировать происходящее на кухне. Напротив, мы будем учитывать различия, непредвиденные обстоятельства и право плана измениться.

Здесь вы не найдёте рецептов и подробных описаний приготовления блюд. Эта книга посвящена другой работе: наблюдению, выбору, расчёту, закупкам и организации. Мы разберём, как понять потребности семьи, проверить запасы, составить список покупок, выбрать подходящую продолжительность плана и предусмотреть запасные решения.

Приготовление еды станет темой следующей книги серии — «Безошибочная еда». В ней можно будет отдельно поговорить о технологиях, рецептах, заготовках и удобной работе на кухне. В этой книге мы остановимся там, где начинается приготовление: на хорошо продуманном решении о том, что семье нужно обеспечить.

Вас ждут 27 недель. Начнём с небольшого плана на

несколько дней, чтобы результат появился сразу. Затем постепенно научимся учитывать расписание всех членов семьи, вкусы и ограничения, домашние запасы, бюджет, покупки, питание вне дома, сезонные изменения и особые недели.

Вы познакомитесь с разными видами планов:

- на три дня, неделю, две недели и месяц;
- для обычной семейной жизни и для периодов высокой занятости;
- по сезонам года;
- с определённым стилем питания, например средиземноморским;
- для конкретной цели, например увеличения доли белка или сокращения расходов;
- для семьи, где один из членов получает индивидуальные рекомендации специалиста.

В конце книги будут приведены готовые планы-примеры. Они нужны не для того, чтобы навязать единственный правильный рацион, а чтобы показать, как одна и та же система работает в разных условиях. Вы сможете взять готовую основу, заменить неподходящие варианты и собрать собственный план.

Если в семье есть заболевание или особые медицинские потребности, планирование должно опираться на рекомендации врача или диетолога. Книга поможет организовать такие рекомендации в повседневной жизни, но не заменит медицинское назначение.

Постепенно план питания начнёт выполнять работу, которая раньше держалась только на вашей памяти. Он напомнит, что нужно купить, поможет использовать имеющиеся продукты, уменьшит количество случайных покупок и даст семье понятный порядок на ближайшие дни.

А ещё он вернёт вам возможность не решать один и тот же вопрос каждый вечер с нуля.

Не стремитесь с первой недели создать идеальную систему. Достаточно начать с ближайших трёх дней, заметить, что получилось, и сделать следующий план немного удобнее. Безошибочный план — это не тот, который никогда не меняется. Это план, который можно спокойно изменить и всё равно сохранить главное: порядок, предсказуемость и заботу о семье.

Пусть эти 27 недель станут не дополнительной обязанностью, а способом освободить место для отдыха, общения и собственной жизни.

Семья Орловых

Эта книга рассказывает не об абстрактной семье, а о семье Орловых. На её примере мы увидим, как план питания появляется в обычном доме, сталкивается с реальным расписанием и постепенно становится удобной семейной системой.

Анна Орлова

Анна — главная героиня книги. Ей около 35–40 лет. У неё естественная внешность, спокойный открытый взгляд и волосы средней длины. Она носит удобную домашнюю одежду мягких, спокойных цветов. Анна не выглядит моделью или супергероиней, которая всегда всё успевает. Это обычная женщина, у которой есть работа, семья, домашние дела и ограниченное количество сил.

Анна — жена и мама, человек, который проверяет домашние запасы, участница семейного разговора, организатор покупок и хозяйка обычной российской кухни. Постепенно она учится облегчать собственную жизнь: записывать решения, учитывать расписание, передавать часть обязанностей и спокойно менять план.

Сергей Орлов

Сергей — муж Анны, взрослый мужчина около 38–43 лет. Он работает, иногда задерживается и не всегда может заранее предсказать время возвращения. Сергей появляется там, где нужно показать разные графики, семейное обсуждение, покупки, проверку запасов и распределение обязанностей. Он не просто помогает Анне, а становится полноценным участником общей системы.

Маша Орлова

Маша — старшая дочь семьи, школьница около 9–12 лет. Она может сообщить о своём расписании, выбрать знакомый вариант и объяснить, что ей подходит. Маша появляется в

сценах, связанных со школьным питанием, занятиями, перекусами и участием детей в семейном выборе. Её задачи остаются посильными и понятными.

Илья Орлов

Илья — младший ребёнок, около 5–7 лет. Он любознательный, эмоциональный и иногда упрямый. Илья помогает показать разницу между вкусами взрослых и детей, необходимость знакомых вариантов и роль запасных решений. Он не изображается проблемой, которую Анна обязана решать каждый вечер.

Кухня Орловых

Кухня — отдельный постоянный персонаж книги. Это обычная современная российская кухня с холодильником, кухонным столом, шкафами, простой посудой, блокнотом или листом планирования, телефоном, календарём и продуктовыми пакетами. В начале книги кухня показывает место, где Анна пытается удержать слишком много решений в памяти. Постепенно она становится пространством порядка: план находится в одном месте, запасы заметны, замены записаны, а обязанности распределены. Подробное приготовление еды станет темой следующей книги серии — «Безошибочная еда». Общая иллюстрация семьи показывает, как элементы «Безошибочной кухни» становятся частью обычной домашней жизни.

Как читать истории семьи Орловых

Ситуации семьи Орловых не являются готовым образцом для копирования. Они показывают ход размышления: как заметить проблему, назвать её, выбрать одно изменение, проверить его в жизни и сохранить полезное. У вашей семьи могут быть другие имена, расписание, вкусы и ограничения. Используйте истории Орловых как рабочий пример.

Комплект печатных материалов

В конце книги собраны материалы, которые помогают превратить планирование в привычный семейный порядок.

Их можно распечатать дома, использовать повторно и собрать в собственный комплект «Безошибочная кухня».

В комплект входят: недельный и ежедневный планировщики; список покупок «Безошибочная покупка»; карточки запасов, холодильника и морозилки; карточки сезонной адаптации, медицинских рекомендаций, цели плана и замен без паники; карточки категорий еды; наклейки для банок и контейнеров; настольные таблички «Безошибочная кухня».

В будущем такой комплект можно выпускать отдельно: для семьи, для сезонного планирования, для медицинских ограничений и для организации закупок.

Часть первая. Пробуем и замечаем пользу

Неделя 1. Что мы будем есть в ближайшие три дня



Первый план на три дня

План питания начинается не с красивого меню и не с поиска новых блюд. Он начинается с простого вопроса: **как наша семья будет организована в ближайшие дни?**

Если вечером вы просто записали «курица, суп, макароны», это ещё перечень блюд. В нём не видно, кто будет дома, сколько человек нужно накормить, какие продукты уже есть и когда понадобится покупка.

План связывает несколько вещей:

- кто будет есть дома;
- в какие дни и в какое время;
- что семья выбрала;
- какие продукты уже есть;
- чего не хватает;
- что изменится, если планы нарушатся.

На первом этапе не нужно планировать всю неделю или составлять идеальное меню. Достаточно трёх ближайших ужинов. Такой срок легко проверить: продукты не успеют забыться, расписание ещё можно предсказать, а результат будет замечен почти сразу.

Пример

Представим семью из четырёх человек: мама, папа и двое детей. В понедельник папа задержится на работе, во вторник у детей занятия, а в среду все будут дома вовремя.

Простой перечень может выглядеть так:

понедельник — курица;

вторник — макароны;

среда — рыба.

План выглядит подробнее:

Что нужно купить: свежие продукты

Что уже есть: рыба в морозилке

Что запланировано: рыбный вариант

Кто будет есть дома: все четверо

Среда

Что нужно купить: молочный или овощной продукт

Что уже есть: основа есть

Что запланировано: быстрый вариант

Кто будет есть дома: все четверо, поздний ужин

Вторник

Что нужно купить: недостающий продукт

Что уже есть: часть продуктов есть

Что запланировано: знакомый семейный вариант с курицей

Кто будет есть дома: мама и дети вечером, папа позднее

Понедельник Здесь пока нет рецептов и инструкций по приготовлению. Нам важно другое: решение принято заранее, продукты проверены, а возможные изменения замечены до наступления вечера.

Как составить первый план Сначала откройте календарь или посмотрите на расписание семьи. Отметьте, кто будет дома в каждый из трёх дней. Учитывайте работу, школу, кружки, поездки и позднее возвращение.

Затем выберите по одному знакомому варианту на каждый вечер. Не добавляйте новые сложные идеи. Сейчас задача не в том, чтобы удивить семью, а в том, чтобы проверить сам принцип планирования.

После этого загляните в холодильник, морозилку и шкафы. Отметьте продукты, которые уже есть и которые подходят к выбранным вариантам.

В конце составьте короткий список покупок. Записывайте не только название продукта, но и нужное количество. Если возможна замена, укажите её сразу. (1)

Практика недели

Составьте план трёх ближайших ужинов по такой форме:

Возможная замена: _____

Что купить: _____

Что есть: _____

Выбранный вариант: _____

Кто ест дома: _____

День: _____

Заполните поля:

После этого ответьте на три вопроса:

1. Какой вечер теперь кажется более понятным?
2. Какой продукт было бы легко забыть без плана?
3. Что может помешать выполнить один из трёх пунктов?

Последний вопрос особенно важен. Если во вторник дети возвращаются поздно, заранее запишите запасное решение.

Например: перенести выбранный вариант на другой день, использовать то, что уже есть дома, или выбрать более простой вариант из семейного списка.

Главное задание

Не составляйте новый план сразу после чтения урока. Сначала проживите эти три дня и коротко отметьте:

что удалось выполнить;

что пришлось изменить;

чего не хватило;

какие покупки оказались лишними;

стало ли вечером спокойнее.

Ваш первый план не обязан быть идеальным. Его задача — показать, как решение, принятое заранее, меняет обычный семейный вечер.

Неделя 2. Что именно я хочу облегчить



Одна неделя — одна понятная задача

В первую неделю вы составили небольшой план трёх ужинов. Возможно, он помог заранее купить продукты и спокойнее встретить несколько вечеров. А возможно, всё получилось не совсем так, как хотелось: один день изменился, кто-

то не пришёл домой, один продукт забыли купить, а запланированный ужин пришлось перенести.

Это нормально. Первый план нужен не для идеального результата. Он помогает увидеть, какая именно часть питания создаёт трудности в вашей семье.

Пока проблема кажется общей, её трудно решить. Мы говорим: «У нас постоянный хаос с едой», «Я устала всё придумывать», «Мы слишком много тратим». Такие фразы точно описывают состояние, но не подсказывают, с чего начать.

На этой неделе мы превратим общее недовольство в одну конкретную задачу.

План должен облегчать жизнь, а не добавлять обязанностей Иногда хозяйка начинает планировать питание с очень большого списка намерений:

- перейти на полезную еду;
- перестать выбрасывать продукты;
- сократить расходы;
- научить детей есть разнообразнее;
- каждый день готовить домашний ужин;
- покупать всё заранее;
- отказаться от спонтанных заказов;
- учитывать пожелания каждого члена семьи.

Каждая из этих задач может быть важной. Но если попытаться решить их одновременно, планирование быстро превращается в ещё один проект, за который отвечает только хозяйка.

План питания не обязан сразу исправить всю семейную жизнь. На первых этапах ему достаточно хорошо выполнить одну работу.

Например:

На этой неделе план помогает мне не ходить в магазин после работы.

Или:

На этой неделе план помогает мне заранее знать, что будет на ужин в дни, когда дети возвращаются поздно.

Одна ясная задача даёт системе направление. Позже к ней можно добавить следующую.

Что обычно хочется облегчить

У разных семей трудности выглядят по-разному. Одна женщина каждый вечер решает, что приготовить. Другая тратит деньги на лишние продукты, потому что покупает их без списка. Третья выбрасывает продукты не потому, что покупает слишком много, а потому, что не успевает использовать их вовремя.

Вот несколько распространённых задач.

1. Срочные походы в магазин

В течение недели неожиданно заканчиваются молоко, хлеб, овощи или продукты для ужина. Приходится менять планы, ехать в магазин после работы или оформлять дорогую срочную доставку.

В этом случае план должен помочь заранее увидеть ближайшие потребности и объединить покупки

2. Постоянный вопрос «что сегодня есть»

Продукты в доме могут быть, но решение каждый раз принимается в последний момент. Это отнимает силы и вызывает раздражение, особенно если одновременно нужно следить за детьми, работой и домашними делами.

Тогда задача плана — уменьшить количество решений, которые приходится принимать вечером.

3. Непонятные расходы

Семья вроде бы покупает обычные продукты, но деньги уходят незаметно. Отдельные покупки кажутся небольшими, однако за неделю набирается значительная сумма.

В этом случае план помогает увидеть общую картину: что было запланировано, что куплено дополнительно и какие покупки оказались случайными.

4. Продукты портятся

В холодильнике остаются начатые упаковки, овощи, которые не успели использовать, или продукты, купленные для блюда, которое так и не появилось в меню.

Тогда задача — связать покупки с конкретными планами и заранее учитывать то, что нужно использовать в первую очередь.

5. Семейные разногласия

Один хочет одно, другой — другое. Дети отказываются от привычного блюда, взрослым надоедают одинаковые варианты, а хозяйка оказывается посредником между всеми пожеланиями.

В этом случае план помогает заранее договориться о части решений, чтобы не обсуждать их в момент усталости и голода.

Как найти главную проблему

Иногда трудности накладываются друг на друга. Из-за отсутствия плана хозяйка идёт в магазин, тратит больше денег, поздно возвращается, а потом в раздражении выбирает первый доступный вариант.

Кажется, что нужно исправить всё сразу. Но полезно найти ту точку, с которой легче всего начать.

Задайте себе несколько вопросов:

Что чаще всего происходит в конце обычного буднего дня?

Из-за чего я раздражаюсь сильнее всего?

На что уходит больше всего лишнего времени?

Какие покупки я совершаю в спешке?

Какие продукты чаще всего остаются неиспользованными?

В какой момент семья начинает спорить?

Что я хотела бы перестать держать в голове?

Не выбирайте проблему по принципу «так правильно». Выбирайте ту, которая действительно мешает именно вашей семье.

История семьи Орловых

У Анны и Сергея двое детей: девятилетняя Маша и пяти-

летний Илья. Анна работает из дома, Сергей обычно возвращается после семи вечера. У детей два раза в неделю занятия, поэтому в эти дни семья приходит домой поздно.

Анна сначала сказала:

Я хочу начать питаться правильно и перестать тратить столько денег.

Это звучало разумно, но было слишком широко. Непонятно, что именно нужно изменить и как проверить результат.

После нескольких вопросов выяснилось, что больше всего Анну утомляют внезапные походы в магазин. В среднем три раза в неделю она выходила за продуктами после рабочего дня. Из-за этого ужин откладывался, дети начинали капризничать, а домой часто возвращались дополнительные покупки.

Анна изменила формулировку:

В ближайшие семь дней я хочу сократить вечерние походы в магазин после работы.

Показатель она выбрала простой:

В конце недели я посчитаю, сколько таких походов было.

Это уже рабочая цель. Она ограничена сроком, связана с реальной трудностью и допускает проверку.

Цель хозяйки и цель семьи

Питание организует не один человек, даже если именно хозяйка чаще занимается покупками и планированием. Поэтому полезно различать личную цель и семейный результат.

Например:

личная цель хозяйки — не тратить вечер на срочные покупки;

цель семьи — заранее понимать, что будет дома в будни;

цель ребёнка — чтобы в плане оставался знакомый вариант еды;

цель супруга — чтобы основные продукты были куплены до выходных.

Эти цели не обязаны полностью совпадать. Важно найти пересечение.

Можно спросить членов семьи:

Что сделало бы будние вечера удобнее для тебя?

Не нужно превращать этот разговор в общее собрание. Достаточно услышать несколько ответов. Иногда оказывается, что дети хотят не «новую полезную еду», а чтобы один знакомый вариант повторялся в определённый день. Мужу может быть важно заранее знать, нужно ли ему зайти в магазин. А хозяйке — чтобы в один из вечеров не приходилось принимать никаких решений.

Как сформулировать задачу

Хорошая формулировка состоит из трёх частей:

Что я хочу облегчить.

В течение какого срока.

По какому признаку пойму, что стало лучше.

Например:

В течение ближайшей недели я хочу заранее определить ужины на рабочие дни. Я пойму, что план помогает, если хотя бы в четырёх будних вечерах мне не придётся решать это в последний момент.

Или:

В течение ближайших семи дней я хочу использовать продукты, которые уже есть дома. Я пойму, что получилось, если в конце недели не останется забытых открытых упаковок из списка.

Или:

В течение недели я хочу сократить случайные покупки. Я проверю результат по чеку и отмечу, сколько покупок не было связано с планом.

Обратите внимание: здесь нет обещания достичь идеального результата. Мы проверяем направление.

Почему «сэкономить» — ещё не цель

Слово «сэкономить» часто звучит понятно, но само по себе оно слишком общее. Нельзя понять, что именно нужно изменить:

покупать меньше;

покупать реже;

отказаться от лишних продуктов;

заранее сравнивать цены;

использовать запасы;

уменьшить заказы готовой еды.

Уточните, на чём будет сосредоточено внимание.

Например:

Я хочу уменьшить число спонтанных покупок продуктов в будни.

Такую цель можно проверить. Вы записываете покупки и в конце недели смотрите, сколько из них возникло вне плана.
(2)

Задание первой части недели

Возьмите лист бумаги и закончите фразу:

Больше всего в организации питания меня сейчас утомляет _____.

Не старайтесь написать красиво. Запишите первое, что приходит в голову.

Затем ответьте:

Если на следующей неделе станет легче только в одном отношении, я хочу, чтобы это было _____.

Теперь выберите показатель:

Я пойму, что план помогает, если _____.

И установите срок:

Я проверю результат через _____.

Получится рабочая запись:

1. Больше всего меня утомляют срочные походы в магазин. 2. На следующей неделе я хочу сократить их. 3. Я пойму, что план помогает, если таких походов будет не больше одного. 4. Проверю результат в воскресенье.

Небольшой семейный разговор

Если вы живёте не одна, обсудите выбранную задачу с семьёй. Объясните её не как новое правило, а как эксперимент на одну неделю.

Можно сказать:

Я хочу попробовать заранее планировать несколько вечеров, чтобы не решать всё в последний момент. Если у вас есть пожелания или дни, когда вы точно не будете дома, скажите мне заранее.

Попросите детей назвать по одному знакомому варианту, который они готовы есть в течение недели. Супруг может сообщить о рабочих обедах, поздних возвращениях или планах вне дома.

Это не означает, что семья должна составить план за вас. Но её расписание и пожелания должны быть видны до того, как вы начнёте выбирать продукты.

Что может помешать

Даже хорошая цель иногда не срабатывает. Причины могут быть вполне обычными:

расписание изменилось;

один из членов семьи не сообщил о своих планах;

список покупок оказался слишком общим;

вы выбрали слишком сложную задачу;

пришлось купить что-то вне плана из-за отсутствия про-

дукта;

один показатель не отражает реальную пользу.

Если цель не достигнута, не нужно объявлять неделю провальной. Спросите себя:

что всё-таки стало понятнее;

где возникло затруднение;

что нужно изменить в самом плане;

нужно ли продолжить этот эксперимент или выбрать другую задачу.

Иногда сокращение походов в магазин не получилось, но зато стало видно, почему они возникают. Это уже полезный результат для следующего урока.

Типичные ошибки

1. Слишком большая цель.

«Полностью изменить питание семьи за неделю» невозможно оценить и трудно выполнить.

2. Чужая цель.

Вы планируете не потому, что это облегчает вашу жизнь, а потому, что так советуют другие.

3. Отсутствие показателя.

Если не определить, что именно наблюдать, в конце недели останется только ощущение: «Наверное, стало лучше».

4. Попытка исправить несколько проблем сразу.

Одна неделя — один главный эксперимент. Остальные трудности можно записать и вернуться к ним позже.

5. Жёсткое требование идеального результата.

План должен помогать принимать решения, а не превращаться в повод для чувства вины.

Итог недели

На этой неделе вы выбираете не идеальный образ питания, а одну конкретную задачу.

1. Запомните правило:

Хороший план начинается с ответа на вопрос: какую работу он должен *выполнить* для нашей семьи?

2. Запишите окончательную формулировку:

На этой неделе я хочу облегчить _____.

Я пойму, что план помогает, если _____

Проверю результат _____.

Сохраните эту запись рядом с планом трёх ужинов. В конце недели вы сравните ожидание с реальностью. Это станет первым настоящим опытом управления собственной системой питания.

Неделя 3. Четыре человека и четыре разных дня



Общий план начинается с расписания каждого

В первой неделе мы планировали ужины. Во второй выбрали, какую трудность хотим облегчить. Теперь нужно посмотреть на самую важную часть любой семейной системы: **кто именно будет есть дома и когда.**

Семья из четырёх человек редко живёт по одному расписанию. 1. Один взрослый уходит на работу рано. 2. Другой возвращается поздно. 3. Один ребёнок обедает в школе. 4.

Второй приходит домой после занятий. В выходные все могут быть дома, а в будни за общим столом собираются не каждый день.

Если не учитывать это заранее, план начинает давать искажения. Мы покупаем продукты на четверых, хотя двое будут обедать вне дома. Или рассчитываем на семейный ужин, когда один человек задерживается и ему понадобится отдельное решение. Иногда планируем слишком мало и вынуждены срочно докупать продукты. Иногда — слишком много и потом выбрасываем излишки.

Поэтому план питания начинается не с блюда, а с расписания людей.

Почему важно считать не только людей, но и домашние приёмы пищи

Фраза «нас в семье четверо» недостаточна для планирования. В разные дни дома могут быть:

все четверо;

трое;

только один взрослый и дети;

один человек утром, но не вечером;

вся семья дома в выходной;

гости, которые временно увеличивают число едоков.

Также меняется не только количество людей, но и количество приёмов пищи дома. Человек может завтракать дома, обедать на работе и ужинать с семьёй. Другой — пропускать

завтрак дома, но приходиться к позднему ужину. Третий может быть дома только в первой половине дня.

Поэтому полезно отдельно отмечать:

- кто будет дома;
- в какое время;
- какой приём пищи будет дома;
- нужен ли ему полноценный вариант или достаточно того, что уже предусмотрено семейным планом.

История семьи Орловых

В семье Орловых четыре человека: Анна, Сергей, девятилетняя Маша и пятилетний Илья.

В понедельник:

Анна завтракает и ужинает дома;

Сергей завтракает дома, обедает на работе и возвращается поздно;

Маша завтракает дома, обедает в школе и приходит к ужину;

Илья завтракает дома, обедает в детском саду и ужинает дома.

Если записать только «ужин на четверых», можно ошибиться. Сергей может не успеть к общему времени. Возможно, для него потребуется предусмотреть отдельный поздний вариант, но это уже организационное решение, а не отдельное меню.

Во вторник дети после занятий возвращаются позже. В

среди Сергей работает из дома и обедает вместе с Анной. В четверг у Анны встреча после работы, а в пятницу вся семья ужинает дома.

На бумаге это выглядит несложно. Но пока расписание не записано, оно продолжает занимать место в памяти.

Сначала расписание, потом план

Обычная ошибка — открыть список любимых блюд и сразу распределять их по дням. Правильнее двигаться в другой последовательности:

посмотреть на неделю;

- отметить, кто и когда бывает дома;

- выделить сложные и спокойные дни;

- определить, сколько домашних приёмов пищи нужно обеспечить;

- только после этого выбирать варианты питания.

Так план начинает исходить из жизни семьи, а не заставляет семью подстраиваться под заранее составленное меню.

Какие сведения нужно собрать

На этой неделе не нужно создавать сложную систему учёта. Достаточно одной таблицы.

Для каждого дня отметьте:

завтрак;

обед;

ужин;

перекусы, если они регулярно происходят дома;
кто будет дома;
примерное время;
особые обстоятельства.

Например:

Понедельник

Особенности: у Анны встреча

Ужин: Сергей и дети

Обед: дети вне дома, Анна вне дома

Завтрак: дети и Сергей

Вторник

Особенности: у детей кружок

Ужин: трое вовремя, Сергей поздно

Обед: дети вне дома, Сергей на работе

Завтрак: все четверо

Среда

Особенности: позднее возвращение

Ужин: все четверо поздно

Обед: Анна и Сергей дома

Завтрак: все четверо

Четверг

Особенности: спокойный день

Ужин: все четверо

Обед: Анна и Сергей дома

Завтрак: все четверо

Пятница

Особенности: семейный вечер

Ужин: все четверо

Обед: дети вне дома

Завтрак: все четверо

Такая таблица показывает не то, что семья должна есть, а **какие приёмы пищи необходимо организовать**.

Фактическое число едоков

Для каждого приёма пищи можно записать простое число:

4 — все четверо едят дома;

3 — один человек отсутствует;

2 — дома только двое;

1 — питание нужно организовать для одного человека.

Но одного числа иногда мало. У членов семьи могут быть разные порции, привычки и потребности. Поэтому не нужно стремиться к математической точности на старте. Гораздо полезнее несколько недель наблюдать:

кто регулярно ест дома;

кто часто отсутствует;

какие приёмы пищи повторяются;

когда еды регулярно не хватает;

когда остаётся слишком много;

какие различия действительно влияют на покупки.

Планирование — это не попытка заранее угадать каждый грамм. Это способ сделать разумную оценку и затем поправить её по наблюдениям. (1)

Разные привычные количества

В одной семье взрослый человек может есть больше ребёнка, а подросток — больше взрослого. Один член семьи предпочитает полноценный приём пищи, другой обычно ест меньше или выбирает отдельные продукты.

Не обязательно записывать индивидуальные нормы в каждом плане. Достаточно знать несколько устойчивых различий:

кому требуется больше основного продукта;

кто редко ест определённый вариант;

кому нужна замена;

кто регулярно ест вне дома;

кто чаще всего просит дополнительную еду.

Это помогает не превращать семейное меню в четыре полностью разных меню.

Общая основа и индивидуальные отличия

Задача планирования — не сделать одинаковым каждый приём пищи. Задача — найти разумный уровень общего порядка.

В семье может быть:

общий план для всех;

один вариант для большинства и заранее известная замена для одного человека;

общий ужин, но разное время;

одинаковые продукты, но разные размеры порций;

семейный приём пищи и отдельный вариант для отсут-

ствующего человека.

Главное — заранее знать, где нужна гибкость. Тогда отличие одного члена семьи не превращается в неожиданность в конце дня.

Практика недели

Заполните расписание на ближайшие семь дней.

Для каждого дня укажите:

Время или ограничение: _____

Кто ужинает дома: _____

Кто обедает дома: _____

Кто завтракает дома: _____

День: _____

После этого отметьте:

дни, когда дома будут все четверо;

дни, когда кто-то придёт поздно;

дни, когда часть семьи ест вне дома;

дни с повышенной занятостью;

дни, когда можно спокойно обсудить план.

Затем ответьте на вопросы:

В какой день дома будет меньше всего людей?

В какой день сложнее всего организовать общий ужин?

Где чаще всего может понадобиться замена?

Какие приёмы пищи повторяются почти каждый день?

Есть ли человек, чьё расписание вы обычно забываете учитывать?

Семейный разговор

Попросите каждого сообщить только то, что влияет на ближайшую неделю:

в какие дни он точно не будет дома;

во сколько обычно вернётся;

нужны ли ему отдельные продукты или замена;

есть ли день, когда он особенно рассчитывает на общий ужин.

Детям можно задать простой вопрос:

В какой день ты будешь есть дома после занятий?

Супругу:

В какие дни ты точно не будешь ужинать дома и в какое время вернёшься в остальные?

Такие вопросы не требуют долгого собрания. Они помогают получить сведения до того, как вы начнёте покупать продукты.

Типичные ошибки

1. Считать только членов семьи, но не приёмы пищи.

Четыре человека могут присутствовать дома в разное время и есть разное количество раз.

2. Планировать по идеальному расписанию.

Если рабочий график или занятия регулярно меняются, лучше сразу оставить место для замены.

3. Делать четыре отдельных меню.

Различия нужно учитывать, но не обязательно превращать каждый приём пищи в индивидуальный заказ.

4. Не учитывать питание вне дома.

Школьный обед, рабочая столовая, кафе и поездка к родственникам тоже влияют на количество продуктов дома.

5. Не проверять расписание перед покупками.

План быстро устаревает, если кто-то сообщил об изменении уже после закупки.

Если расписание неизвестно

Иногда невозможно заранее узнать точное время возвращения. В таком случае записывайте не точное время, а диапазон:

до шести;

после семи;

возможно, вне дома;

требуется запасной вариант.

Планирование не требует полной определённости. Достаточно видеть места, где неопределённость особенно вероятна, и заранее предусмотреть способ изменения плана.

Итог недели

На этой неделе вы не выбираете новые блюда и не пытаетесь рассчитать всю семью до мелочей. Вы учитесь видеть

реальное движение людей в течение недели.

Запомните правило:

План питания составляется не для абстрактной семьи из четырёх человек, а для конкретных людей, которые в разные дни бывают дома в разное время.

В конце недели у вас должна появиться заполненная схема домашних приёмов пищи. Она станет основой для следующих уроков: проверки запасов, расчёта покупок и составления настоящего недельного плана.

Неделя 4. Первый план сработал не полностью



Первый опыт подсказывает, что изменить в плане

Первый план редко выполняется точно так, как был записан. Кто-то задержался, ребёнок не захотел выбранный вариант, нужного продукта не оказалось в магазине, а в один из вечеров сил хватило только на самое простое решение. Это не означает, что план оказался бесполезным. Наоборот, первая попытка нужна именно для того, чтобы

увидеть, как ваша семья ведёт себя в реальной жизни. Пока план существует только на бумаге, вы предполагаете. После нескольких дней у вас появляются наблюдения.

Планирование становится рабочим навыком не тогда, когда всё заранее угадано, а тогда, когда вы умеете спокойно исправить решение. (2; 7)

Между планом и реальностью всегда есть разница

Есть два разных представления о плане.

Первое: если всё записано, каждый пункт нужно выполнить точно.

Второе: план задаёт направление и помогает быстрее принять решение, если обстоятельства изменились.

Для семьи подходит второе представление.

План может измениться по вполне обычным причинам:

кто-то не пришёл домой;

появились гости;

изменился рабочий график;

дети устали после занятий;

продукт оказался испорчен или закончился;

покупки перенесли;

выбранный вариант перестал подходить;

хозяйке понадобился свободный вечер.

Если заранее считать любое изменение провалом, план начнёт вызывать напряжение. Если воспринимать его как рабочий черновик, изменения станут частью системы.

Что нужно разобрать после первой попытки

1. Не спрашивайте себя только: «Выполнила ли я план?»
2. Полезнее разделить результат на четыре вопроса.

Что оказалось удобным

Возможно, помогло заранее записать три ужина. Или стало легче после проверки холодильника. Может быть, один день с понятным решением действительно освободил вечер. То, что сработало, нужно сохранить.

Что не пригодились

Иногда мы записываем больше, чем семья реально использует. Например, планируем отдельный вариант для каждого человека, хотя в итоге все выбрали одно и то же. Или покупаем продукты для идеи, которая оказалась лишней.

Неиспользованное решение не нужно переносить в следующий план автоматически.

Чего не хватило

Может оказаться, что вы не учли время возвращения детей, запасной вариант, количество людей или один необходимый продукт.

Недостаток показывает, какую часть системы нужно уточнить.

Что оказалось слишком сложным

Некоторые планы требуют больше внимания, чем вы готовы им уделять. Если для составления трёх ужинов понадобился целый вечер, систему нужно упростить.

План обязан соответствовать доступным силам.

История семьи Орловых

Анна составила план на три ужина и заранее купила продукты.

В понедельник всё прошло хорошо. Во вторник дети задержались после занятий, Сергей позвонил и сообщил, что будет дома поздно. Анна перенесла выбранный вариант на среду, а вечером использовала более простой запасной вариант.

В среду выяснилось, что один продукт из плана закончился. Анна заменила его тем, что уже было дома.

В конце трёх дней она записала:

заранее выбранные ужины действительно уменьшили вечернее напряжение;

запасной вариант оказался необходим;

количество продуктов было рассчитано правильно;

один продукт лучше проверять перед покупкой;

план из трёх дней оказался удобнее, чем попытка расписать всю неделю.

Анна не стала выбрасывать свой первый план. Она сохранила его основу и изменила только два пункта: добавила запасное решение и стала проверять продукты перед составле-

нием списка.

Исправлять нужно одно решение, а не всю систему

Когда план не сработал, возникает желание начать всё сначала. Но чаще всего проблема находится в одном месте.

Например:

не учтён поздний приход;

нет замены;

не проверены запасы;

слишком много новых вариантов;

не указано количество;

один член семьи не участвовал в обсуждении.

Если изменить всё одновременно, будет трудно понять, что именно помогло. Поэтому на этой неделе мы работаем по принципу:

сохраняем то, что было полезно, и исправляем только одну обнаруженную трудность.

Как разобрать прошедшие три дня

Возьмите свой первый план и поставьте рядом с каждым пунктом один из знаков:

получилось;

получилось после изменения;

не понадобилось;

не хватило;

было слишком сложно.

Затем ответьте:

Какое решение оказалось самым полезным?

Где план пришлось изменить?

Что стало причиной изменения?

Какой один элемент нужно добавить или убрать?

Что нельзя переносить в следующий план без проверки?

Не пытайтесь оценивать себя. Оценивайте устройство плана.

Что делать с перенесёнными вариантами

Если выбранный вариант не состоялся, это ещё не означает, что его нужно выбросить. Он может перейти на другой день, если:

продукты всё ещё пригодны;

расписание позволяет;

семье это по-прежнему подходит;

замена не нарушает другие планы.

Иногда лучше не переносить его, а вернуть в список знакомых вариантов на будущее. Решение зависит от обстоятельств, а не от стремления любой ценой выполнить первоначальную запись.

Запасное решение

В хорошем плане заранее есть место для изменения. Это может быть:

вариант из уже имеющихся продуктов;

перенос на другой день;

сокращение числа людей, для которых нужно организо-

вать приём пищи;
покупка одного недостающего продукта;
семейная договорённость о том, что ужин может быть заменён.

Запасное решение не обязано быть подробно расписано. Достаточно знать, где его искать и кто может принять решение.

Практика недели

Составьте новый короткий план на три дня.

Сначала перепишите из первого плана только то, что оказалось удобным. Затем внесите одно изменение, связанное с обнаруженной трудностью.

Например:

если не хватило продуктов — добавьте проверку запасов;

если изменилось расписание — отметьте поздний день;

если вариант оказался слишком сложным — замените его знакомым;

если возник спор — заранее предложите два допустимых варианта;

если план выполнялся слишком строго — добавьте правило переноса.

Используйте форму:

Запасное решение: _____

Что изменить по сравнению с прошлым планом:

Что уже есть: _____

Основной вариант: _____

Кто будет дома: _____

День: _____

После трёх дней снова сделайте короткую запись:

что стало легче;

что осталось трудным;

помогло ли одно изменение;

нужно ли сохранить его в следующем плане.

Типичные ошибки

1. Считать план провальным при первом отклонении.

Изменение показывает, как система должна быть устроена.

2. Исправлять всё сразу.

Тогда невозможно понять, какое решение принесло пользу.

3. Переносить неудачное решение без анализа.

Если вариант не подошёл семье, сначала выясните почему.

4. Создавать слишком много запасных вариантов.

Запас нужен для гибкости, а не для нового сложного меню.

5. Игнорировать усталость.

Если план требует больше сил, чем у вас есть, его нужно упростить.

Итог недели

В конце четвёртой недели у вас должен появиться второй короткий план — уже с одним исправлением, основанным на собственном опыте.

Запомните правило:

Неудачный пункт не разрушает план. Он показывает, что именно нужно изменить.

Вы уже сделали первый круг работы: составили план, проверили его в жизни, заметили трудность и внесли поправку. Дальше мы начнём собирать систему на более прочной основе — с учётом продуктов, которые уже есть дома.

Часть вторая. Узнаём потребности своей семьи

Неделя 5. Что наша семья действительно ест



Что семья действительно ест

После первых четырёх недель у вас уже есть небольшой опыт. Вы увидели, как меняется план под влиянием расписания, кто бывает дома и какие решения приходится пересматривать.

Теперь нужно разобраться с содержанием самого плана. Многие начинают составлять меню с поиска новых рецептов.

тов. Открывают сайты, сохраняют десятки идей и пытаются включить их в ближайшую неделю. Но план питания не должен постоянно требовать от семьи новых блюд. В его основе должны быть варианты, которые люди действительно едят.

Поэтому на этой неделе мы соберём **семейную коллекцию привычной еды**.

Это не книга рецептов и не список идеальных блюд. Это рабочий перечень, который помогает быстро выбрать подходящий вариант, когда нужно составить план. (1)

Между «любим» и «можем съесть» есть разница

В семейный список часто записывают только то, что все любят. Но в повседневном планировании пригодны и другие варианты:

- еда, которую семья обычно принимает без споров;
- простые решения для занятых дней;
- варианты, которые любят один или два человека;
- продукты для индивидуальной замены;
- решения, которые можно повторить через несколько дней;

еда для завтрака, дороги или перекуса.

Не нужно требовать, чтобы каждый вариант нравился всем одинаково. Семейный план строится на достаточном согласии, а не на полном совпадении вкусов.

Четыре списка вместо одного Чтобы коллекцией было удобно пользоваться, разделите её на четыре части:

завтраки;
обеда;
ужины;
перекусы и небольшие приёмы пищи.

Если в вашей семье есть отдельные ситуации, можно добавить ещё несколько разделов:

еда с собой;
варианты для позднего возвращения;
решения для выходных;
продукты для индивидуальной замены;
запасные варианты.

Пока не записывайте рецепты. Достаточно названия или короткого описания, по которому вы сами сразу понимаете, о чём идёт речь. Например:

омлет с овощами;
творог и фрукты;
суп и хлеб;
рис с курицей;
салат с фасолью;
йогурт, фрукт, орехи;
бутерброд с сыром.

История семьи Орловых

Анна сначала считала, что у её семьи мало вариантов еды. Ей казалось, что дети постоянно просят одно и то же, Сергей хочет более сытные ужины, а самой ей надоели привычные

решения.

Она решила записывать всё, что семья ела в течение двух недель, не оценивая блюда и не пытаясь сразу сделать меню разнообразнее.

В результате список оказался длиннее, чем она ожидала.

У завтраков появились:

каши;

яйца;

творог;

йогурт;

бутерброды;

фрукты;

остатки некоторых продуктов, которые удобно использовать утром.

В ужинах оказалось не только то, что Анна считала «настоящим ужином», но и несколько простых вариантов для дней с занятиями.

Она заметила важную вещь: семья не нуждалась в тридцати разных решениях. Ей было достаточно десяти или двенадцати вариантов, которые можно сочетать и повторять.

Как узнать, что семья действительно ест

Есть три источника информации.

Вспомнить последние две недели

Какие варианты появлялись чаще всего? Что ели без

обсуждения? Что просили повторить? Что осталось почти нетронутым?

Не полагайтесь только на память. Она обычно удерживает яркие случаи и забывает обычные.

Наблюдать в течение недели

Можно вести короткую запись:

Как прошло: _____

Кто ел: _____

Что было: _____

Приём пищи: _____

День: _____

В графе «Как прошло» достаточно нескольких слов:

все ели;

пришлось заменить;

дети отказались;

хорошо для занятого дня;

осталось;

удобно повторить.

Спросить членов семьи

Не нужно задавать вопрос «Что вы хотите есть вообще?». Он слишком широкий и часто вызывает длинный список пожеланий.

Лучше спросить:

что из недавних завтраков можно повторить;

какой вариант удобно взять в занятый день;
что лучше оставить для выходных;
какой вариант точно не стоит включать в ближайшую неделю.

Детям можно предложить выбрать три знакомых варианта. Супругу — назвать несколько предпочтений для ужинов и продуктов, которых он не хочет видеть в плане.

Разделяем привычное и желаемое

В процессе составления списка появятся идеи, которые семье пока только хочется попробовать. Их важно не смешивать с проверенными вариантами.

Сделайте два раздела:

1. Проверено семьёй

То, что уже ели и готовы повторять.

2. Хочу попробовать

Новые идеи, которые интересны, но ещё не прошли проверку.

Это простое разделение помогает избежать ошибки: включить в план несколько новых вариантов и обнаружить, что ни один не подходит.

Новый вариант лучше вводить по одному. Тогда вы поймёте, понравился ли он семье, вписался ли в расписание и стоит ли добавлять его в постоянную коллекцию.

Список должен помогать выбирать, а не ограничивать

Семейная коллекция не является обязательным меню. Она нужна, чтобы не начинать каждый план с пустого листа.

Из неё можно выбрать:

два знакомых завтрака;

три обычных ужина;

один вариант для занятого дня;

один запасной вариант;

несколько перекусов.

Остальное остаётся в коллекции до следующей недели.

Не нужно использовать все пункты одинаково часто. Одни варианты будут повторяться регулярно, другие пригодятся только в определённый сезон или при особом расписании.

Учитываем разные вкусы

Если один член семьи не ест определённый продукт, это не означает, что весь вариант нужно исключить. Сначала проверьте, можно ли разделить решение на общую основу и индивидуальное дополнение.

Например, в списке можно отметить:

вариант подходит всем;

вариант подходит взрослым;

вариант подходит детям;

вариант требует замены;

вариант только для одного человека.

Такие пометки не должны превращать список в сложную систему. Достаточно одного короткого знака или слова.

Что делать с повторениями

Повторение — не ошибка и не признак бедного меню. Оно может быть полезным, если:

семья действительно любит этот вариант;

он подходит по времени;

его удобно включать в покупки;

повторение не вызывает усталости;

вариант можно немного менять с помощью продуктов и дополнений.

Дом не обязан каждый день предлагать новое. Предсказуемость часто и есть одна из главных причин, почему планирование облегчает жизнь.

Практика недели

Составьте семейный список вариантов еды.

Для каждого раздела постарайтесь записать:

5–7 завтраков;

5–7 обедов;

8–12 ужинов;

5–7 перекусов.

Если семья пока не ест дома обеды, этот раздел можно заполнить вариантами для выходных, работы или школы. Не добавляйте идеи только ради нужного количества. Лучше иметь короткий честный список, чем длинный перечень того, что никто не выбирает.

Используйте таблицу:

1. Проверено или хочу попробовать: _____

2. Нужна ли замена: _____
3. В какие дни подходит: _____
4. Кто обычно ест: _____
5. Вариант: _____

Например:

1. Статус: попробовать
2. Замена: неизвестно
3. Когда подходит: спокойный выходной
4. Кто обычно ест: пока неизвестно

Новый вариант

1. Творог с фруктами

Статус: проверено

Замена: для Ильи другой вариант

Когда подходит: быстрый завтрак

Кто обычно ест: взрослые и Маша

2. Яйца и овощи Статус: проверено

Замена: нет

Когда подходит: обычное утро

Кто обычно ест: все

Типичные ошибки

1. Составлять список по чужим рецептам.

Семейная коллекция должна исходить из вашей жизни, а

не из чужого меню.

2. Записывать только любимые праздничные варианты.

В будни нужны и простые, нейтральные решения.

3. Сразу добавлять много нового.

Новинки лучше проверять постепенно.

4. Исключать вариант из-за одного человека.

Сначала подумайте, возможна ли замена или разделение.

5. Считать повторение недостатком.

Повторяемость делает план выполнимым.

6. Записывать рецепты вместо вариантов.

На этом этапе достаточно короткого названия. Подробно-сти приготовления относятся к другой книге.

Итог недели

В конце недели у вас должна появиться короткая семейная коллекция: не идеальное меню, а набор проверенных решений, из которых легко собрать план.

Запомните правило:

План питания начинается с того, что семья действительно ест, а не с того, что красиво выглядит в списке идей.

На следующей неделе мы разберём, как учитывать разные

вкусы членов семьи и договариваться о вариантах без ежедневных споров.

Неделя 6. Как договориться о разных вкусах



Разные вкусы и семейные договорённости

-В прошлой главе вы собрали варианты еды, которые се-

мья действительно принимает. Теперь нужно решить более сложную задачу: **как выбирать из них, если вкусы у всех разные.**

В семье из четырёх человек почти никогда не бывает полного согласия. Один не ест рыбу, другой не любит овощи, третий хочет привычную еду, а четвёртый устал всё время подстраиваться под остальных.

Чаще всего именно хозяйка оказывается между всеми пожеланиями. Она спрашивает каждого, пытается найти единственный вариант, который понравится всем, а потом всё равно слышит:

«Я это не буду».

Планирование нужно, чтобы перестать решать этот вопрос в последний момент.

Семейное питание не обязано быть одинаковым

Общий план не означает, что все члены семьи должны есть абсолютно одно и то же.

Возможны разные варианты:

один общий семейный вариант;

общий вариант с одним дополнением;

общая основа и индивидуальная замена;

один план, но разные размеры порций;

общий ужин в разное время;

отдельное решение для человека, который отсутствует или имеет особые ограничения.

Задача не в том, чтобы устранить все различия. Задача — заранее понять, какие различия действительно требуют решения.

Три вида предпочтений

Полезно разделить семейные вкусы на три группы.

То, что семья обычно принимает

Это варианты, которые не вызывают постоянных споров. Их можно использовать как основу плана.

То, что кому-то не нравится, но допустимо заменить

Например, один человек не ест определённый продукт, но согласен на заранее известную замену. Такое решение не нужно обсуждать каждую неделю.

То, что человек категорически не будет есть

Здесь лучше не строить план на постоянном принуждении. Если продукт регулярно вызывает отказ, его стоит исключить из общих вариантов или заранее продумать отдельное решение.

Такое разделение помогает отличить реальное ограничение от обычного желания сегодня выбрать что-то другое.

История семьи Орловых

В семье Орловых Сергей любит рыбу, Маша её не ест, Илья соглашается только на знакомые варианты, а Анна хо-

чет чаще включать овощи.

Раньше Анна пыталась найти один вариант, который устроит всех. В результате рыбу готовили редко, овощи появлялись только в тех формах, которые устраивали детей, а самой Анне казалось, что она всё время отказывается от своих желаний.

На семейном разговоре они договорились:
рыбный вариант включается раз в неделю;
для Маши заранее предусмотрена замена;
Илья выбирает один знакомый вариант на два будних дня;
Анна имеет право включить в план хотя бы два решения, которые нравятся ей;

никто не требует, чтобы каждый ел одинаковое количество.

Проблема не исчезла полностью, но перестала возникать каждый вечер.

Почему нельзя спрашивать всех обо всём

Вопрос «Что вы хотите есть сегодня?» выглядит демократично, но часто создаёт ещё больше работы. Каждый предлагает своё, мнения меняются, а окончательное решение всё равно остаётся за хозяйкой.

Лучше заранее определить, **в каких вопросах семья участвует, а какие решения принимает тот, кто составляет план.**

Например:

дети выбирают два знакомых варианта;

супруг сообщает о днях, когда будет отсутствовать;
хозяйка собирает всё в общий план;

медицинские ограничения учитываются отдельно и не обсуждаются как вопрос вкуса;

новые идеи обсуждаются только один раз в неделю.

Это не лишает семью голоса. Это устанавливает границы обсуждения.

Семейные договорённости

Договорённость — это не приказ и не длинный внутренний регламент. Это короткое правило, которое помогает принимать одинаковые решения в похожих ситуациях.

Хорошая договорённость отвечает на три вопроса:

1. Что мы делаем?
2. Когда это применяется?
3. Что происходит, если кто-то не согласен?

Примеры:

1. Каждый член семьи может заранее назвать два варианта, которые готов есть на этой неделе.
2. Если человек не хочет выбранный вариант, он сообщает об этом до составления списка покупок.
3. Для одного общего приёма пищи допускается одна заранее известная замена.
4. В течение недели сохраняется хотя бы один вариант, который нравится хозяйке.
5. Если человек отсутствует дома, его пожелание не определяет всё меню семьи.

Такие правила должны облегчать жизнь. Если договорённость требует постоянного контроля, её нужно упростить.

Что считать настоящим ограничением

Вкусовое предпочтение и ограничение — не одно и то же.

К ограничению могут относиться:

аллергия;

медицинское назначение;

непереносимость;

религиозные или этические правила;

продукт, который человек действительно не может употреблять.

Вкусовое предпочтение — это то, что человеку просто не нравится или надоело.

Обе категории нужно учитывать, но по-разному. Ограничение требует обязательной замены или исключения. Предпочтение может обсуждаться и иногда уступать общей задаче семьи.

Если речь идёт о заболевании или медицинской диете, решение нельзя принимать только семейным голосованием. Сначала учитываются рекомендации специалиста, затем они переводятся в понятную организацию покупок и приёмов пищи. (6)

Общая основа и индивидуальная замена

Один из самых полезных принципов — заранее опреде-

лить, что в семейном варианте будет общим.

Например:

у семьи общий основной продукт, но разные дополнения;
все едят один вариант, а один человек выбирает допустимую замену;

общий приём пищи сохраняется, но время может быть разным;

один человек получает отдельный вариант только в определённые дни.

Важно, чтобы индивидуальная замена не превращалась в отдельное полноценное меню. Иначе хозяйка снова окажется в ситуации, когда должна организовать четыре разных питания.

Спросите себя:

Можно ли решить это различие одной заменой, а не отдельным планом?

Часто ответ будет положительным.

Право хозяйки на собственные предпочтения

В некоторых семьях меню строится вокруг пожеланий мужа и детей. Хозяйка выбирает то, что «никто не будет критиковать», и постепенно перестаёт учитывать собственные желания.

Это делает план несправедливым и плохо поддерживает саму систему. Если план должен облегчать её жизнь, он обязан учитывать и её интересы.

Полезно заранее определить:
какие варианты нравятся вам;
какие решения вы готовы повторять;
что вы больше не хотите включать;
сколько раз в неделю семья принимает вариант, который выбираете вы.

Это не означает, что каждый вечер должен быть устроен по вашему желанию. Но ваши предпочтения должны иметь место в общем плане.

Если ребёнок отказывается от всего Детское «я это не буду» может означать разные вещи:

ребёнок действительно не любит продукт;
он устал;
ему непривычен вид еды;
он хочет влиять на решение;
ему трудно выбрать из слишком большого количества вариантов.

Не нужно каждый раз составлять новый план под отказ. Лучше иметь спокойное правило.

Например:

В семье есть общий вариант. Если ребёнок не хочет его есть, он выбирает одну из двух заранее известных замен.

Или:

Ребёнок может отказаться от одного варианта в неделю, но сообщает об этом до покупки продуктов.

Конкретное правило снижает количество споров и помо-

гает детям постепенно участвовать в планировании.

Практика недели

Составьте таблицу семейных предпочтений:

1. Кто учитывает: _____
2. Что точно не подходит: _____
3. Допустимые замены: _____
4. Любимые варианты: _____
5. Член семьи: _____

Не нужно записывать все продукты. Достаточно тех различий, которые действительно влияют на планы.

Затем сформулируйте 3–5 семейных договорённостей.

Можно использовать такие начала:

«На неделю каждый может предложить...»

«Если человек не будет дома...»

«Если выбранный вариант кому-то не подходит...»

«Обязательной заменой считается...»

«Новую идею мы пробуем...»

«Пожелания сообщаются до...»

После этого проверьте каждую договорённость:

она понятна всем;

её можно выполнить;

она не создаёт четыре отдельных меню;

она учитывает и хозяйку;

она оставляет место для изменения плана.

Семейный разговор

Проведите короткий разговор, а не обсуждение всего ме-

ню на месяц.

Можно сказать:

На этой неделе мы хотим договориться, как учитывать разные вкусы, чтобы не спорить каждый вечер. Назовите по два варианта, которые вы готовы есть, и один вариант, который точно не подходит.

Не оценивайте ответы сразу. Сначала соберите информацию. Затем предложите несколько правил, которые подходят семье.

Если разговор превращается в спор, остановитесь на одном решении. Договорённости можно уточнить позже, когда появится практический опыт.

Типичные ошибки

1. Пытаться найти вариант, который понравится всем.

Такой поиск часто делает план слишком ограниченным.

2. Учитывать только вкусы детей.

У взрослых, включая хозяйку, тоже есть право на предпочтения.

3. Превращать каждый отказ в новый план.

Один человек не должен каждый вечер менять договорённости всей семьи.

4 Называть медицинское ограничение «капризом».

Такие требования нужно учитывать отдельно и внимательно.

5. Слишком подробно фиксировать все различия.

Список должен помогать выбирать, а не напоминать о каждом возможном конфликте.

6. Считать компромиссом отказ одного человека от всего.

Настоящая договорённость распределяет внимание между членами семьи.

Итог недели

В конце недели у вас должны появиться:
список основных предпочтений членов семьи;
несколько допустимых замен;
короткие правила семейного выбора;
понимание, какие решения общие, а какие индивидуальные.

Запомните правило:

План питания не обязан нравиться всем одинаково. Он должен заранее учитывать различия, чтобы они не превращались в ежедневный спор.

На следующей неделе мы разберём, как распределить ответственность за питание между членами семьи, чтобы план не держался только на памяти и силах хозяйки.

Неделя 7. Кто отвечает за питание кроме меня



Распределение обязанностей

В первых шести уроках мы говорили о том, что семья ест,

когда люди бывают дома и как учитывать разные вкусы. Но даже самый продуманный план не будет работать, если все действия по-прежнему выполняет один человек.

В большинстве семей хозяйка одновременно:

помнит, что осталось в холодильнике;

знает расписание всех членов семьи;

собирает пожелания;

выбирает варианты еды;

проверяет запасы;

составляет список;

следит за бюджетом;

заказывает продукты;

сообщает всем об изменениях;

решает, что делать, если планы нарушились.

Так возникает невидимая нагрузка. Даже если кто-то иногда помогает, ответственность всё равно остаётся у одного человека: нужно попросить, объяснить, проверить и напомнить.

На этой неделе мы начнём передавать не отдельные поручения, а **части общей системы**.

Помощь и ответственность — не одно и то же

Если вы говорите:

«Помоги мне проверить холодильник»,

то вы по-прежнему остаетесь главным человеком, который отвечает за результат.

Если вы говорите:

«До субботы проверь полку с молочными продуктами и запиши, что нужно купить»,

у другого человека появляется конкретная зона ответственности.

Разница не в формулировке, а в результате. Ответственный должен понимать:

что именно нужно сделать;

к какому сроку;

где найти нужную информацию;

что сообщить после выполнения;

что делать, если возник вопрос.

Не нужно передавать всё сразу. Начинайте с одной задачи, которую реально отпустить.

Питание состоит из нескольких дел Чтобы увидеть, что можно распределить, разделите организацию питания на этапы:

собрать пожелания и сведения о расписании;

проверить домашние запасы;

выбрать варианты на неделю;

составить список покупок;

сделать заказ или купить продукты;

разложить покупки и сообщить об изменениях;

проверить, что осталось после недели.

Не все этапы должны выполнять разные люди. Иногда один человек может отвечать за два связанных дела. Главное

— чтобы всё не возвращалось к хозяйке автоматически.

История семьи Орловых

Анна считала, что Сергей помогает с покупками. Но обычно происходило так: она составляла список, отправляла его Сергею, а потом отвечала на вопросы:

«Какой именно йогурт купить?»

«Сколько нужно?»

«А если этого продукта нет?»

Формально покупал Сергей, но решение и контроль оставались у Анны.

Они изменили порядок. Анна стала заранее указывать количество и допустимую замену, а Сергей взял на себя один постоянный участок: проверять запасы завтраков по пятницам и сообщать, что нужно добавить в список.

Детям дали небольшие задачи. Маша проверяла, сколько осталось школьных перекусов, а Илья помогал сверять продукты по короткому списку с картинками.

Через несколько недель Анне всё ещё нужно было составлять общий план, но она перестала единолично держать в голове все мелкие детали.

Кому какая задача подходит

Распределяя обязанности, учитывайте не только свободное время, но и надёжность человека.

Взрослому можно передать:

проверку запасов;

формирование части списка;
основной заказ;
закупку определённых категорий;
контроль бюджета;
сообщение об изменениях в расписании.

Ребёнку подойдёт:

отметить любимые варианты;
проверить одну полку;
выбрать продукты из короткого списка;
поставить галочку напротив того, что уже есть;
сообщить, что заканчивается;
помочь разобрать покупки по понятным категориям.

Детская задача должна иметь видимый результат. «Помоги с продуктами» слишком расплывчато. «Проверь, осталось ли три упаковки перекуса, и положи пустые упаковки рядом со списком» — понятно.

Передаём участок, а не случайное поручение

Разовая помощь редко меняет систему. Если каждую неделю вы заново просите человека сделать то же самое, ответственность всё равно остаётся у вас.

Лучше выбрать постоянный участок:

каждый пятничный вечер проверять холодильник;
перед субботней покупкой уточнять своё расписание;
каждую неделю выбирать два семейных варианта;
после доставки разбирать продукты одной категории;
перед поездкой отмечать, какие приёмы пищи будут вне

дома.

Постоянная обязанность постепенно превращается в привычку. Вам не нужно каждый раз заново объяснять её смысл.
(2)

Что значит «понятный результат»

1. У каждой задачи должен быть итог, который можно проверить.

Понятный результат: «Разложи продукты по четырём обозначенным местам»

Непонятный результат: «Помоги с пакетами»

2. Разобрать покупки

Понятный результат: «Отметь отсутствующих на ужинах с понедельника по пятницу»

Непонятный результат: «Узнай, кто будет дома»

3. Проверить расписание

Понятный результат: «Купи всё из списка, а при отсутствии выбери указанные замены»

Непонятный результат: «Зайди в магазин»

4. Купить продукты

Понятный результат: «Передай к пятнице по два варианта от каждого»

Непонятный результат: «Спроси, что все хотят»

5. Собрать пожелания

Понятный результат: «Запиши продукты, которых осталось меньше одной упаковки»

Непонятный результат: «Посмотри, что там есть»

6. Проверить запасы

Чем яснее результат, тем меньше дополнительных вопросов возникнет.

Правило «не передавать и тут же забирать обратно»

Когда другой человек выполняет задачу иначе, чем вы, может возникнуть желание сразу всё исправить. Это естественно, особенно если вы долго делали эту работу сами.

Но если результат соответствует договорённости, не нужно переделывать всё под свой стиль. Иначе семья быстро поймёт: окончательная ответственность всё равно у вас, а переданные обязанности остаются условными.

Если задача выполнена недостаточно хорошо, сначала уточните инструкцию:

что было непонятно;

чего не хватило;

какой результат нужен в следующий раз.

Передача ответственности требует не идеального совпадения способов, а достаточного качества результата.

Семейное расписание и ответственность

На предыдущей неделе мы составляли расписание домашних приёмов пищи. Теперь можно передать его актуализацию.

Например:

Сергей сообщает до четверга, в какие дни задержится;

Маша отмечает школьные мероприятия;

Анна собирает сведения и использует их при составлении плана.

Такой порядок предотвращает ситуацию, когда хозяйка узнаёт об изменении уже после покупки продуктов.

Важно договориться и о сроке. Сообщение «у меня, возможно, изменится график» не помогает составить план. Позднее:

«Во вторник меня не будет дома на ужине. В четверг вернусь после восьми».

Практика недели

Выберите одну задачу, которую вы готовы передать другому члену семьи.

Запишите:

кому она передаётся;

что именно нужно сделать;

к какому сроку;

где найти нужную информацию;

какой результат считается выполненным;

что делать, если возникнет вопрос.

Используйте форму:

1. До _____ [имя] отвечает за _____.

2. Нужно сделать: _____.

3. Результат: _____.

4. Если возникнет проблема: _____.

Пример:

До пятницы Сергей отвечает за проверку запасов завтраков. Нужно записать продукты, которых осталось меньше одной упаковки. Результат — короткий список с количествами. Если продукта нет в магазине, выбрать замену из отмеченных вариантов.

Задание для детей

Выберите только одну посильную задачу. Она должна быть:

короткой;

повторяемой;

безопасной;

понятной без длинного объяснения;

связанной с видимым результатом.

Для ребёнка можно подготовить отдельный лист с простыми обозначениями. Например:

есть;

заканчивается;

нужно купить;

не подходит.

Не превращайте участие детей в проверку их ответственности за всю семью. Их задача — познакомиться с системой

и выполнить небольшой участок.

Типичные ошибки

1. Передавать задачу без описания желаемого результата.

Человек делает что-то, но вы всё равно не понимаете, что именно получилось.

2. Выбирать слишком много обязанностей.

Одна закреплённая задача полезнее, чем пять поручений, которые быстро исчезнут.

3. Считать помощью только покупку.

Покупка — лишь один этап. Большая часть нагрузки возникает раньше.

4. Ожидать, что человек догадается сам.

Первые инструкции нужно сформулировать ясно.

5. Исправлять всё после выполнения.

Так ответственность возвращается к вам.

6. Делегировать ребёнку взрослую задачу.

Детское участие должно соответствовать возрасту и возможностям.

Итог недели

На этой неделе вы передаёте одному члену семьи одну постоянную обязанность с понятным результатом.

Запомните правило:

Семейный план становится устойчивым, когда ответственность распределена вместе с действиями, а не только с просьбами о помощи.

Следующая неделя будет посвящена вашим силам и времени. Даже правильно распределённая система не работает, если план не соответствует реальной загруженности семьи.

Неделя 8. Сколько сил есть на эту неделю



Сколько сил есть на неделю

План питания часто выглядит разумно на бумаге, но оказывается невыполнимым в обычной жизни. В расписании стоят удачные варианты, список покупок составлен, семья согласна — а к середине недели сил уже нет.

Причина обычно не в отсутствии дисциплины. План про-

сто не учитывает реальную нагрузку.

У каждой семьи есть дни, когда организация питания даётся легко, и дни, когда даже простое решение требует слишком много внимания. Если не замечать эту разницу, все вечера начинают выглядеть одинаково. Тогда на самый занятый день попадает задача, которая требует спокойствия, времени и нескольких последовательных действий.

На этой неделе мы научимся планировать не только продукты и приёмы пищи, но и **доступные силы семьи**.

У недели разный уровень нагрузки

Понедельник может проходить спокойно, а вторник — быть заполнен работой и занятиями детей. В среду один взрослый работает из дома, в четверг вся семья возвращается поздно, а в пятницу появляются гости или поездка.

Даже если время формально есть, это не означает, что есть силы на организацию питания. После напряжённого дня человеку трудно:

выбирать из десятков вариантов;

ехать в магазин;

разбираться с несколькими покупками;

принимать отдельные решения для каждого;

исправлять ошибки в списке;

долго обсуждать изменения.

План должен заранее учитывать такие дни.

История семьи Орловых

Анна заметила, что по вторникам и четвергам дети возвращаются после занятий поздно. В эти дни она сама заканчивает работу позже обычного, а Сергей часто задерживается.

Раньше именно на эти вечера Анна ставила решения, которые требовали больше всего внимания. К концу дня она уставала, откладывала организацию, а затем заказывала еду или шла в магазин.

Теперь они разделили неделю:

спокойные дни — для обычного семейного варианта;

загруженные дни — для заранее понятного решения;

один вечер — для возможного изменения;

выходной — для проверки следующей недели.

Продукты семьи почти не изменились. Изменился порядок выбора.

Сначала отметьте сложные дни

Возьмите расписание недели и выделите дни, когда нагрузка выше обычной.

Причины могут быть разными:

поздняя работа;

занятия детей;

дорога;

медицинские визиты;

гости;

поездка;

домашние дела;

отсутствие одного из взрослых;
начало учебного года;
плохое самочувствие;
напряжённый период на работе.

Не нужно оценивать, насколько «уважительной» является причина. Если день отнимает больше сил, он должен быть отмечен.

Можно использовать три уровня:
спокойный день;
обычный день;
сложный день.

Или простую шкалу от 1 до 3:

1 — сил достаточно;
2 — нужна умеренная простота;
3 — требуется заранее подготовленное решение и минимум действий.

Что значит «выполнимый вариант»

Выполнимый вариант — это не обязательно самая быстрая еда. Это решение, которое соответствует возможностям конкретного дня.

Для сложного дня важно, чтобы:
основные продукты были заранее доступны;
выбор не требовал долгого обсуждения;
часть действий можно было передать другому члену семьи;
существовала понятная замена;

изменение плана не создавало чувства вины;
решение вписывалось в реальное время и силы.

Не нужно каждый раз выбирать одно и то же. Важно иметь несколько заранее проверенных вариантов. (3)

Доступное время на обеспечение еды

Планирование и покупки тоже требуют времени. Отдельно оцените:

когда вы можете проверить запасы;

когда можно составить список;

когда удобно сделать основную покупку;

кто может забрать заказ;

сколько времени занимает разбор продуктов;

когда нужно сообщить семье об изменениях.

Если на неделе нет свободного вечера, не стоит оставлять составление списка на последний момент. Лучше сократить объём плана или заранее использовать семейную коллекцию вариантов.

Запасные решения

Запасной вариант не должен быть случайной мыслью. Он помогает системе выдержать изменение.

Возможны разные типы запасных решений:

перенести выбранный вариант на другой день;

использовать продукт из домашнего запаса;

выбрать один из проверенных простых вариантов;

уменьшить число людей, для которых нужно организовать приём пищи;

поручить часть действий другому взрослому;
сделать покупку через доставку;
заменить отсутствующий продукт заранее выбранным аналогом.

Выберите два-три решения, которые подходят именно вашей семье. Не нужно создавать длинный список чрезвычайных сценариев.

Общий план и уровень усилий

Один и тот же вариант может быть подходящим для одного дня и неудобным для другого. В понедельник у вас может быть время, а в четверг — нет. Поэтому к каждому пункту полезно мысленно добавлять вопрос:

Сколько организационных действий потребуется в этот день?

Если ответ слишком большой, перенесите решение на более спокойный день.

Это касается не только еды, но и покупок. Большая закупка перед напряжённой неделей может быть разумной, если она выполняется заранее. Но она становится проблемой, если на неё уже не осталось времени.

Практика недели

Составьте карту нагрузки на ближайшие семь дней.

Пятница

Что может измениться: гости

Время на организацию: есть

Кто будет дома: все четверо

Нагрузка: обычная

Четверг

Что может измениться: без ограничений

Время на организацию: достаточно

Кто будет дома: все четверо

Нагрузка: спокойная

Среда

Что может измениться: занятия

Время на организацию: почти нет

Кто будет дома: дети поздно

Нагрузка: высокая

Вторник

Что может измениться: возможна задержка

Время на организацию: есть

Кто будет дома: все четверо

Нагрузка: обычная

Понедельник Что может измениться: работа

Время на организацию: мало

Кто будет дома: один человек поздно

Нагрузка: высокая

Затем назначьте каждому дню подходящий уровень организации:

спокойный;

обычный;

минимальный.

Для сложных дней запишите:

основной вариант;
запасной вариант;
кто может помочь;
что нужно проверить или купить заранее.

Небольшой семейный разговор

Сообщите семье не весь план, а особенности недели:

Во вторник и четверг мы возвращаемся поздно, поэтому в эти дни заранее выбираем простое решение. Если планы изменятся, используем запасной вариант.

Спросите, кто может взять на себя часть действий в сложные дни. Это может быть покупка, проверка сообщения, выбор замены или напоминание о расписании.

Типичные ошибки

1. Считать все дни одинаковыми.

Это приводит к перегрузке в самые напряжённые вечера.

2. Планировать по желаемым силам.

Нужно учитывать не то, сколько вам хотелось бы успевать, а сколько реально доступно.

3. Оставлять сложный день без запаса.

Если изменение неизбежно, оно должно быть учтено заранее.

4. Считать простой вариант неудачей.

Простота — часть хорошего плана, если она помогает сохранить порядок.

5. Создавать слишком много запасных решений.

Два-три понятных варианта полезнее длинного списка.

6. Не учитывать время на покупки.

План может быть хорошим, но невыполнимым, если продукты невозможно получить вовремя.

Итог недели

Вы отметили дни с высокой нагрузкой и выбрали для них выполнимые решения.

Запомните правило:

План должен соответствовать силам семьи в конкретный день, а не представлению о том, как семья должна была бы жить.

На следующей неделе мы начнём проверять домашние запасы. Это поможет связывать план с тем, что уже есть, и принимать решения до того, как продукты окажутся забытыми или испорченными.

Часть третья. Связываем план с продуктами и днями

Неделя 9. Что уже есть дома



Домашние запасы

До этого вы работали с расписанием, семейными вкусами и доступными силами. Теперь нужно соединить план с материальной основой — продуктами, которые уже находятся

дома.

Многие составляют список покупок, почти не проверяя холодильник и шкафы. В результате покупают то, что уже есть, забывают о продуктах с коротким сроком хранения и обнаруживают их слишком поздно. (1)

Проверка запасов нужна не для того, чтобы пересчитать каждую крупинку. Её задача — быстро увидеть:

что можно включить в ближайший план;

что нужно использовать в первую очередь;

чего достаточно на несколько дней;

какие продукты закончились;

что больше нельзя использовать;

какие запасы регулярно забываются.

Почему запасы нужно проверять до составления меню

Если сначала выбрать варианты еды, а потом смотреть на продукты, часть покупок уже будет определена заранее. Если начать с запасов, план можно сделать точнее и дешевле.

Например, дома уже есть:

открытая упаковка крупы;

несколько порций замороженных продуктов;

овощи, которые нужно использовать в ближайшее время;

продукты длительного хранения;

остатки, которые ещё можно учесть.

Это не означает, что нужно строить всю неделю только вокруг запасов. Но разумно сначала использовать то, что уже

куплено и подходит семье.

История семьи Орловых

Анна обычно проверяла холодильник только перед походом в магазин. Она быстро открывала дверцу и вспоминала то, что бросалось в глаза.

Однажды после большой закупки она обнаружила:
две одинаковые упаковки продукта;
открытую банку, о которой забыла;
овощи, которые нужно было использовать раньше;
несколько продуктов в морозилке без понятной маркировки.

После этого Анна стала проводить короткую проверку перед составлением плана. Она не делала подробную опись. Ей было достаточно разделить запасы на три группы:

использовать в ближайшие дни;
оставить для будущих планов;
не включать в список покупок, потому что уже есть.

Это заняло меньше времени, чем последующее исправление лишних покупок.

Четыре зоны проверки Проверяйте запасы по зонам. Это помогает не ходить по кухне бесцельно.

1. Холодильник

Посмотрите на продукты, которые:
уже открыты;
имеют короткий срок хранения;
подходят для ближайших вариантов;

нужно использовать в первую очередь;
регулярно остаются без внимания.

Не нужно подробно описывать каждую упаковку. Запишите только то, что влияет на ближайший план.

2. Морозильник

Отметьте:

что можно использовать в течение ближайших недель;

что нужно переместить вперёд;

что подписано понятно;

что имеет неизвестное содержимое;

какие продукты занимают много места и давно не использовались.

Если упаковка не подписана или вы не уверены в её содержимом, не включайте её в план как гарантированно доступный продукт.

.3 Шкафы 4. Кладовая Проверьте продукты длительного хранения:

крупы;

макаронные изделия;

консервы;

масла;

сухие продукты;

напитки;

перекусы;

продукты для завтраков.

Здесь особенно легко купить лишнее, потому что запасы

часто прячутся за другими упаковками.

Место для повседневных продуктов

Отдельно проверьте то, что семья использует постоянно. Именно эти продукты чаще всего заканчиваются неожиданно.

Можно составить короткий перечень:

всегда должно быть дома;

покупается раз в неделю;

покупается только по конкретному плану;

хранится как запас.

Необходимая степень точности

Не нужно превращать проверку в складскую инвентаризацию. В большинстве случаев достаточно трёх обозначений:

есть;

заканчивается;

нужно купить.

Для отдельных продуктов можно добавить количество:

одна упаковка;

половина упаковки;

две порции;

небольшой остаток;

достаточно на несколько дней.

Точность должна помогать принимать решения. Если подсчёт занимает больше времени, чем экономит, упростите его.

Состояние продукта и срок хранения

Проверка запасов включает не только наличие, но и пригодность для использования.

Обратите внимание:

не нарушена ли упаковка;
не изменился ли внешний вид;
соблюдались ли условия хранения;
не закончился ли срок годности;
когда продукт был открыт.

Если есть сомнения в безопасности продукта, его не следует включать в план. Экономия не должна строиться на использовании того, что вызывает сомнение.

Для скоропортящихся продуктов полезно использовать простой принцип:

Сначала проверяем то, что появилось раньше и хранится меньше.

При этом не нужно переносить в книгу сложные инструкции по хранению или приготовлению. Здесь важно только научиться видеть продукт до покупки нового.

Список «учесть при ближайшем планировании»

После проверки составьте короткий список.

1. Что с ним сделать: добавить в список
2. Состояние: заканчивается
3. Где находится: кладовая
4. Продукт, которого мало

1. Что с ним сделать: убрать из планирования
2. Состояние: не использовать
3. Где находится: холодильник
4. Продукт с сомнительным состоянием

1. Что с ним сделать: не покупать
2. Состояние: запас есть
3. Где находится: шкаф
4. Крупа

1. Что с ним сделать: учесть в ближайшие дни
2. Состояние: подходит
3. Где находится: морозилка
4. Замороженный продукт

1. Что с ним сделать: включить в план
2. Состояние: использовать первым
3. Где находится: холодильник
4. Открытый продукт

В последней колонке не обязательно писать подробное действие. Достаточно слов:

использовать;
проверить;
купить;
не покупать;
перенести;

убрать.

Если продукты остались от прошлого плана Не каждый остаток нужно срочно включать в ближайший день. Спросите:

Подходит ли он семье?

Сколько времени он может храниться?

Есть ли для него место в новом плане?

Нужно ли купить что-то ещё, чтобы использовать его?

Не усложнит ли это неделю?

Иногда разумнее оставить продукт до подходящего дня, чем искусственно встраивать его в план.

Что делать с неизвестными запасами

Если в морозилке или шкафу есть непонятные упаковки, разделите их на две группы:

можно точно определить;

содержимое неизвестно.

Неизвестные продукты не должны считаться основой плана. Если вы решили проверить их, сначала выясните, что это и в каком они состоянии. После этого подпишите упаковку или выберите другой способ хранения, чтобы не повторять ситуацию.

Практика недели

Проведите короткую проверку трёх зон:

холодильник;

морозилка;

шкафы или кладовая.

Не пытайтесь записать всё. Составьте список только тех продуктов, которые нужно учесть в ближайшем планировании.

Используйте форму:

1. Решение: _____
2. Срок внимания: _____
3. Количество примерно: _____
4. Есть ли он: _____
5. Продукт: _____

После проверки ответьте:

что можно использовать в ближайшие три дня;

что нужно купить;

что оказалось лишним в прежних списках;

какие продукты семья регулярно забывает;

какую одну привычку проверки стоит сохранить.

Маленькое семейное распределение

Если вы уже передали кому-то часть ответственности, можно поручить отдельную зону.

Например:

один взрослый проверяет морозилку;

другой — продукты длительного хранения;

ребёнок отмечает, какие привычные перекусы закончились.

Задача должна оставаться конкретной. Не нужно просить ребёнка оценивать безопасность продуктов или сроки годности без участия взрослого.

Типичные ошибки

1. Покупать до проверки запасов.

Так появляются дубли и лишние расходы.

2. Проверять только холодильник.

Большая часть забытых продуктов может находиться в шкафах или морозилке.

3. Считать всё, что есть, пригодным.

Наличие упаковки ещё не означает, что продукт можно использовать.

4. Создавать слишком подробную опись.

Перечень должен помогать плану, а не становиться отдельной работой.

5. Принудительно использовать все остатки.

Запас полезен, если он подходит семье и вписывается в реальный план.

6. Оставлять неизвестные продукты без маркировки.

Через некоторое время они снова станут невидимыми для системы.

Итог недели

К концу недели у вас должен появиться список:

«Учесть при ближайшем планировании».

Он станет связующим звеном между домашними запасами, планом и будущим списком покупок.

Запомните правило:

Сначала смотрим, что уже есть и требует внимания, и только потом решаем, что покупать.

Следующая неделя будет посвящена срокам хранения, очередности использования и простому порядку, который помогает не терять продукты в глубине холодильника и шкафа.

Неделя 10. Сколько еды нужно именно нам



Сколько еды нужно семье

Проверка запасов показывает, что уже есть дома. Теперь нужно понять, **сколько продуктов действительно требуется вашей семье.**

Это сложнее, чем кажется. На упаковке могут быть указаны условные порции, но семья из четырёх человек не всегда

съедает четыре одинаковые порции. Один человек обедает вне дома, ребёнок ест меньше, подростку нужно больше, а в один день ужин остаётся на следующий обед.

Если покупать наугад, возникают две противоположные проблемы:

- продуктов не хватает;

- продуктов покупают слишком много, и часть остаётся неиспользованной.

Нам не нужны идеальные математические расчёты. Нужна рабочая оценка, основанная на наблюдениях вашей семьи.

«На четверых» не всегда означает четыре одинаковые порции

Количество едоков меняется от дня к дню. Кроме того, люди едят по-разному.

На объём могут влиять:

- возраст;

- аппетит;

- время предыдущего приёма пищи;

- наличие перекуса;

- питание вне дома;

- физическая активность;

- привычка оставлять часть на следующий день;

- состав семьи в конкретный вечер.

Поэтому фраза «купить на семью» слишком общая. Лучше уточнить:

- сколько человек будет есть;

в какой приём пищи;
нужен ли запас;
планируется ли остаток;
что обычно заканчивается первым.

История семьи Орловых

Анна покупала продукты для ужина на четверых, но часто замечала, что часть оставалась. Она считала это признаком неправильного планирования.

Когда Анна стала наблюдать внимательнее, выяснилось:

Сергей два раза в неделю не ужинал дома;

Маша ела небольшую порцию;

Илья иногда отказывался от части выбранного варианта;
остатки часто использовались на следующий день.

Получалось, что проблема была не в том, что Анна «покупала слишком много», а в том, что она не учитывала реальное количество домашних приёмов пищи и запланированные остатки.

Сначала считаем едоков, затем количество Для каждого повторяющегося приёма пищи ответьте:

Сколько человек будет есть дома?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.