

Lista zakupów



ŻYWNOŚĆ

Staraj się podawać odżywcze i zrównoważone posiłki.

Dbaj o równowagę między białkiem (np. z ryb i mięsa), węglowodanami (np. z makaronów, chleba), nabiałem (np. z jogurtu, sera, mleka), owocami, warzywami oraz zdrowymi tłuszczami i olejami.



PRODUKTY HIGIENICZNE I DO DOMU

Dbaj, aby zawsze mieć w domu najpotrzebniejsze produkty,

takie jak mydło, pastę do zębów, żel pod prysznic, szampon, balsam nawilżający, wkłady TENA, krem ochronny, chusteczki nawilżane, płyn do prania, płyn do mycia naczyń, środki czyszczące, papier toaletowy, papierowe ręczniki, torby na śmieci itp.



LEKI



INNE POTRZEBY