

Przystanek historia

<https://przystanekhistoria.pl/pa2/tematy/prasa/128907,Kuchnia-niedoboru-Porady-i-wskazowki-na-temat-odzywania-na-lamach-Naszej-Pracy-.html>



Uroczystości zorganizowane przez członkinie Ligi Kobiet w Łodzi (1949-1950). Zdjęcie przekazane do zasobu IPN przez p. Sławomira Iwanowicza (fot. z zasobu AIPN)

ARTYKUŁ

Kuchnia niedoboru. Porady i wskazówki na temat odżywiania na łamach „Naszej Pracy” - czasopisma Ligi Kobiet Polskich

OKRES HISTORYCZNY

(1945-1948) Pierwsze lata Polski Ludowej (1948-1956) Stalinizm w Polsce (1956-1970) Od Października do Grudnia (1970-1980) Od Gdańska do Gdańska (1980-1990) Epoka Solidarności

Autor: ANNA MARCINKIEWICZ-KACZMARCZYK

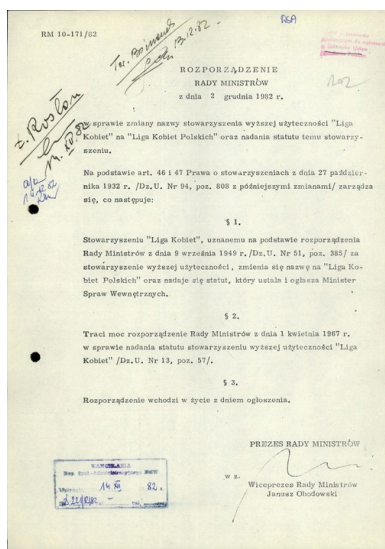
11.03.2026

Spółeczno-Obywatelska Liga Kobiet została powołana w sierpniu 1945 r. Cztery lata później zmieniono jej nazwę na Ligę Kobiet, a w 1981 r. na Ligę Kobiet Polskich. Od początku do jej podstawowych celów należało propagowanie polityki władz.

Czasopismami publikowanymi przez organizację były m.in. „Nasza Praca” czy „Gospodarstwo Domowe”. Obok pracy propagandowej, ważnym zadaniem Ligi Kobiet Polskich było wspieranie kobiet w prowadzeniu gospodarstw domowych. Pod tym względem organizacja starała się „iść z duchem czasu” i udzielała wskazówek dotyczących żywienia zgodnych z aktualnie opracowywanymi normami.

Żywienie w kryzysie

W PRL pierwsze normy żywienia ludności opracowano w Zakładzie Higieny Żywienia Państwowego Zakładu Higieny pod kierunkiem prof. Aleksandra Szczygła. Zostały one wydane jako monografia w 1959 r. W 1963 r. powstał Instytut Żywności i Żywienia, w którym na bieżąco prowadzono prace nad normami i aktualizowano je.



Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie zmiany nazwy organizacji

**Liga Kobiet na Liga Kobiet
Polskich z 2 grudnia 1982 r. (Z
zasobu AIPN)**



**Pismo „Nasza Praca. Miesięcznik
Zarządu Głównego Ligi Kobiet”,
nr 7/8 (128-129) z lipca-sierpnia
1956 r.**

Porady żywieniowe i przepisy były publikowane na łamach wspomnianych wyżej czasopism przez cały okres ich wydawania, ale w 1988 r. większość numerów „Naszej Pracy” została poświęcona jedynie tej tematyce. Omawiano w nich szczegółowo prawidłowe odżywianie rodziny z uwzględnieniem zapotrzebowania kalorycznego jej członków w poszczególnych porach roku.

W numerze ze stycznia 1988 r. zawarto obszerne informacje na temat planowania posiłków. Właściwe ich zaplanowanie dla wszystkich członków rodziny, jak akcentowano, wymagało zapoznania się z normami żywienia zależnymi od wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy oraz stanu zdrowia.

Dziennie racje

W tym celu, w jednym z pierwszych artykułów poświęconych temu tematowi zamieszczono tabelę: „Dziennie racje pokarmowe w dekagramach” (wg Aleksandra Szczygła). Zalecano, aby przynajmniej w przypadku trzech

posiłków podawać surowe warzywa i owoce zawierające witaminę C, a raz w ciągu dnia spożywać ciemne pieczywo lub grubą kaszę, stanowiące źródło witaminy B oraz wielu składników mineralnych i błonnika. Od czasu do czasu te ostatnie można było zastępować roślinami strączkowymi.



**Zarząd Ligi Kobiet w 1950 r. (fot.
z zasobu AIPN)**

Osoby pracujące fizycznie, których zapotrzebowanie energetyczne było znacznie większe niż innych domowników, musiały uzupełniać codzienną dietę o potrawy zawierające węglowodany, takie jak: ziemniaki, produkty mączne, tłuste gatunki mięsa i wędlin.

Osoby starsze wiekiem natomiast, aby zapobiec pogłębianiu się u nich zmian miażdżycowych, powinny były znacznie ograniczyć ilość zjadanych tłuszczów. Nie mogły też one, podobnie jak małe dzieci, spożywać potraw ciężkostrawnych. Najlepsze dla nich więc było przygotowywanie niewielkich porcji lekkich posiłków i podawanie ich w odstępach ok. 3 godzin. Ponadto należało unikać powtarzania tych samych potraw w ciągu jednego dnia, zaś godziny ich podawania dostosowywać do trybu życia członków rodziny.



**Obchody Narodowego Święta
Odrodzenia Polski w Dziwnowie z**

**udziałem członkiń Ligi Kobiet, 22
lipca 1950 r. (fot. z zasobu AIPN)**



**Uroczystości zorganizowane
przez członkinie Ligi Kobiet w
Łodzi (1949-1950). Zdjęcie
przekazane do zasobu IPN przez
p. Sławomira Iwanowicza (fot. z
zasobu AIPN)**

Żywnienie w teorii

Obok wytycznych żywieniowych w pismach publikowano również przykładowe jadłospisy, które miały pomóc kobietom prowadzącym dom w przygotowywaniu pełnowartościowych posiłków. Wzorcowy jadłospis rodziny w PRL w 1988 r. miał wyglądać następująco:

- śniadanie – twarożek, rzodkiewki, pieczywo mieszane, masło. Kawa z mlekiem (dla ojca większa porcja pieczywa i dodatkowo ser żółty, dla córki większa porcja twarożku, rzodkiewek i kawy, dla babci rzodkiewki starte na tarce);
- śniadanie – kanapki z wędliną i sałatą (dla ojca tłusta kiełbasa, dla pozostałych osób chudsza wędlina, dla babci pasztet i pieczywo);
- obiad – zupa pomidorowa z ryżem. Paszteciki z mięsem polane sosem grzybowym. Ogórek kiszony (duże porcje dla ojca, dla babci paszteciki bez panierki, odgrzane w piecu, polane małą ilością sosu, ogórek starty na tarce);
- podwieczorek – placek drożdżowy z owocami. Zsiadłe mleko (duża porcja dla ojca, więcej mleka dla córki, bardzo mała porcja dla matki i babci);

- kolacja - sałatka jarzynowa z majonezem i jajkiem. Pieczywo mieszane, masło, herbata (większa porcja sałatki dla ojca i córki, dla babci pieczywo bez masła).

* * *

Przepisy kulinarne, jadłospisy i inne wskazówki żywieniowe popularne w PRL, a także zdjęcia członkiń Ligi Kobiet Polskich można znaleźć w dokumentach dostępnych w Archiwum IPN.

Więcej interesujących materiałów na profilu **Archiwum IPN**

COFNIJ SIĘ