



Їжа у Великому Ванкувері

Практичний гід: безкоштовна та доступна їжа, розумні покупки і як розтягнути продукти

Оновлено: серпень 2026

Vancouver · Surrey · Burnaby · Richmond · North Shore · New West · Tri-Cities

Як користуватися цим гідом

Усе тут реальне та актуальне станом на **серпень 2026**. Цей гід доступний **англійською** та **українською** — попроси потрібну версію. На картках фудбанків та обідів є позначка: **Перевірено** — дані звірені з офіційним джерелом; **Уточніть** — місце реальне, але години часто змінюються — зателефонуйте наперед; **Перевірте** — місце реальне, але частину даних не вдалось звірити з першоджерелом — уважно прочитайте картку перед поїздкою. Це інформація, а не порада — завжди перевіряйте перед візитом.

У гіді

-  **Продуктові банки та набори**
-  **Безкоштовні обіди, холодильники та 211**
-  **Українська їжа та замітники**
-  **Супермаркети, картки лояльності та застосунки**
-  **Правильне зберігання та переробка**
-  **Скільки коштує їжа + сезон і транзит**
-  **Як MealPill допомагає**



Потрібна їжа сьогодні? Зателефонуйте **2-1-1** (пн-пт 9:00-21:00, крім святкових) — безкоштовно, конфіденційно, багатьма мовами. Онлайн-довідник **bc211.ca** працює цілодобово і підкаже найближчу допомогу з їжею прямо зараз.

1 Продуктові банки та набори



Скрутний місяць трапляється у кожного, і звернутися до продуктового банку (food bank) — це нормальний, практичний спосіб розтягнути бюджет, а не привід ніяковіти. По всьому Metro Vancouver є безкоштовні продуктові набори та недорогі непробиткові магазини, і багато з них ведуть сусіди, які самі колись були у схожій ситуації. Здебільшого просять посвідчення з фото та підтвердження, що ви живете в їхньому районі, а подекуди — зареєструватися чи записатися на перший візит перед тим, як забрати продукти. Нижче — 14 реальних, чинних локацій, впорядкованих за містом. Дні, години й телефони інколи змінюються, тож якщо на картці є номер, перед візитом варто швидко зателефонувати.

Будь ласка, телефонуйте заздалегідь, якщо на картці вказано номер. Громадські продуктові програми змінюють дні, години та адреси частіше, ніж оновлюють свої сайти, а деякі локації працюють за щомісячним графіком-ротацією. Дзвінок на дві хвилини убезпечить вас від зачинених дверей, і працівники підкажуть, яке саме посвідчення та документи взяти з собою. Кілька програм не публікують телефону взагалі — для них дивіться на картці канал зв'язку та час, за який радять прийти.

SHARE Food Bank — Coquitlam (Hillside Church)

✓ Перевірено

Продуктові набори по середах для мешканців Coquitlam у Hillside Church (район Austin Heights).

📍 Hillside Church, 1393 Austin Ave, Coquitlam, BC

🕒 Ср 10:00–13:30

👤 Мешканці Coquitlam. Візьміть посвідчення + підтвердження адреси (за 2 міс). ПЕРША РЕЄСТРАЦІЯ — не тут, а на локації Port Moody: 2615 Clarke St (rear of building), без запису.

🚊 Поруч станція Burquitlam SkyTrain + автобус · ~15–20 хв

🇺🇸 Безкоштовно

☎ 604-540-9161

🔗 sharesociety.ca

SHARE Food Bank — Port Moody (Main / Warehouse)

✓ Перевірено

Головний продуктовий банк Tri-Cities у районі Moody Centre — реєстрація особисто, без запису.

📍 2615 Clarke St (rear of building), Port Moody, BC

🕒 Видача: ср 10:00–13:30 · Офіс: пн 9:00–14:00, вт 9:00–18:00, ср 9:00–15:00, чт–пт 9:00–14:00

👤 Мешканці Port Moody. Візьміть посвідчення на всіх членів родини + підтвердження адреси (за 2 міс). Без запису, перевірки доходів немає.

🚊 Поруч станція Moody Centre (WCE/Evergreen Line) · ~15–20 хв

🇺🇸 Безкоштовно

☎ 604-540-9161

🔗 sharesociety.ca

Greater Vancouver Food Bank — Head Office & Burnaby Distribution (Winston St)

✓ Перевірено

Склад GVFB у Burnaby, де можна записатися й пройти реєстрацію.

- 📍 8345 Winston St, Burnaby, BC V5A 2H3
- 🕒 Видача: пт 12:00–19:00, сб 10:00–15:00 · звіряйтеся з місячним графіком GVFB. Закрито в нд, пн, вт, ср, чт і держсвятя, а також на всіх локаціях GVFB протягом останнього ПОВНОГО тижня кожного місяця. Офіс: пн–пт 8:30–16:00.

👤 Мешканці Burnaby та зони GVFB. Посвідчення з фото + підтвердження адреси (3 міс). Запис заздалегідь телефоном/e-mail; без запису не приймають.

🚊 Поруч станція Production Way–University SkyTrain + автобус · ~20–30 хв

🆓 Безкоштовно

☎ 604-876-3601

🔗 foodbank.bc.ca

Harvest Project (North Shore)

✓ Перевірено

Осередок підтримки North Shore у North Vancouver: продукти, а також орендний банк і допомога з одягом.

- 📍 1073 Roosevelt Crescent, North Vancouver, BC V7P 1M4

🕒 Вт–пт 10:00–16:00; сб 10:00–14:00

👤 Мешканці North Shore (потрібне підтвердження адреси). Візьміть посвідчення. Перед першим візитом — реєстрація/прийом.

🚊 Автобус від Lonsdale Quay (SeaBus) вздовж Marine Dr · ~20–30 хв

🆓 Безкоштовно

☎ 604-983-9488

🔗 harvestproject.org

Greater Vancouver Food Bank — North Vancouver Distribution

📞 Уточніть

Пункт видачі GVFB на North Shore у Lower Lonsdale — спершу реєстрація в GVFB, потім візит.

- 📍 225 E 2nd St, North Vancouver, BC V7L 1C4
- 🕒 Ср 9:00–17:45. Закрито на всіх локаціях GVFB протягом останнього ПОВНОГО тижня кожного місяця.

👤 Мешканці North Shore (зона GVFB). Посвідчення з фото + підтвердження адреси (3 міс). Запис заздалегідь; без запису не приймають.

🚊 SeaBus до Lonsdale Quay + коротко автобусом/пішки · ~10–20 хв

🆓 Безкоштовно

☎ 604-876-3601

🔗 foodbank.bc.ca

Quest Non-Profit Grocery Market — North Vancouver

✓ Перевірено

Недорогий продуктовий магазин за направленням у Lower Lonsdale — ціни значно нижчі за роздрібні, але не безкоштовно.

- 📍 167 1st St East, North Vancouver, BC V7L 1B2
- 🕒 Пн–пт 10:00–18:00; сб 10:00–16:00 (з 17 серпня 2026)

👤 Лише за направленням (від соцпрацівника/агенції); вільний вхід недоступний. Клієнтська картка Quest після реєстрації.

🚊 SeaBus до Lonsdale Quay + коротко пішки/автобусом · ~20–40 хв

🆓 Недорого (не безкоштовно)

☎ 604-566-0110

🔗 questoutreach.org

Don't Go Hungry — New Westminster (Queensborough Community Centre)

⚠ Перевірте

Продуктова підтримка щосуботи у Queensborough.

- 📍 Queensborough Community Centre, 920 Ewen Ave, New Westminster, BC
- 🕒 Сб 12:45–13:15. Приходьте за 45–60 хв до початку — так просить оператор для всіх локацій у New Westminster; вікно видачі триває всього 30 хв.
- 👤 Мешканці New Westminster. Можна скористатися лише однією з трьох локацій у New Westminster на тиждень. Мешканці Burnaby обслуговуються лише на локації Burnaby-Edmonds. Для реєстрації на місці візьміть фізичне посвідчення (BCID, водійські права) з іменем і підтвердженням адреси.

🔗 dontgohungry.ca

- 🚌 Автобус 410 від станції 22nd St SkyTrain · ~10–15 хв
- 🇺🇸 Безкоштовно (продуктовий набір, а не гарячий обід).
- ☎ Телефоні немає — оператор його ніде не публікує. Зв'язок — через dontgohungry.ca/contact-us/ (Instagram / Facebook / LinkedIn).

Don't Go Hungry — New Westminster (Trinity Presbyterian Church, West End)

⚠ Перевірте

Продуктова підтримка щосуботи у West End.

- 📍 Trinity Presbyterian Church, 1320 Seventh Ave, New Westminster, BC (formerly St. Aidan's)
- 🕒 Сб 12:30–13:30. Приходьте за 45–60 хв до початку — так просить оператор для всіх локацій у New Westminster.
- 👤 Мешканці New Westminster. Можна скористатися лише однією з трьох локацій у New Westminster на тиждень. Мешканці Burnaby обслуговуються лише на локації Burnaby-Edmonds. Для реєстрації на місці візьміть фізичне посвідчення (BCID, водійські права) з іменем і підтвердженням адреси.

🔗 dontgohungry.ca

- 🚌 Автобус від станції 22nd St SkyTrain у бік West End · ~15–20 хв; також від станції New Westminster
- 🇺🇸 Безкоштовно (продуктовий набір, а не гарячий обід).
- ☎ Телефоні немає — оператор його ніде не публікує. Зв'язок — через dontgohungry.ca/contact-us/ (Instagram / Facebook / LinkedIn).

Richmond Food Bank Society — Cedarbridge (Main)

✓ Перевірено

Головний продуктовий банк Richmond біля Richmond Centre з кількома вікнами видачі на тиждень.

- 📍 #100 – 5800 Cedarbridge Way, Richmond, BC V6X 2A7
- 🕒 Пн/ср 10:00–13:00; чт 10:00–13:00 (55+); пт 15:00–18:00; сб за записом
- 👤 Мешканці Richmond (є обмеження для студентів/гостьових віз). Посвідчення + підтвердження проживання. Нові клієнти: спершу запис.

🔗 rfbs.org

- 🚌 Поруч станції Aberdeen/Lansdowne Canada Line · ~15–30 хв
- 🇺🇸 Безкоштовно
- ☎ 604-271-5609

Richmond Food Bank Society — Daniels Road Depot (Peace Mennonite Church)

Уточніть

Пункт видачі по вівторках у східному Richmond для вже зареєстрованих клієнтів.

- 📍 11571 Daniels Road, Richmond, BC (Peace Mennonite Church)
- 🕒 Вт 15:30–17:00
- 👤 Лише зареєстровані клієнти Richmond Food Bank. Посвідчення/лист з адресою. Спершу реєстрація на локації Cedarbridge.

- 🚌 Автобус біля No. 5 Rd / Williams Rd, східний Richmond · ~10–15 хв
- 💰 Безкоштовно
- ☎ 604-271-5609

🔗 rfbs.org

Surrey Food Bank Society

✓ Перевірено

Головний продуктовий банк Surrey у районі Newton, з окремими днями для родин з немовлятами та людей похилого віку.

- 📍 Unit 1 – 13478 78th Ave, Surrey, BC V3W 8J6
- 🕒 Пн/вт/чт/пт 9:00–13:00; ср 9:00–13:00 (Tiny Bundles, родини з немовлятами); через понеділок 9:00–13:00 (Seniors Distribution)
- 👤 Мешканці Surrey. Посвідчення з фото + підтвердження адреси на всю родину.

- 🚌 Поруч станції King George/Scott Rd SkyTrain + автобус · ~15–30 хв
- 💰 Безкоштовно
- ☎ 604-581-5443

🔗 surreyfoodbank.org

Greater Vancouver Food Bank — Vancouver Distribution Site

Уточніть

Пункт видачі GVFB у East Vancouver біля Renfrew — спершу реєстрація в GVFB, далі щотижневі візити.

- 📍 3454 Lougheed Hwy, Vancouver, BC V5M 2A4
- 🕒 Вт/ср/пт 10:00–16:00; чт 13:00–19:00; сб 10:00–15:00. Закрито в нд, пн і держсвятя. Закрито на всіх локаціях GVFB протягом останнього ПОВНОГО тижня кожного місяця.

- 👤 Зареєстровані клієнти GVFB. Посвідчення з фото + підтвердження адреси (3 міс). Запис заздалегідь; без запису не приймають. Чи можна забирати саме тут — уточнюйте при реєстрації.

- 🚌 Поруч станції Renfrew/Rupert SkyTrain + автобус · ~10–20 хв
- 💰 Безкоштовно
- ☎ 604-876-3601

🔗 foodbank.bc.ca

Quest Non-Profit Grocery Market — Dundas (East Vancouver)

✓ Перевірено

Недорогий продуктовий магазин за направленням у Hastings-Sunrise — ціни значно нижчі за роздрібні.

- 📍 2020 Dundas St, Vancouver, BC V5L 1J4
- 🕒 Пн–пт 10:00–18:00; сб 10:00–16:00 (з 17 серпня 2026)
- 👤 Лише за направленням (від соцпрацівника/агенції). Клієнтська картка Quest після реєстрації.

- 🚌 Поруч станція Commercial–Broadway SkyTrain + автобус · ~20–40 хв
- 💰 Недорого (не безкоштовно)
- ☎ 604-602-0186

🔗 questoutreach.org

Quest Non-Profit Grocery Market — Hastings (Downtown Eastside)

✓ Перевірено

Недорогий продуктовий магазин за направленням у Downtown Eastside — гідні покупки, а не роздача.

📍 637 E Hastings St, Vancouver, BC V6A 1R2

🕒 Пн–пт 10:00–18:00; сб 10:00–16:00 (з 17 серпня 2026)

👤 Лише за направленням (від соцпрацівника/агенції); вільний вхід недоступний. Клієнтська картка Quest після реєстрації.

🚊 Поруч станції Main St–Science World/Stadium SkyTrain · ~20–40 хв

🏷️ Недорого (не безкоштовно)

☎️ 604-253-2078

🔗 questoutreach.org



Кожному часом потрібна підтримка, і в Metro Vancouver (Великий Ванкувер) існує ціла мережа місць, де добрий обід або пакет продуктів коштує зовсім небагато або нічого — без повчань і без осуду. Нижче — реальні, перевірені місця: недорогі громадські їдальні, безкоштовні обіди, неприбуткові продуктові магазини та відкриті «community fridges» (громадські холодильники), якими можна скористатися будь-якої години. Більшість не потребує реєстрації чи документів. Там, де все ж потрібні документи або клієнтська картка, ми чітко про це пишемо. Якщо не знаєте, з чого почати, зателефонуйте на 211 (наберіть 2-1-1) — це безкоштовна багатомовна служба, яка завжди має найсвіжішу інформацію.

Деталі часто змінюються — години залежать від свят і тижнів видачі державних чеків, а холодильники, якими опікуються волонтери, можуть переїхати або тимчасово зупинитися. Завжди телефонуйте заздалегідь або перевіряйте сайт перед поїздкою, а для найсвіжішої інформації набирайте 2-1-1.

Burnaby Neighbourhood Food Hub / Pantry

[Уточніть](#)

Безкоштовна продуктова комора — без зайвих запитань.

📍 The Neighbourhood Church, 7135 Walker Avenue, Burnaby, BC V5E 3C6

🕒 Вт 13:00-18:00 і Ср 9:00-14:00; у тиждень видачі чеків комора не працює.

👤 Відкрито для всіх, реєстрація не потрібна — просто прийдіть.

🚗 Поруч зі станцією Edmonds SkyTrain; кілька автобусних маршрутів Burnaby.

🇸🇰 Безкоштовно.

☎ 604-902-3071

ℹ Сторінка організації суперечить сама собі щодо періодичності (щотижня чи раз на два тижні) — зателефонуйте перед поїздкою.

🔗 burnabyhomeless.org

211 British Columbia (BC 211)

[Уточніть](#)

Безкоштовна конфіденційна лінія, що з'єднає вас із продуктовою, житловою та соціальною допомогою по всій ВС.

- Телефон/СМС/чат пн-пт 9:00-21:00 (крім святкових днів); онлайн-довідник цілодобово.
- Будь-хто в ВС, кому потрібна допомога з харчуванням, житлом чи іншими послугами; без реєстрації — телефон, СМС і чат у години вище, онлайн-довідник цілодобово.

🇸🇰 Безкоштовно.

☎ Телефонуйте 2-1-1 (або 1-888-484-3211); СМС на 211 — обслуговує всю British Columbia.

🔗 bc.211.ca

Carnegie Community Centre Cafeteria

✓ Перевірено

Недорогі гарячі страви тричі на день, щодня цілий рік.

📍 401 Main Street (at Hastings Street)

🕒 Щодня, 365 днів: сніданок 9:00-11:00, обід 12:00-16:00, вечеря 17:00-20:00.

👤 Відкрито для всіх, реєстрація не потрібна — заходьте й купуйте талон на їжу біля стійки.

🔗 vancouver.ca

🚶 5 хв пішки від станції Stadium-Chinatown SkyTrain.

💰 Сніданок \$2.25, обід \$2.75, вечеря \$3.50; документи не потрібні.

☎ 604-665-2220

First United Church Community Ministry — Free Lunch

📞 Уточніть

Безкоштовний обід у будні з фудтрака на розі Gore та Hastings, документи не потрібні.

📍 320 E Hastings Street (at Gore & Hastings)

🕒 Пн-Пт, обід — точний час уточнюйте по телефону.

👤 Відкрито для всіх, документи й реєстрація не потрібні — просто станьте в чергу.

🔗 firstunited.ca

🚶 ~10 хв пішки від Stadium-Chinatown або Main Street-Science World.

💰 Безкоштовно.

☎ 604-681-8365

📌 Зателефонуйте й уточніть, чи роздачу досі роблять із фудтрака на розі Gore та Hastings.

Union Gospel Mission — Community Meals

📞 Уточніть

Безкоштовний обід щодня і вечеря в Downtown Eastside.

📍 601 East Hastings Street

🕒 Обід щодня об 11:00; вечеря Пн-Пт о 18:00, Сб-Нд о 16:00.

👤 Відкрито для всіх, реєстрація не потрібна — заходьте й беріть талон на місці.

🚶 ~10 хв пішки від Stadium-Chinatown або Main Street-Science World.

🔗 ugm.ca

💰 Безкоштовно.

☎ 604-253-3323 (цілодобова стійка)

📌 Талони видають за 15 хвилин до початку; вхід із боку Princess Avenue. ugm.ca публікує лише обід і вечерю; про сніданок спитайте на цілодобовій стійці.

The Kettle Society — Venables Drop-In Meal Program

✓ Перевірено

Щоденна програма харчування drop-in, включно зі святами; членство не потрібне.

📍 1725 Venables Street, Ground floor

🕒 Пн-Пт 8:00-19:00, Сб-Нд 10:00-17:00; 365 днів на рік, включно зі святами.

👤 Відкрито для всіх, особливо для дорослих із психічними розладами чи бідністю; реєстрація не потрібна.

🚶 ~15 хв пішки від станції Commercial-Broadway SkyTrain.

🔗 thekettle.ca

💰 Гарячий обід \$1.

☎ 604-251-2854 (головна лінія drop-in); програми 604-251-5275

📌 Години вище — це час роботи drop-in, а не час подачі обіду; точну годину подачі та чи каву дають безкоштовно цілий день thekettle.ca не публікує — спитайте по телефону.

The Gathering Place Community Centre Cafeteria

✓ Перевірено

Недорогі страви, а також безкоштовні кава, снеки, душ і пральня в центрі міста.

📍 609 Helmcken Street

🕒 Центр щодня 9:00-20:00; кафетерій 9:00-19:00;
сніданок 9:00-11:15, обід 11:30-16:15, вечера
16:30-19:00.

👤 Відкрито для всіх, для їжі реєстрація не потрібна;
для душу й пральні радять оформити
безкоштовне членство.

🔗 vancouver.ca

🚶 Недалеко пішки від станції Yaletown-Roundhouse
SkyTrain.

💰 Кілька доларів; кава, чай і снеки безкоштовно.

☎ 604-665-2391 — уточніть час душу й пральні по
телефону

Mount Pleasant Community Fridge & Pantry

✓ Перевірено

Відкритий холодильник і комора — безкоштовно й самообслуговування будь-якої години.

📍 273 E 4th Avenue — у громадському саду, з боку
провулка (E 4th Ave біля Scotia St)

🕒 Цілодобово

👤 Відкрито для всіх, реєстрація не потрібна —
беріть, що потрібно, залишайте, що можете.

🔗 foodstash.ca

🚶 ~10 хв пішки від станції Main Street-Science World
SkyTrain.

💰 Безкоштовно.

Kitsilano Community Fridge & Pantry

📞 Уточніть

Безкоштовний цілодобовий холодильник і комора при Kitsilano Neighbourhood House.

📍 2305 West 7th Avenue (Kitsilano Neighbourhood
House) — холодильник надворі, з боку Vine Street

🕒 Цілодобово

👤 Відкрито для всіх, реєстрація не потрібна —
самообслуговування, беріть, що потрібно.

🔗 kitshouse.org

🚶 ~20 хв автобусом від станції Broadway-City Hall
SkyTrain.

💰 Безкоштовно.

☎ 604-736-3588 (стійка Kits House, Пн-Пт 9:30-16:00).
До самого холодильника дзвонити не треба.

LOAF (Local Open Access Fridge) — Hastings/Grandview

⚠ Перевірте

Безкоштовний відкритий холодильник біля ресторану Dachi; чи працює він зараз — не підтверджено.

📍 2297 East Hastings Street (at Garden Drive, outside
Dachi)

👤 Відкрито для всіх, реєстрація не потрібна —
самообслуговування, беріть, що потрібно.

🚶 ~15 хв пішки від станції Commercial-Broadway
SkyTrain (автобус 16/20).

💰 Безкоштовно.

📌 Домен loafridge.ca більше не існує, і цього
холодильника немає в актуальному переліку Find
A Fridge від Vancouver Community Fridge Project.
Що він досі поповнюється — не підтверджено; не
їдьте сюди як на єдиний варіант. Інші
підтверджені холодильники цього розділу —
Mount Pleasant (273 E 4th Ave) і Kitsilano (2305 W
7th Ave).

3 Українська їжа та замітники



Туга за смаком дому не означає, що доведеться відмовлятися від хорошої їжі — у Metro Vancouver є справжня східноєвропейська гастрономічна сцена, а також багато звичайних і етнічних магазинів, де ті самі продукти коштують дешевше. Нижче — перевірені гастрономи й магазини по всьому регіону, а далі практичний гід із заміни продуктів, які найважче знайти або які найдорожчі у звичайному супермаркеті.

Українські та східноєвропейські гастрономи й магазини

Alenka European Foods

✓ Перевірено

Kingsway та Burrard St, Ванкувер

- 📍 1236 Kingsway, Ванкувер; друга точка — 1233 Burrard St, Ванкувер
- На сайті досі стара адреса 701 Kingsway — актуальні точки: 1236 Kingsway і 1233 Burrard St

alenkaeurofoods.ca

👤 Родинний магазин з 2009 року; прилавок гастрономії плюс полиці з російськими, українськими, грузинськими, вірменськими та балтійськими товарами — гречка, крупи, творог, сметана, домашні пельмені, соління, випічка, солодоші · Доставка через DoorDash/SkipTheDishes, якщо важко доїхати

☎ (604) 879-8079 (Kingsway); (604) 689-3411 (Burrard St)

Polonia Sausage House

✓ Перевірено

Hastings-Sunrise, Fraser St та Surrey ×2

- 📍 #110 – 2745 E Hastings St та 4286 Fraser St, Ванкувер; 14641 108th Ave та 14045 104th Ave, Surrey
- 🕒 E Hastings і Fraser St: Пн–Пт 9:00–18:00, Сб 9:00–17:00, Нд вихідний; Surrey 108th Ave: Пн–Сб 9:00–18:00, Нд 10:00–17:00; Surrey 104th Ave: Пн–Пт 9:00–18:00, Сб 9:00–17:00, Нд 11:00–16:00

poloniasausagehouse.ca

👤 Польська/східноєвропейська ковбасня з власним виробництвом ковбаси та копченостей, а також імпортовані й місцеві європейські продукти (сири, хліб, соління)

☎ 604-251-2239 (E Hastings); 604-872-1521 (Fraser St); 604-930-8848 (108th Ave, Surrey); 604-580-0558 (104th Ave, Surrey)

European Breads & Bakery

📞 Уточніть

Fraser St, Ванкувер

- 📍 4320 Fraser St, Ванкувер — Пн–Сб 10:00–18:00, Нд вихідний

europeanbreads.com

👤 Щільний європейський житній і темний хліб, випічка, млинці — найближчий у Ванкувері варіант справжнього чорного хліба

☎ (604) 879-5177

Galina's Euro Food

✓ Перевірено

Surrey

📍 #3-7780 135A St, Surrey, BC V3W 9A7

і Східноєвропейська гастрономія — домашні пельмені, квашена капуста, свіжоспечений житній хліб, борщ, голубці, млинці, пиріжки, є вегетаріанські/веганські варіанти

🔗 galinaseurofood.com

▪ Головний українсько-російський магазин у Surrey

☎ +1 (604) 585-2929

Taste of Ukraine & Euro Food + Deli

✓ Перевірено

Burnaby, Port Moody та Maple Ridge (район Tri-Cities)

📍 4976 Kingsway, Burnaby; 2720 St. Johns St, Port Moody; 22638 119 Ave #108, Maple Ridge

🕒 Burnaby: Пн–Сб 10:00–20:00, Нд 11:00–18:00; Port Moody: Пн–Сб 10:00–18:00, Нд 11:00–18:00; Maple Ridge: Пн–Сб 10:00–18:00, Нд 11:00–18:00

🔗 tastesofukraine.ca

👤 Український гастроном — вареники ручної роботи, пельмені, борщ, голубці, ковбасні вироби та сири, імпорتنі крупи й консерви, випічка (медовик, штрудель)

☎ 604-336-0887 (Burnaby); 604-492-0878 (Port Moody); 604-477-1930 (Maple Ridge)

City Avenue Market

📞 Уточніть

Quayside, New Westminster

📍 Unit 130 – 810 Quayside Dr, New Westminster

🕒 Магазин: Пн–Сб 9:00–20:00, Нд і святкові 9:30–20:00; прилавок гастрономії: щодня 10:30–18:00

🔗 cityavenuemarket.ca

👤 Спеціалізований маркет з хорошим європейським прилавком гастрономії та сирів (переважно європейські, дешевші за великі мережі) — не суто український, але корисний для сметани та копченостей

☎ (604) 525-3331

Замінники по кожному продукту

Український продукт	Де купити / чим замінити	Орієнтовна ціна
Сир (сухий творог)	Справжній творог в Alenka, Galina's чи Taste of Ukraine; сухий кисломолочний сир у Save-On/Superstore; панір у будь-якому південноазійському магазині чудово підходить для сирників і вареників	Творог у гастрономі ~\$8–10/фунт; панір ~\$5–6/пачка
Сметана	Будь-яка жирна сметана 14% або 33% (не "легка") у звичайному магазині; мексиканська сметана в латиноамериканських крамницях — теж непогана заміна	~\$3–4 за 500 мл у звичайному магазині
Кефір	Кефір Liberté або Green Valley у Save-On, Whole Foods, Choices; болгарський питний йогурт у перських магазинах має схожу кислину	~\$4–5/л
Ряжанка	Готову знайти важко; питайте в Alenka чи Taste of Ukraine, чи є в наявності, або зробіть перепечене молоко вдома (запекти молоко 3–4 год, потім заквасити кефіром чи йогуртом)	Ціна різна; домашня — найдешевша

Український продукт	Де купити / чим замінити	Орієнтовна ціна
Гречка	Bulk Barn (на вагу, смажена або сира), перські/південноазійські магазини (часто під назвою "kasha"), відділ на вагу у Whole Foods, T&T Supermarket	~\$2–4/фунт на вагу проти \$6+ за фасовану упаковку
Житній хліб	European Breads & Bakery, Polonia Sausage House, пекарський відділ T&T, пекарня Whole Foods	~\$5–7/буханка
Ковбаса	Polonia Sausage House (власного виробництва), Alenka, Taste of Ukraine; у Superstore/Save-On теж є польська копчена ковбаса на прилавку	~\$12–18/фунт
Сало	Зазвичай є в Polonia Sausage House та Alenka; або попросіть свіжий шпик у м'ясному відділі T&T чи звичайного магазину й засоліть самостійно	~\$8–10/фунт
Мак	Bulk Barn, перські магазини, південноазійські магазини (під назвою "khaskhas") — на вагу набагато дешевше, ніж маленькі баночки в звичайних магазинах	~\$3–4/100 г на вагу
Кріп	Свіжий у відділі овочів-фруктів будь-якого магазину; у перських та південноазійських магазинах великі пучки коштують дешевше	~\$1–2/пучок (дешевше в етнічних магазинах)

Практичні поради

- T&T Supermarket (кілька локацій по всьому Metro Vancouver, включно з Richmond, Burnaby, Surrey та Ванкувером) — надійне місце для гречки, сметани, кропу, капусти та польської ковбаси за звичайними цінами. Гарний варіант, коли спеціалізований магазин задалеко.
- Перські та південноазійські магазини — недооцінене джерело східноєвропейських продуктів: гречка, мак, кріп, кисломолочні продукти й свіжа зелень там часто дешевші, ніж в українському ґастрономі, просто під іншими назвами — питайте продавців, вони звикли до такого запитання.
- Станом на 2026 рік окремого українського чи російського магазину в North Vancouver чи West Vancouver не підтверджено — доставка через DoorDash/SkipTheDishes з ванкуверських чи бернабійських магазинів, або щомісячна поїздка за запасами, добре працює для мешканців North Shore.
- Купуйте творог, ковбасу та сало більшими партіями, коли вже їдете в ґастроном, і заморожуйте порціями — більшість добре зберігається, і це заощадить час на повторні поїздки.
- Години роботи та асортимент у невеликих родинних магазинах можуть змінюватися — короткий дзвінок або перевірка сторінки на Facebook/Instagram перед спеціальною поїздкою збереже ваш час.



У Metro Vancouver величезний вибір продуктових магазинів, і те, ДЕ ви купуєте, важить майже так само, як і знижки. Бюджетні мережі No Frills та Real Canadian Superstore (обидві належать Loblaw) стабільно дешевші за середньоцінові магазини на упаковані товари й базові продукти, тоді як T&T Supermarket та сусідські перські, південноазійські й китайські ринки часто вигравають на свіжих овочах-фруктах, м'ясі та спеціальних інгредієнтах. Окрім вибору правильного магазину, невеликий набір безкоштовних програм лояльності й застосунків — PC Optimum, More Rewards, Flipp, Flashfood та інші — можуть зняти ще 10-30% із типового продуктового чека майже без додаткових зусиль, щойно ви зрозумієте, як вони працюють. Для цього не потрібна кредитна історія в Канаді чи навіть кредитна картка: усе нижче працює з дебетовою картою або готівкою, а всі перелічені застосунки безкоштовні для завантаження з App Store чи Google Play в Канаді.

Магазин	Найкраще для	Порада щодо економії
No Frills	Найдешевші упаковані товари, базові продукти, повсякденні потреби	Скануйте картку PC Optimum щоразу — No Frills пропонує одні з найвигідніших множників балів PC Optimum серед усіх мереж Loblaw.
Real Canadian Superstore (RCSS)	Одна велика щотижнева закупівля, бали PC Optimum, кошик Flashfood	Перевірте холодильник/стенд Flashfood біля входу (часто біля самообслуговування каси) — м'ясо, овочі-фрукти та випічка там зі знижкою 50%+, перш ніж йти до звичайних полиць.
Save-On-Foods	Якісні овочі-фрукти та м'ясо, мережа по всій ВС, бали More Rewards	Завантажте цифрові пропозиції в застосунку More Rewards перед покупками — вони підсумовуються зі знижковими цінами в магазині й часто дають ще 20-30% економії на окремих товарах.
Walmart Canada (Supercentres)	Побутові товари, одяг і продукти під одним дахом	Порівнюйте щоденні низькі ціни Walmart із застосунком-флаєром, перш ніж вважати їх найдешевшими — No Frills чи Superstore часто дешевші на базові продукти, хоча Walmart виграє на непродовольчих товарах.
Costco	Оптові базові продукти, м'ясо та побутові товари для великих родин або кількох родин, що діляться закупівлею	Членство коштує \$65-130/рік (ціни 2026), тому воно окупається лише за регулярного використання або якщо поділити вартість і поїздки з іншою родиною — Costco дозволяє дві картки на одне членство.
T&T Supermarket	Азійські овочі-фрукти, морепродукти й бакалійні інгредієнти за цінами значно нижчими за звичайні мережі	T&T має власний щотижневий флаєр (також у застосунку Flipp) із суттєвими знижками на овочі-фрукти в роздріб та м'ясо — варто спеціально заїхати, навіть якщо це не ваш основний магазин.
Перські, південноазійські та інші етнічні ринки (напр., Persia Foods, Punjab Food Centre)	Трави, спеції, рис, бобові й овочі-фрукти для домашньої кухні — зазвичай значно дешевші, ніж версії в "міжнародному відділі" супермаркетів	Ці магазини рідко трапляються в застосунках лояльності, але їхні щоденні ціни на рис, сочевицю, горіхи та свіжу зелень зазвичай нижчі за акційні ціни будь-якої мережі — базові продукти купуйте тут, акційні товари — деінде.

Магазин	Найкраще для	Порада щодо економії
Dollarama	Снеки, приправи, побутова хімія, базовий кухонний посуд	Добре для товарів тривалого зберігання і непродовольчих речей, не для свіжих продуктів — порівняйте ціну за одиницю з дискаунтером, бо розмір упаковки часто менший, ніж здається.

Застосунки, які варто мати в телефоні

PC Optimum

⚠ Перевірте

Програма лояльності для мереж родини Loblaw

- Безкоштовна програма балів, що діє у No Frills, Real Canadian Superstore, Shoppers Drug Mart та інших мережах Loblaw. Бали обмінюються з розрахунку \$0.10 за 100 балів на продукти.

★ Всіх, хто регулярно ходить у No Frills чи Superstore — завантажуйте персональні "пропозиції" в застосунку щотижня перед походом до магазину, бо вони часто дають подвоєні-десятикратні бали або пряму знижку на товари з вашого списку.

📱 iOS та Android, також працює як фізична картка на касі

pcoptimum.ca

More Rewards (Save-On-Foods)

⚠ Перевірте

Бали лояльності та персональні цифрові пропозиції для Save-On-Foods та Urban Fare

- Безкоштовна програма лояльності BC/Alberta; бали обмінюються приблизно за \$0.0015 кожен на продукти (10,000 балів ≈ \$15), вигідніше — на подорожі чи подарункові картки.

★ Родин, що переважно купують у Save-On-Foods — додавайте цифрові пропозиції в застосунку перед покупками, вони підсумовуються з акційними цінами тижневого флаєра на касі.

📱 iOS та Android, також працює як фізична картка або пошук за номером телефону

saveonfoods.com

Costco Membership

⚠ Перевірте

Членство складського клубу, не застосунок лояльності

- Членство Gold Star коштує \$65 за 12 місяців, Executive — \$130 за 12 місяців із поверненням 2% готівкою (до \$1,250 за 12 місяців) на більшість покупок.

★ Великих родин, що купують оптом. Безкоштовну другу (домогосподарську) картку видають лише тому, хто підтвердить проживання за тією ж адресою, що й основний член, — поділити членство з іншою родиною не вийде. Тим, хто ходить рідко й купує небагато, воно не окупається.

📱 Членська картка в магазині; застосунок Costco.ca для онлайн-замовлень на iOS та Android

costco.ca

BMO Blue Rewards

⚠ Перевірте

Загальнонаціональна програма винагород; 2 червня 2026 року Air Miles стала BMO Blue Rewards. Нараховується в Save-On-Foods та інших мережах Pattison Food Group у BC

- ❗ БМО оголосив Blue Rewards 26 січня 2026 року, перехід відбувся 2 червня 2026-го: наявні Miles автоматично перерахували в Blue Points (1 Mile = 16 Points), поділ на Cash Miles / Dream Miles скасовано. Нараховується, якщо прив'язати канадську картку до акаунту й купувати в магазинах Pattison Food Group (Save-On-Foods, Urban Fare, Choices та інших); обмінюється на подорожі, товари або грошовий еквівалент.

- ★ Покупців Save-On-Foods, які хочуть додатково поєднати з More Rewards — обидві програми діють паралельно, а не замість одна одної. Зверніть увагу: Sobeys/Safeway перейшли з Air Miles на Scene+ у 2023 році, тому в Safeway ця програма не нараховується.

- 📱 iOS та Android — застосунок той самий (id 388705262), але в App Store він тепер називається "Blue Rewards" від BMO Blue Rewards, Inc. Операції після 2 червня 2026 року показуються в Points. Старий домен airmiles.ca переадресовує на bluerewards.ca.

🔗 bluerewards.ca

Flashfood

⚠ Перевірте

Продукти з наближеним терміном придатності зі знижкою, продаються прямо з магазинів-учасників

- ❗ Переглядайте й резервуюте зі знижкою м'ясо, овочі-фрукти, випічку та молочні продукти в застосунку, потім забирайте у Flashfood Zone — так називається місце видачі всередині магазину (зазвичай 50%+ знижки).

- ★ Покупців Real Canadian Superstore, No Frills та Loblaws City Market. У власному локалі магазинів Flashfood понад 50 точок видачі в Metro Vancouver — серед них магазини й інших мереж. Із тих, що вас цікавлять: RCSS (Vancouver ×2, Burnaby ×1, Richmond, Surrey ×3, Coquitlam ×2, Delta, Langley, North Vancouver, Pitt Meadows), низка No Frills і City Market — зокрема Park Royal (West Vancouver), South Granville (Vancouver) і Lonsdale (North Vancouver); повний і актуальний перелік з адресами — у застосунку. Перевіряйте застосунок перед кожним походом, бо асортимент оновлюється щодня.

- 📱 iOS та Android

🔗 flashfood.com

Too Good To Go

⚠ Перевірте

"Сюрприз-пакети" непроданих продуктів із кафе, пекарень і магазинів

- ❗ Резервуюте "Surprise Bag" у сусідньому закладі-учасникові та забирайте у визначений час; вміст — це суміш надлишків їжі того дня. Сам сайт Too Good To Go обіцяє "половину ціни або менше"; точну ціну пакета видно в застосунку до бронювання — дивіться її там, ціни різняться від закладу до закладу.

- ★ Надлишків із пекарень, кафе та ресторанів, а не базових продуктів. Які саме заклади беруть участь поруч із вами — дивіться в застосунку, перелік змінюється.

- 📱 iOS та Android

🔗 toogoodtogo.com

FoodMesh

⚠ Перевірте

Платформа з Vancouver для узгодження надлишків їжі та порятунку продуктів (B2B/B2C)

- і З'єднує ритейлерів, ферми та виробників із благодійними організаціями й покупцями для перерозподілу надлишків їжі. Здебільшого працює "за лаштунками" з продовольчими банками та агенціями, а не як споживчий шопінг-застосунок. Але з січня 2025 року FoodMesh веде ще й Love Food Hate Waste Canada — безкоштовний споживчий ресурс із гайдами зі зберігання, планувальниками порцій і рецептами (lovefoodhatewaste.ca).

 foodmesh.ca

- ★ Не пряме застосування для окремого покупця — корисно знати, якщо ви волонтерите чи отримуєте їжу через продовольчий банк або громадську організацію Metro Vancouver, оскільки часто саме ця система працює за лаштунками. Якщо ж вам потрібна допомога вдома, йдіть одразу на Love Food Hate Waste Canada — це той самий FoodMesh, але для домогосподарств.
-  Веб-платформа для організацій, не споживчий мобільний застосунок

Flipp

⚠ Перевірте

Усі флаєри та порівняння цін в одному застосунку

- і Збирає щотижневі флаєри від сотень канадських ритейлерів (No Frills, Superstore, Save-On-Foods, Walmart, T&T тощо); введіть товар — і побачите ціни всіх магазинів поруч, потім складіть список покупок за магазинами.

 flipp.com

- ★ Планування всієї тижневої закупівлі й вибору, до яких 1-2 магазинів справді їхати.
-  iOS та Android, канадська версія

Reebee

⚠ Перевірте

Застосунок для перегляду флаєрів і списків покупок, що належить Flipp

- і Переглядайте щотижневі флаєри канадських ритейлерів, включно з Superstore, No Frills і Walmart, і складайте синхронізований список покупок. Flipp купив reebee в червні 2022 року, а 19 червня 2023-го два сайти злили в один, тож каталог флаєрів у reebee той самий, що й у Flipp. Сам застосунок працює й далі (розробник у App Store — Flipp Corporation), але домен reebee.com тепер переадресовує на flipp.com.

 flipp.com

- ★ Тих, кому зручніший інтерфейс reebee. Не розраховуйте на інші флаєри, ніж у Flipp: це один каталог. Флаєри товарів для дому (Canadian Tire тощо) є в обох застосунках.
-  iOS та Android

Checkout 51

⚠ Перевірте

Кешбек на продукти за фото чека, у будь-якому магазині

- і Переглядайте новий щотижневий список кешбек-пропозицій, купуйте потрібний товар у будь-якому магазині, потім сфотографуйте чек у застосунку; кешбек накопичується і виплачується після досягнення мінімуму \$20.

 checkout51.com

- ★ Додаткової економії в будь-якому магазині, де ви вже купуєте, оскільки не прив'язаний до одного ритейлера — найкорисніший для родин, які регулярно купують деякі брендові/упаковані товари.
-  iOS та Android, канадські та американські пропозиції

Yuka

⚠ Перевірте

Сканер штрих-кодів, що оцінює вплив упакованих продуктів і косметики на здоров'я

- і Скануйте штрих-код і отримайте оцінку здоров'я 0-100 (кольорове кодування Bad/Poor/Good/Excellent), розбір добавок та інгредієнтів простою мовою, а також пропозиції здоровіших альтернатив поруч на полиці.

- ★ Швидкого розшифрування незнайомих канадських етикеток та добавок, поки ви ще звикаєте до місцевих продуктів — незалежний застосунок, не спонсорований брендами.

📱 iOS та Android

🔗 yuka.io

Open Food Facts

⚠ Перевірте

Безкоштовний сканер штрих-кодів на базі відкритої бази даних про інгредієнти та харчову цінність

- і Некомерційна альтернатива Yuka на основі відкритих даних, наповнена спільнотою — скануйте штрих-код і отримайте інгредієнти, Nutri-Score, алергени та інформацію про добавки; можна також самим додавати відсутні продукти.

- ★ Тих, хто віддає перевагу повністю відкритому, без реклами, некомерційному джерелу даних, або хоче перевірити продукт, якого ще немає в Yuka.

📱 iOS та Android, доступний у всьому світі, включно з Канадою

🔗 world.openfoodfacts.org

Fig

⚠ Перевірте

Сканер продуктів для алергій та дієтичних обмежень

- і Скануйте штрих-код відповідно до особистого профілю з понад 2500 алергенів, непереносимостей та дієт (без глютену, веганська, FODMAP тощо), щоб перевірити, чи підходить продукт.

- ★ На момент написання не підтверджено повноцінного запуску в Канаді — розробник заявляв Канаду як плановий ринок розширення. Перевірте наявність у App Store/Google Play для вашого регіону, перш ніж покладатися на нього; якщо недоступний, Yuka чи Open Food Facts покривають подібні потреби.

📱 iOS та Android у США; доступність у Канаді не підтверджена

🔗 foodisgood.com

Як поєднати все це в одну щотижневу закупівлю

- 1 Неділя/понеділок: відкрийте Flipp (і Reebee як резерв), щоб побачити тижневі флаєри No Frills, Superstore, Save-On-Foods, Walmart і T&T. Складіть один список покупок, розсортований за магазинами.
- 2 Завантажте персональні пропозиції в PC Optimum та/або More Rewards для тих магазинів, куди справді підете — це займає дві хвилини й підсумовується з акційними цінами флаєра.
- 3 Перед виходом перевірте Flashfood для Superstore(ів) на вашому маршруті — зарезервуйте будь-яке м'ясо, овочі-фрукти чи випічку, які справді використаєте, зі знижкою 50%+, і скоригуйте список покупок.
- 4 Для базових продуктів на кшталт рису, сочевиці, спецій і свіжої зелені зробіть окрему поїздку (навіть раз на місяць) до перського, південноазійського чи китайського ринку/T&T — їхні щоденні ціни зазвичай нижчі за акційні ціни будь-якої мережі на ці товари.

5 Дорогою додому чи наступного дня перевірте Too Good To Go на наявність Surprise Bag у сусідній пекарні/кафе, якщо хочете додатковий хліб, випічку чи готову їжу за частину ціни.

6 Сфотографуйте кожен чек у Checkout 51, перш ніж викинути — це нічого не коштує, а кешбек накопичується за кілька місяців незалежно від того, у яких магазинах ви купували.

7 Використовуйте Yuka чи Open Food Facts, щоб відсканувати щось незнайоме прямо в проході — це займає п'ять секунд і допомагає освоїти канадські норми упакованих продуктів під час покупок.

Кілька чесних застережень

- Порівняння цін на касі (пред'явлення флаєра конкурента) стало менш поширеним у великих мережах ВС, ніж раніше — перевірте актуальну політику магазину, перш ніж на це розраховувати, і покладайтесь радше на порівняння цін у Flipp, щоб спланувати маршрут покупок.
- Бали лояльності мають реальну, але скромну вартість (приблизно \$0.10-0.15 за 100-150 балів) — сприймайте їх як невеликий бонус до покупок, які ви б робили в будь-якому разі, а не як основну стратегію економії.
- Flashfood, Too Good To Go та подібні застосунки залежать від щоденних надлишків, тому наявність товарів різниться за локацією й часом доби — перевіряйте часто, а не покладайтесь на один похід.



Продукти коштують реальних грошей — правильне зберігання може додати їм днів чи навіть тижнів придатності, а кілька простих звичок перетворюють "залишки" на завтрашній обід, а не на смітник. Для цього не потрібне спеціальне обладнання: холодильник, морозилка, кілька контейнерів і система "що з'їсти першим". Загальнонаціональну кампанію зі зменшення харчових відходів Love Food Hate Waste Canada запустив у 2018 році National Zero Waste Council, що базується в Metro Vancouver, і з січня 2025 нею керує FoodMesh, а у Ванкувері є програма green bin / food scraps для того, що дійсно неможливо використати, тож воно не мусить опинитися на звалищі — в інших муніципалітетах регіону перевірте на сайті муніципалітету, чи є там така програма.

Те, як організований ваш холодильник, важить майже так само, як і температура. Виставте холодильник на 4°C (40°F) або нижче, а морозилку на -18°C (0°F). Нижня полиця та шухляди — найхолодніші й найвологіші зони, саме там місце для сирого м'яса, птиці та риби (на тарілці чи піддоні, щоб сік не капав на іншу їжу). Дверцята — найтепліше місце, тому там тримайте соуси й приправи, а не молоко чи яйця. Шухляди для овочів з регулюванням вологості: висока вологість для листової зелені та більшості овочів (вони в'януть у сухому повітрі), низька вологість для фруктів (вони виділяють газ, який пришвидшує дозрівання всього поруч).

Деякі продукти насправді довше зберігаються і смачніші ПОЗА холодильником: помідори, картопля, цибуля, часник, зимові гарбузи (squash) та цілі дині. Холод робить помідори борошністими, а картоплю — солодкуватою й крохмалистою. Банани, авокадо та кісточкові фрукти (персики, сливи) мають дозріти на столі і переїжджати в холодильник лише коли вже стиглі, щоб сповільнити подальше дозрівання. Хліб теж черствіє швидше в холодильнику — тримайте його при кімнатній температурі в пакеті чи хлібниці кілька днів, а решту заморозьте (див. нижче).

Заморозка — ваш найкращий інструмент проти харчових відходів. Більшість овочів добре заморожуються, якщо їх бланшувати (коротко в окропі, потім у крижану воду — час залежить від овоча) — це зупиняє ферменти, які руйнують смак і текстуру. Ягоди, нарізані банани та тертий імбир заморожують сирими, без бланшування. Хліб, варений рис, варена квасоля, тертий сир і приготоване м'ясо теж добре зберігаються в морозилці; порціонуйте їх пласко в пакетах для заморозки — так вони швидше розморожуються і легше складаються. Свіжу зелень чудово заморожувати нарізаною в формах для льоду, залитою оливковою олією або водою — кубик можна класти прямо на гарячу сковорідку. Завжди підписуйте вміст і дату (малярський скотч і маркер — усе, що потрібно) — "синдром пакета-загадки" це причина №1, через яку морозилка стає кладовищем, а не ресурсом.

Продукт	Найкраще зберігання	Орієнтовний термін
Листова зелень (салат, шпинат)	Холодильник, шухляда з високою вологістю, загорнути у вологий рушник або контейнер	5–10 днів
Коренеплоди (морква, буряк)	Шухляда холодильника, гичку зрізати	3–4 тижні
Картопля, цибуля, часник	Прохолодна темна шафа — НЕ холодильник (і не разом: цибуля змушує картоплю проростати)	3–8 тижнів
Помідори	На столі, хвостиком донизу, не на прямому сонці	4–7 днів
Банани / авокадо	На столі, доки дозріють; у холодильнику (шкірка темніє, м'якуш норм) коли вже стиглі	3–7 днів стиглими

Продукт	Найкраще зберігання	Орієнтовний термін
Ягоди	Холодильник, не мити до вживання, у контейнері з вентиляцією	3–6 днів (або заморозити на місяці)
Молоко	Холодильник, основна частина, не дверцята	3 дні після відкриття; нерозкриті — до дати best before
Яйця	Холодильник, в оригінальній упаковці (в Канаді яйця продають охолодженими, на відміну від деяких країн)	3–4 тижні
Твердий сир	Холодильник, загорнутий у вощений папір/пергамент, не в пластик	3–4 тижні після відкриття
Сира курка	Найхолодніша полиця на піддоні; заморозити, якщо не використаєте за 2 дні	2–3 дні в холодильнику; у морозилці: ціла 1 рік, шматки 6 місяців
Фарш	Найхолодніша полиця; заморозити того ж дня, якщо можливо	1–2 дні в холодильнику, 2–3 місяці у морозилці
Хліб	Кімнатна температура в пакеті (не холодильник — черствіє швидше); заморозити нарізаним, що не з'їдається одразу	3–5 днів при кімнатній температурі, 3 місяці в морозилці
Приготовані страви (рис, суп, м'ясо)	Холодильник у герметичному контейнері протягом 2 годин після приготування	3–4 дні в холодильнику, 2–3 місяці в морозилці
Свіжа зелень	Як букет у банці з водою на столі (базилік) або у вологому рушнику в холодильнику (інша зелень); або заморозити в олії	1–2 тижні свіжою; місяці замороженою

Дата "найкраще спожити до" (best before) стосується якості, а не безпеки — сухі продукти довготривалого зберігання та заморожені продукти часто ще нормальні за якістю й після цієї дати, але затхлий запах чи сторонній присмак означає, що якість пішла. Дата "термін придатності" (expiry, в основному на дитячих сумішах і деяких заміниках їжі) — ось та, що дійсно стосується безпеки. Щодо м'яса, молочних продуктів і готових страв орієнтуйтеся на терміни з таблиці вище, а не на вигляд чи запах: для цих продуктів Health Canada попереджає, що запах і смак не показують, чи їжа небезпечна. Не викидайте сухі чи заморожені продукти лише через тривогу через дату.

Перетворіть, а не викидайте

- Черствий хліб → наріжте кубиками і підсмажте з олією та сіллю для крутонів, або перебийте в блендері на панірувальні сухарі (заморозьте про запас). Також чудова основа для bread pudding або салату panzanella.
- Овочеві обрізки (лушпиння цибулі, гичка моркви, кінці селери, стебла зелені) → тримайте пакет у морозилці, а коли наповниться — проваріть з водою 45–60 хвилин для безкоштовного овочевого бульйону. Так само можна зробити курячий бульйон з кісток від смаженої курки.
- Перезрілі фрукти (м'які банани, побиті яблука, розм'яклі ягоди) → смузі, кекси, банановий хліб, або потушуйте з цукром/корицею для швидкого компоту до йогурту чи вівсянки.
- Приготуй раз, з'їж двічі: запечи цілу курку або великий піддон овочів на вихідних і одразу заплануй страву №2 (курка → тако або суп; запечені овочі → боул зі злаками або начинка для фрітати).

- Готуйте великими порціями і заморожуйте в контейнерах на одну порцію (супи, чилі, каррі, соуси) — заповнена морозилка — найкращий захист від дорогої їжі на виніс в останню хвилину.

- Овочеві шкірки (картопля, морква) → змастіть олією і сіллю, запечіть до хрусткості — вийде снєк замість компосту.

- Молоко чи вершки, що скисають ближче до дати → використовуйте для млинців, випічки або маринадів, а не пийте окремо; так само підходить як заміник buttermilk.

Проста щотижнева рутина "нуль відходів"

- 1 Перед покупками: 5-хвилинна перевірка холодильника. Перекладіть усе, що добігає кінця, у підписаний контейнер "з'їсти першим" на видному місці в холодильнику, і сплануйте одну страву на тиждень навколо цих продуктів.
- 2 Робіть покупки з приблизним планом і не на голодний шлунок — навіть орієнтовний список (наприклад, "продукти на 3 вечери") зменшує імпульсивні покупки, які потім викидають.
- 3 Одразу після покупок: вимийте і підготуйте продукти, що швидко псуються (наріжте овочі на тиждень, ягоди мийте безпосередньо перед їжею, не перед зберіганням), м'ясо, яке не приготуєте за 2 дні, одразу в морозилку, свіжу зелень одразу у воду чи олію.
- 4 Перевірка обрізків у середині тижня: додайте очистки в пакет для бульйону в морозилці; заморозьте хліб, варені крупи чи порції, які не доїсте, замість того, щоб залишати їх у холодильнику.
- 5 Одна страва "на розчищення" на тиждень: суп з того, що залишилось, смаженина, фріттата чи боул з круп з усього, що лишилося перед наступними покупками. Саме тут відбувається справжня економія.
- 6 Те, що дійсно неможливо використати: компостуйте у green bin / програмі food scraps (у Ванкувері; в інших муніципалітетах Metro Vancouver перевірте на сайті муніципалітету, чи є там така програма) замість смітника — забирають прямо біля дому.

Місцеві інструменти, варті уваги

Love Food Hate Waste Canada

✓ Перевірено

Безкоштовний національний ресурс з порадами; з січня 2025 кампанією керує FoodMesh (запустила її National Zero Waste Council, ініціатива Metro Vancouver)

- і Гайди зі зберігання, планувальники порцій та рецепти для страв "з того, що лишилось"

lovefoodhatewaste.ca

City of Vancouver Green Bin (Food Scraps) Program

✓ Перевірено

Вивіз компосту біля дому для всього, що не з'їсте чи не використаєте — більшість багатоквартирних будинків міський сервіс не обслуговує

- Міський вивіз green bin лишився лише у невеликої частини багатоквартирних будинків — якщо живете в такому, спитайте управителя будинку, як тут збирають харчові рештки (на vancouver.ca — сторінка Apartments, condos, and townhomes). Поза Ванкувером перевірте на сайті свого муніципалітету, чи є там програма food scraps і який у неї графік вивозу.

vancouver.ca



Конкретні цифри допомагають планувати, не гадаючи — і без паніки. Нижче реалістичні місячні бюджети на продукти для Metro Vancouver у 2026 році, гід по сезонності (що дешевше і коли), а також базові знання про транспорт, які потрібні, щоб дістатися до магазинів і продуктових програм із цього гайду. Це орієнтовні діапазони, а не оцінка — те, скільки витратите саме ви, залежить від складу родини, району й магазинів поруч. Закупівлі в дискаунтерах (No Frills, Real Canadian Superstore, базові лінійки Save-On-Foods, T&T для овочів/фруктів і азійських продуктів) і сезонні продукти допомагають триматися нижньої межі будь-якого рівня.

Місячний бюджет на їжу для однієї дорослої людини (Metro Vancouver, 2026)

Рівень	На місяць (\$ CAD)	Що це означає на практиці
Мінімум / економний	\$280–\$350	Готування майже всього з нуля в дискаунтерах (No Frills, Superstore, T&T, акційні флаєри); сушені квасоля/сочевиця і рис як основа; заморожені овочі частіше за свіжі; курячі стегна й яйця замість яловичини; майже без їжі поза домом; частина продуктів — з food bank чи community fridge для економії. Реально прожити, але туго — без запасу на стрибки цін.
Помірний	\$400–\$500	Звичайні закупівлі середнього рівня (Save-On-Foods, Safeway з акціями, T&T, Costco для базових товарів за наявності членства); поєднання свіжих і заморожених овочів/фруктів, різноманітніше м'ясо й молочка, іноді щось смаченьке; можливо один раз на тиждень їжа на виніс або кава поза домом.
Комфортний	\$550–\$700+	Ширший вибір, зокрема органічні чи спеціальні продукти, більше м'яса/риби, свіжі овочі й фрукти незалежно від сезону, іноді готові страви, періодичні походи в ресторан у межах продуктового бюджету.

Це орієнтовні діапазони на основі типових цін Metro Vancouver 2026 на базові продукти: молоко (~\$1.56/л у 4-літровому бутлі, до ~\$3.18/л за 1-літрову упаковку), хліб (~\$3–\$4.35/буханка), яйця (~\$4.30–\$6/десяток), курятина (~\$9.13–\$17.34/кг залежно від відрубу — ціла \$9.13, стегна \$13.40, грудка \$17.34) — реальні суми сильно залежать від магазину, бренду й того, наскільки часто ви готуєте з нуля. Три рівні вище — це власна планувальна оцінка гіда, а не цифра з перевіреного джерела. Сприймайте ці числа як відправну точку для власного обліку витрат, а не жорстке правило.

Календар сезонних овочів і фруктів ВС — що дешевше і коли

- 1 Весна (квіт.–трав.): спаржа, шпинат, редиска, зелена цибуля, ревінь — з'являється місцева зелень, а зимові імпортовані ягоди й кісточкові фрукти ще дорогі, тож варто триматися зелені та решток коренеплодів.
- 2 Початок літа (черв.): полуниця, солодкий горошок, салат, ранні черешні — перше за рік суттєве падіння цін на ягоди.

3 Розпал літа (лип.–серп.): черешня, малина, лохина/чорниця, помідори, кукурудза, огірки, перець, персики, кабачки (із серпня) — найдешевші й найщедріші місяці для продукції ВС; варто купити більше ягід і заморозити на зиму.

4 Рання осінь (вер.–жовт.): яблука, груші, виноград, гарбуз, кабак — ще одне вигідне вікно для закупівель і консервації/заморозки.

5 Зима (лист.–бер.): коренеплоди (картопля, морква, буряк, цибуля), капуста, кейл та інша стійка зелень, яблука зі сховищ ВС — свіжі ягоди й помідори імпорتنі й дорогі; заморожені влітку місцеві продукти — найвигідніший варіант.

Транспорт: базові знання, щоб дістатися до продуктових ресурсів

- Оформіть Compass Card: багаторазова транспортна картка, застава \$6 (повертається), продається на станціях SkyTrain, у London Drugs та інших точках зі списку "Where to Buy" на сайті TransLink. Поповнюйте Stored Value (оплата за поїздку) або купуйте місячний проїзний.
- Поточні тарифи для дорослих (з липня 2026, оплата з балансу Compass): 1 зона \$2.85, 2 зони \$4.20, 3 зони \$5.40 — один тариф діє 90 хвилин, включно з пересадками. Готівкою та безконтактною картою дорожче, і тариф рахується за зонами: 1 зона \$3.50, 2 зони \$5.10, 3 зони \$6.70. Будь-яка поїздка автобусом — це 1 зона (\$3.50), яким би способом ви не платили; але саме готівка не переноситься на SkyTrain, SeaBus чи West Coast Express, і решту не дають.
- Після 18:30 у будні, весь день у вихідні та весь день у державні свята будь-яка поїздка по всій системі рахується як 1 зона — корисно знати, якщо їдете далі, наприклад до food bank чи оптового магазину у вихідний.
- Як прикладати картку: тримайте її рівно біля синього зчитувача секунду, доки не з'явиться галочка й не пролунає сигнал. В автобусі прикладаєте лише на вхід (на виході — ні). У SkyTrain і SeaBus прикладаєте і на вхід, і на вихід — якщо забудете на виході, спишеться максимальний тариф за 3 зони.
- Денний проїзний для дорослих (\$12.55, усі зони, необмежені поїздки) може бути вигіднішим, якщо за один день плануєте і food bank, і закупівлю продуктів, і ще якісь справи в різних зонах.
- Пільги на транспорт для людей з низьким доходом: станом на 2026 рік окремої пільгової програми ще немає — місто Vancouver запропонувало проїзний за \$25/місяць, але фінансування й запуску поки що немає. Наявні знижки — для людей 65+, молоді 13–18 років і власників HandyCard. Діти 12 років і молодші їздять безкоштовно (Bus, SkyTrain, SeaBus, West Coast Express), і в автобусі супровід дорослого з оплаченим квитком не обов'язковий. Люди похилого віку з низьким доходом або ті, хто отримує disability assistance, можуть претендувати на пільговий річний проїзний через провінційну BC Bus Pass Program — перевірте на gov.bc.ca/buspassprogram.



Знайомся з MealPill — твій план їсти добре за менше



MealPill — це не ще один додаток з рецептами. Це місяці роботи над одним складним питанням — «що приготувати з того, що є, і на що вистачає?» — перетворені на план під твій холодильник, бюджет і смак.



Готуй із холодильника

Введи, що є вдома — отримай справжні страви, щоб усе використати до псування.



Режими генерації

Швидко, економно, корисно — генеруй саме так, як треба сьогодні.



Пріоритети та виключення

Познач улюблене, віднеси вниз небажане, назавжди виключи алергени.



Ціни на страви

Кожен рецепт і кожен день — з оцінкою вартості, щоб бачити, у скільки виходить тиждень.



Власні рецепти

Збережи улюблені родинні страви — MealPill плануватиме тиждень навколо них.



Планування наперед

Плануй цілий тиждень чи місяць наперед, а не страву за стравою.



Готування з гостями

Збільшуй порції та плануй меню, коли до тебе завітали гості.



Тіпси зі зберігання

До кожного продукту — як зберегти свіжість і менше викидати.

Усе з цього гіда — безкоштовна їжа, розумні покупки, правильне зберігання — MealPill допомагає реально робити щотижня. Спробуй, коли буде зручно.



Знайти MealPill

mealpill.app — плани харчування з того, що вже є вдома.

Демо працює без реєстрації: додай кілька продуктів і подивись, який день вийде.

Або наведи камеру на QR-код.

Перед візитом

Спочатку зателефонуйте. Години, адреси й правила змінюються — дзвінок на дві хвилини збереже марну поїздку.

Візьміть посвідчення й сумку. Більшість фудбанків просять ID з фото та підтвердження адреси; багаторазові сумки — доречі.

Просити допомоги — це нормально. Ці служби існують для кожного у скрутний період. Користуватися ними — розумно, а не соромно.



Зібрано з відкритих джерел, серпень 2026. Деталі змінюються — перевіряйте перед візитом. Не пов'язано з переліченими організаціями.