



Dlaczego 5 porcji warzyw, owoców lub soku?

„5 porcji warzyw, owoców lub soku” – pro publico bono

W ostatnich latach przeprowadzono w Polsce niejedną kampanię propagującą właściwe odżywianie. Tym samym nasz kraj nie odbiega od innych państw Unii Europejskiej pod względem projektów o tej tematyce. Najważniejszy cel, jaki stawiają sobie te kampanie, to ukształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych wśród dzieci jak i dorosłych oraz zachęcanie do codziennego odpowiedzialnego spożywania właściwych produktów, ze szczególnym uwzględnieniem warzyw i owoców. Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” zwracają dodatkowo uwagę na to, że zalecaną ilość codziennych porcji warzyw i owoców można z powodzeniem uzupełnić sokiem – formą tak lubianą przez dzieci, jak i dorosłych. Przed rozpoczęciem drugiej edycji kampanii, jej organizatorzy zlecieli przeprowadzenie badań świadomości na temat spożycia warzyw i owoców oraz soku wśród matek dzieci w wieku 3 -10 lat¹. Wyniki tych badań pokazały, jaki jest stan wiedzy na ten temat oraz wskazały te „nisze wiedzowe”, które ciągle wymagają wręcz pozytywistycznej edukacji. Edukacji, która w przyszłości powinna przełożyć się na nasze prawidłowe nawyki żywieniowe, na wręcz intuicyjne wybieranie przez nas właściwych produktów spożywczych, a w konsekwencji – na nasze lepsze samopoczucie i ogólną kondycję naszych organizmów, tak cenne w dobie coraz częstszych schorzeń cywilizacyjnych.

Czym skorupka za młodu nasiąknie, czyli dlaczego dzieci wolą rozmaite przekąski od warzyw i owoców?

Utrapieniem niemal każdego rodzica jest fakt, że jego pociecha nie chce jeść warzyw, często też owoców. Co jest przyczyną takiego stanu rzeczy?

Wg dr. Dariusza Włodarka *na sposób odżywiania dzieci bardzo duży wpływ ma sposób odżywiania ich rodziców. Jeżeli od najmłodszych lat dziecko miałoby podawane posiłki, w których składzie byłyby warzywa i owoce, to nawykiem stałoby się ich regularne spożywanie. Do jedzenia warzyw można dziecko zachęcić*



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



układając je w ciekawy sposób na kanapce, a jeszcze lepiej żeby w przygotowaniu posiłku brało udział samo dziecko. Można też traktować jedzenie warzyw, owoców i picie soków jako poznawanie nowych smaków i zabawę w dobieranie kolorów podczas przygotowywania posiłków.

Coraz więcej rodziców „przemycza” nagminnie warzywa w zupach i sosach, prześciga się w wymyślnym dekorowaniu kanapek warzywami czy „podtyka” dzieciom kawałki owoców w trakcie ulubionych zabaw czy filmów. Atutem tych zdrowych podstępów jest atrakcyjność barw oraz kształtów warzyw i owoców, przez co jedzenie może stać się ciekawą i rozwijającą przygodą. Istotną formą podania warzyw i owoców, aprobowaną przez większość dzieci, są także soki. Podając dziecku sok musimy pamiętać, że jednej porcji warzyw i owoców odpowiada 200 ml soku, czyli jedna szklanka.

Jak wynika z przeprowadzonych badań, ulubionymi owocami dzieci są jabłka, banany, mandarynki oraz truskawki. Dlatego też te właśnie owoce wchodzą często w skład soków, przeznaczonych dla dzieci.

Warzywa, owoce i soki w świadomości polskich mam

Jak wynika z najnowszych badań aż 89% matek deklaruje świadomość, że warzywa i owoce należy spożywać przynajmniej 3 razy każdego dnia, a 59% matek potwierdza, że owocowo-warzywne porcje są źródłem zdrowia. 67% spośród nich zdarza się podawać dzieciom właśnie sok zamiast warzyw i owoców.

Zdaniem dr Agnieszki Jarosz: *Wzrosła znacznie świadomość żywieniowa wśród matek, chociaż daleka jest jeszcze od ideału. Ale dawniej warzywa czy owoce towarzyszyły tylko przy obiedzie czy podwieczorku i to w ograniczonej ilości. Obecnie większość matek stara się zapewnić „świeżą” porcję witamin przynajmniej do głównych posiłków. Aktualnie matki starają się dostarczyć witaminy również w postaci soku wówczas, kiedy zastosowanie świeżych produktów jest niemożliwe. Ale na podstawie wyników widać, że edukacja żywieniowa powinna być prowadzona dalej, aby dotrzeć do jak największej liczby osób.*

Dr Dariusz Włodarek dodaje: *Dobrze, że większość matek ma świadomość roli warzyw i owoców w diecie dziecka. Jednak uzyskane wyniki motywują do dalszej edukacji tak, aby oczywistym stało się, że 5 porcji warzyw i owoców to absolutne minimum dla dobrego zbilansowania diety. Zwłaszcza obecnie, gdy mamy do czynienia ze zwiększającą się liczbą otyłych dzieci, regularne jedzenie warzyw i owoców może pomóc w utrzymaniu prawidłowej wagi naszych dzieci. Dobrym źródłem witamin i*



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



składników mineralnych w diecie są też soki warzywne i owocowe. Można je włączyć do diety, zwłaszcza, gdy nie można zapewnić odpowiedniej ilości świeżych warzyw i owoców. Praktycznie dziecko powinno dostawać 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców dziennie. Jedną z tych porcji można zastąpić szklanką soku warzywnego, warzywno-owocowego lub owocowego.

Aż 57% matek ma świadomość tego, że owoce i warzywa można uzupełnić w diecie pijąc soki, a ponad 70% uważa, że soki to produkty bezpieczne i wysokiej jakości. Aż 8 na 10 badanych mam zgadza się ze stwierdzeniem, że częste spożywanie warzyw i owoców wzmacnia organizm a także z tym, że owoce i warzywa są podstawą właściwego trybu życia. Nie bez znaczenia jest tu kryterium dostosowania się do panujących trendów – 77% mam jest zdania, że dieta bogata w owoce i warzywa to element nowoczesnego stylu życia.

Czy jednak ta wiedza nie jest w znacznym stopniu „naddeklaracją” i czy naprawdę dorosłe społeczeństwo ma świadomość odpowiedzialności spoczywającej na rodzicach, kształtujących nawyki żywieniowe dzieci? Czy na co dzień pamiętamy, że powinniśmy wszyscy i w każdym wieku jeść dziennie 5 porcji warzyw i owoców, przy czym porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo albo kilka mniejszych sztuk tych produktów, lub też 1 szklanka soku? Kampania „5 porcji warzyw, owoców lub soku” będzie nam o tym przez trzy kolejne lata przypominać!

Wybrane dodatkowe informacje z badań wskazują, że warto przeprowadzać takie kampanie, bo ich wyniki przyczyniają się stopniowo do wzrostu świadomości na temat spożycia warzyw, owoców i soków oraz ich roli w diecie. Jednak, aby osiągnąć trwały efekt, należy tego typu kampanie przeprowadzać jak najczęściej.

- 31% ankietowanych jest przekonana, że warzywa i owoce powinniśmy spożywać 3 razy dziennie, 21% - że 5 razy dziennie. Równo połowa badanych matek przyznaje, że słyszała, iż owoce i warzywa powinno się zjadać 5 razy w ciągu dnia.
- Spożywanie owoców raz dziennie deklaruje 29% matek



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



- 37% ankietowanych kobiet je raz dziennie także warzywa.
- 25% matek twierdzi, że ich dzieci jedzą owoce jedynie raz dziennie,
- 32% matek przyznaje, że ich dzieci jedzą warzywa także tylko jeden raz w ciągu dnia.
- Tylko dla 7% matek zakup warzyw i owoców jest problematyczny z powodów finansowych. 20% nie jada warzyw i owoców zgodnie z zaleceniami z powodu ogólnego braku czasu, a 16% twierdzi, że nie ma czasu na ich przygotowanie. Dlatego też autorzy kampanii chcą skutecznie nauczyć tak rodziców jak i dzieci, jak szybko, smacznie i skutecznie można odżywiać się prawidłowo, opierając codzienną dietę na warzywach, owocach i sokach. Dla naszego zdrowia dziś i jutro!
- Tylko 32% matek wie, że błonnik reguluje trawienie w sposób naturalny, aż 28% nie ma wiedzy jakich korzyści dostarcza on organizmowi. Zaledwie 2% przyznaje, że błonnik wspomaga walkę z otyłością.
- 26% badanych nie wie, jakie znaczenie dla organizmu człowieka ma żelazo, natomiast ponad 83% zgadza się ze stwierdzeniem, że witamina C wspomaga naturalną odporność organizmu.
- 57% matek zdecydowanie się zgadza lub raczej się zgadza ze stwierdzeniem, że owoce i warzywa można wygodnie zastąpić w diecie pijąc soki.
- 79% matek zdecydowanie zgadza się ze stwierdzeniem, że wolą naturalne witaminy zawarte w owocach i warzywach niż preparaty witaminowe.

ⁱ Badanie ilościowe Polska CATI,
Driver Zenithoptimedia, styczeń 2012

www.5porcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW