



**Odżywiamy się mądrzej być żyć radośniej i czuć się lepiej
czyli
kampania „5 porcji warzyw, owoców lub soku”**

Warzywa i owoce powinny stanowić ważną część diety każdego człowieka. Kampania „5 porcji warzyw, owoców lub soku” została zorganizowana po raz pierwszy na terenie Rumunii, a jej głównym celem jest promowanie właściwego stylu życia ze zróżnicowaną i zbilansowaną dietą, bogatą w owoce i warzywa, spożywane w odpowiednich proporcjach.

Dieta bazująca na warzywa i owocach – nie do zastąpienia!

W celu przestrzegania zasad zbilansowanej diety, WHO zaleca spożywanie codziennie co najmniej 400g owoców i warzyw podzielonych na porcje. Zgodnie z rekomendacją dr Serbana Damiana porcję stanowi średniej wielkości owoc lub warzywo lub też ich kilka mniejszych sztuk.

„W Rumunii, edukacja na temat żywienia prawie nie istnieje. Tempo wzrostu otyłości i innych chorób metabolicznych jest bardzo wysokie. Dlatego kampania, która promuje prawidłowe odżywianie, jest więcej niż mile widziana. Z moich badań, ale także z badań nad populacją wynika, że konsumpcja owoców i warzyw jest uboga w Rumunii, głównie ze względu na małą ilość informacji na temat korzyści ze spożywania warzyw i owoców dla naszego organizmu. To ważne dla Rumunów by zrozumieć istotę i być zmotywowanym do zmiany ich nawyków żywieniowych, co przyczyni się do konsumpcji przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców każdego dnia”, mówi dr Serban Damian, ekspert żywieniowy.



Naturalne soki owocowe i warzywne 100% uzupełniają dzienną dietę, bowiem wzbogacają ją o składniki niezbędne dla utrzymania zdrowia. Zachowują one większość składników odżywczych zawartych w świeżych owocach i warzywach. Najlepszą porą ich spożywania jest śniadanie, ponieważ soki dostarczają energii na resztę dnia.

Owoce i warzywa dla witalności

Właściwa zróżnicowana i zbilansowana dieta oparta na codziennym spożywaniu co najmniej 400 gram warzyw i owoców w formie 5 porcji pomaga w utrzymaniu dobrego zdrowia organizmu. Warzywa i owoce mają zwykle niską wartość kaloryczną. Dlatego ich codzienne spożywanie zamiast żywności o wysokiej zawartości tłuszczu z dodatkiem cukrów, pomaga utrzymać optymalną wagę i zapobiega otyłości.

Menu z 5 porcji warzyw i owoców

Warzywa i owoce mogą zostać łatwo wprowadzone do codziennego menu. Można je wykorzystać do przygotowania bruschetty z czosnkiem, pomidorami i świeżą bazylią, warzywnej zupy lub wykorzystane jako ozdoba posiłku, w postaci pokrojonej marchewki, cukinii czy posiekanej cebuli. Przekąską w pracy może być kanapka z dwóch kromek chleba, sera, mięsa przygotowanego w piekarniku lub z grilla z warzywami (np. papryką lub ogórkiem) czy też owocowa sałatka, która może być serwowana wszystkim, którzy ją lubią, także dzieciom!



Kilka słów o kampanii

Kampania „5 porcji warzyw, owoców lub soku” jest projektem informacyjno-promocyjnym o charakterze prospołecznym. Celem projektu jest informowanie o prawidłowych nawykach żywieniowych, opartych na zróżnicowanej i zbilansowanej diecie, która powinna zawierać odpowiednie porcje warzyw i owoców. Ważnym aspektem kampanii jest podniesienie świadomości wśród dzieci i dorosłych na temat potrzeby spożywania warzyw i owoców oraz korzyści z tego wynikających, a także edukacja na temat tej idei.

Kampania trwać będzie trzy lata, do września 2014 r. Organizatorem jest Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS). Projekt jest finansowany z budżetu Unii Europejskiej, Rzeczypospolitej Polskiej oraz Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, administrowanego przez Agencję Rynku Rolnego w Polsce.

www.5pentrusanatare.ro

1 porție
înseamnă:  sau 

CAMPANIE FINANȚATĂ CU PARTICIPAREA UNIUNII EUROPENE ȘI A REPUBLICII POLONE



CAMPANIE COFINANȚATĂ DE ASEMENEA DIN FONDUL PENTRU PROMOVAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR