



## Uroda i witalność z 5 porcjami warzyw i owoców dziennie

Owoce i warzywa są ważnym elementem właściwej i zróżnicowanej diety, która pomaga w utrzymaniu pięknego wyglądu. 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 w ciągu dnia.

### Dieta bazująca na warzywa i owocach – nie do zastąpienia!

W celu przestrzegania zasad zbilansowanej diety, zaleca się spożywanie codziennie co najmniej 400g owoców i warzyw podzielonych na 5 porcji. Jedna porcja to średniej wielkości owoc, warzywo lub 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.*

[www.5pentrusanatate.ro](http://www.5pentrusanatate.ro)



CAMPANIE FINANȚATĂ CU PARTICIPAREA UNIUNII EUROPENE ȘI A REPUBLICII POLONE



CAMPANIE COFINANȚATĂ DE ASEMENEA DIN FONDUL PENTRU PROMOVAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR



Zbilansowana dieta, która obejmuje regularne, codzienne spożywanie co najmniej 400g warzyw i owoców w 5 porcjach dziennie pomaga w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

Warzywa i owoce mają zwykle niską wartość kaloryczną. Dlatego zwiększenie spożycia owoców i warzyw zamiast produktów bogatych w tłuszcz i z dodatkiem cukru, pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi i zapobieganiu otyłości.

Naturalne soki owocowe i warzywne 100% uzupełniają dzienną dietę, bowiem wzbogacają ją o składniki niezbędne dla utrzymania zdrowia. Zawierają one większość składników odżywczych zawartych w świeżych owocach i warzywach. Ponadto naturalne soki 100%, nie są słodzone. Zawierają tylko cukry, które występują naturalnie w owocach i warzywach, z których produkowane są soki.

### Owoce i warzywa dla pięknego wyglądu

Kompletna, zbilansowana i zróżnicowana dieta oparta na dziennym spożywaniu co najmniej 400g owoców i warzyw w 5 porcjach, zapewnia organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze oraz pomaga w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

Dieta bogata w owoce i warzywa spożywane w 5 porcjach codziennie ma zdolność do wydłużania długości życia. Sok pomidorowy zachowuje właściwości odżywcze pomidorów i stanowi źródło likopenu. ,





Kompletna, zbilansowana i zróżnicowana dieta oparta na dziennym spożywaniu co najmniej 400g owoców i warzyw w 5 porcjach, zapewnia organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Magnez przyczynia się do redukcji zmęczenia i wyczerpania, zaburzeń snu, kłopotów z koncentracją, wypadaniu włosów i łamaniu się paznokci<sup>i</sup>. Dlatego jego obecność w organizmie jest tak bardzo istotna.

### Kilka słów o kampanii

Kampania „5 porcji warzyw, owoców lub soku” jest projektem informacyjno-promocyjnym o charakterze prospołecznym. Celem projektu jest informowanie na temat prawidłowych nawyków 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.

<sup>i</sup> MP. Guerrero, SL. Volpe, JJ, Mao, “Therapeutic ususes of magnesium. Am Fam Physician” July 2009.

