

**Zalecana do codziennego spożycia ilość 5 porcji owoców i warzyw jest znana
tylko 17% matek**

Owoce i warzywa są istotnymi elementami prawidłowego żywienia człowieka. Eksperti do spraw żywienia zalecają spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców, podzielonych na 5 porcji dziennie. Badania przeprowadzone w Rumunii przed rozpoczęciem programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku” wykazały, że tylko 3% badanych matek spożywa owoce pięć razy dziennie, a 2% - warzywa.

Informowanie i edukowanie

Przed rozpoczęciem kampanii, jej organizatorzy zlecieli wykonanie badań wśród matek i dzieci w wieku od 3 do 10 lat, dotyczących świadomości na temat spożywania owoców i warzyw. Badania wykazały, że tylko 17% respondentek ma świadomość, że warzywa i owoce powinny być spożywane pięć razy dziennie, jednocześnie 88% badanych zgodziło się ze stwierdzeniem, że owoce i warzywa są fundamentem prawidłowego trybu życia.

Wyniki tych badań wskazują, że istnieje potrzeba edukowania społeczeństwa w temacie spożywania owoców i warzyw. Ważnym aspektem kampanii jest szerzenie wiedzy na temat owoców i warzyw, bogatych w witaminy, minerały i błonnik, które są potrzebne przy rozwoju organizmu i jego właściwym funkcjonowaniu.

“W Rumunii edukacja na temat odżywiania praktycznie nie istnieje. Z moich badań a także z obserwacji społeczeństwa wynika, że spożywanie owoców i warzyw jest niskie, głównie ze względu na słabe propagowanie informacji odnośnie korzyści płynących ze spożywania owoców i warzyw. Bardzo ważne jest, aby Rumuni zrozumieli te fakty i zmotywowali się do zmiany swoich nawyków żywieniowych, a także zaczęli włączać do swojej diety 400 g owoców i warzyw, w pięciu porcjach dziennie” – tłumaczy dr Serban Damian, specjalista do spraw żywienia i dietetyk sportowy.

CAMPANIE FINANȚATĂ CU PARTICIPAREA UNIUNII EUROPENE ȘI A REPUBLICII POLONE



Agencja
Rynku
Rolnego



KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

CAMPANIE COFINANȚATĂ DE ASEMENEA DIN FONDUL PENTRU PROMOVAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

Korzyści płynące ze spożywania 5 porcji dziennie

Kompletna, zrównoważona i zróżnicowana dieta dostarcza organizmowi potrzebne składniki odżywcze. Ten rodzaj diety obejmuje regularne spożywanie owoców i warzyw oraz przyczynia się do utrzymania witalności.

W celu zapewnienia sobie zrównoważonej diety, eksperci do spraw żywienia zalecają spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, podzielonych na 5 porcji. Jedna porcja to średniej wielkości owoc, warzywo bądź kilka mniejszych.

Porcję taką możemy wkomponować w nasze śniadanie, deser, obiad, podwieczorek czy kolację. Pamiętajmy też o tym, żeby dobrze rozłożyć proporcje pomiędzy zjadanymi w ciągu dnia warzywami i owocami, tj. 3 porcje warzywne i 2 porcje owocowe.

Spożywanie owoców i warzyw jest naturalnym i skutecznym sposobem na dostarczenie organizmowi potrzebnych witamin i minerałów.

Dieta bazująca na warzywach i owocach - nie do zastąpienia!

Warzywa i owoce powinny być nieodłącznym elementem diety każdego człowieka, niezależnie od wieku. Ponieważ dzieci z reguły nie przepadają za warzywami i owocami, ważną rolą rodziców jest przekonanie pociech do regularnego jedzenia warzyw i owoców. Czego to nie robią młode mamy by temu zadaniu sprostać?

Znana i ceniona artystka Dana Nalbaru mówi: *„Jeżeli chodzi o odżywianie, to owoce oraz warzywa są dla mnie i mojej rodziny na pierwszym miejscu. Jem owoce i warzywa w ich naturalnej postaci. Moja córka Sofia każdego dnia je owoce i warzywa. Nie muszę tu stosować żadnych sztuczek. Od zawsze w swoim codziennym menu miała owoce i warzywa. Teraz jest przyzwyczajona do takiego odżywiania. Swój dzień rozpoczynam od sportu. Ćwiczę około dwie i pół godziny dziennie. W ciągu dnia jem sporo owoców i warzyw, które bardzo lubię. Sofia – moja córka - spożywa owoce i warzywa jako przekąski między posiłkami oraz jako deser.”*

CAMPANIE FINANȚATĂ CU PARTICIPAREA UNIUNII EUROPENE ȘI A REPUBLICII POLONE



Agencja
Rynku
Rolnego



KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

CAMPANIE COFINANȚATĂ DE ASEMENEA DIN FONDUL PENTRU PROMOVAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

Natomiast inna artystka Corina uważa: *„Dla nas nie istnieje śniadanie bez świeżych owoców. Jestem przekonana, że nie tylko dobrze wpływają na nasze ciało, ale także sprawiają, że każdego dnia jesteśmy coraz szczęśliwsi, radośniejsi. Jem owoce i warzywa kilka razy dziennie. Za każdym razem, kiedy mam ochotę na przekąskę, sięgam po jabłko lub marchew. Owoce mają wyrazisty smak, a perspektywa, że pomagają mojemu ciału sprawia, że jestem bardzo przywiązana do tego typu odżywiania się. Mój syn, Robin, spożywa owoce i warzywa w ciągu dnia w formie przekąsek między posiłkami. Nauczyłam go, że świeże owoce oraz warzywa sprawiają, że będzie szczęśliwszy. Robin spożywa owoce i warzywa z prawdziwym apetytem. Dbam o to, aby przypominać mu o ostatnim owocu, który zjadł, kiedy jest w zabawnym, radosnym nastroju.*

Lubimy zbierać się całą rodziną w kuchni i próbować różnych owocowych smaków i kolorów.”

Prezes inicjatora kampanii, Stowarzyszenia Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS), Julian Pawlak, podkreśla i zwraca uwagę na to, dlaczego zasadne jest prowadzenie takich kampanii i dlaczego Stowarzyszenie podjęło się ich organizacji:

„KUPS od wielu lat angażuje się w propagowanie wiedzy na temat dobroczynnych właściwości warzyw i owoców – mówi prezes Stowarzyszenia KUPS, Julian Pawlak – Ta kampania to jeden z naszych najważniejszych projektów informacyjno-promocyjnych, cieszy jego rosnący zasięg oraz zauważalne efekty w postaci wzrostu świadomości odbiorców po pierwszej edycji. Odpowiedzialnie patrzymy na to, co już się udało i świadomie planujemy kolejne działania, bo edukacja to proces długi i żmudny. Razem z naszymi partnerami – Komisją Europejską oraz Agencją Rynku Rolnego w Polsce, które to instytucje współfinansują to przedsięwzięcie - będziemy konsekwentnie i możliwie szeroko propagować właściwą dietę w oparciu o codzienne spożywanie 5 porcji warzyw i owoców.

O kampanii

Kampania ma charakter informacyjno-promocyjny. Jej głównym celem jest promowanie stylu życia, opartego na zbilansowanej diecie bogatej w odpowiednią

CAMPANIE FINANȚATĂ CU PARTICIPAREA UNIUNII EUROPENE ȘI A REPUBLICII POLONE



Agencja
Rynku
Rolnego



CAMPANIE COFINANȚATĂ DE ASEMENEA DIN FONDUL PENTRU PROMOVAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

ilość porcji owoców i warzyw. Ważnym aspektem kampanii jest zwiększenie świadomości wśród dzieci i dorosłych na temat potrzeby spożywania warzyw i owoców.

Kampania trwa trzy lata, do września 2014 roku. Inicjatorem kampanii jest Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS). Projekt jest finansowany z budżetu Unii Europejskiej, Rzeczypospolitej Polski oraz Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, zarządzanego przez Agencję Rynku Rolnego w Polsce.

CAMPANIE FINANȚATĂ CU PARTICIPAREA UNIUNII EUROPENE ȘI A REPUBLICII POLONE



Agencja
Rynku
Rolnego



CAMPANIE COFINANȚATĂ DE ASEMENEA DIN FONDUL PENTRU PROMOVAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR