

Rośnie konsumpcja owoców i warzyw

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 21, wrzesień 2023 11:45

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 1074

Według badań Kantar sezon 2023 wzmocnił trend rosnącej konsumpcji owoców i warzyw. Kilkanaście gatunków regularnie notowało historyczne rekordy ilości konsumentów. W sierpniu już blisko połowa Polaków (49%) jadła warzyw i owoców „dużo” i „bardzo dużo”. Rekordowe 19% Polaków odżywiało się w sierpniu w pełni zgodnie z zaleceniami dietetyków - warzywa i owoce stanowiły minimum połowę tego, co jedli w każdym posiłku. O wyzwaniach edukacji żywieniowej dietetyczki Monika Stromkie-Złomaniec, Milena Nosek i Agata Lewandowska oraz Witold Boguta, prezes Krajowego Związku Grup Producentów Owoców i Warzyw.

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH są jednoznacznie: warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego, co jemy w każdym posiłku. Niskie spożycie, w szczególności owoców, stanowi jeden z największych błędów żywieniowych i jedno z największych wyzwań edukacyjnych. Tym bardziej cieszy wyraźny trend wzrostowy.

W sierpniu co piąty (19%) Polak odżywiał się w pełni zgodnie z tymi zaleceniami. Co drugi (49%) jadł warzyw i owoców „dużo” i „bardzo dużo”. Pod tym względem lato 2023 jest rekordowe.

Rośnie konsumpcja wielu gatunków owoców i warzyw

Lato to czas, kiedy różnorodność warzyw i owoców jest największa, nasze posiłki są bardziej kolorowe i bardziej odżywcze. Właśnie wtedy najłatwiej o korektę nawyków żywieniowych.

- Konsumpcja rośnie i to nas dietetyków bardzo cieszy. Ona była wysoka w okresie pandemii. Kiedy ludzie bali się tego, że zachorują, w warzywach i owocach widzieli źródło zdrowia i odporności. Teraz nie ma takiego czynnika zewnętrznego, a konsumpcja jest rekordowa - mówi Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny, ekspert wielu projektów kreujących zdrowe nawyki żywieniowe Polaków.

- Sezon 2023 napawa optymizmem, widać, że Polacy przestawiają swoje myślenie. Częściej widzą związek przyczynowo-skutkowy, że kiedy jemy lepiej i zdrowiej, to czujemy się lepiej i mamy lepsze wyniki. To jest też nasze wielkie zadanie, pokazać ten związek. Widzimy efekty tej edukacji, rośnie ilość konsumentów, dla których warzywa i owoce stanowią połowę każdego posiłku - dodaje Monika Stromkie-Złomaniec.

Dietetycy pokazują, jak powinien wyglądać zdrowy posiłek, w którym warzywa i owoce nie są dodatkową porcją, a stanowią połowę tego co mamy na talerzu.

Znaczenie owoców i warzyw w codziennym odżywianiu

Producenci owoców i warzyw wspierają edukację żywieniową i są partnerem Narodowego Dnia Sportu, wielu klubów sportowych i sekcji.

- Współpraca ze środowiskiem dietetyków i ludzi sportu sprawia, że coraz szerzej pokazujemy owoce i warzywa jako część stylu życia, aktywnego i atrakcyjnego - mówi Witold Boguta, prezes KZGPOiW - Jemy zdrowiej i lżej, chcemy spożywać to co sezonowe i lokalne. 98% Polaków uważa warzywa i owoce za zdrowe. Nasza świadomość prozdrowotna rośnie, a pandemia rzeczywiście ten proces zintensyfikowała. Doceniliśmy sezonowość i produkcję polskich producentów. Wąskim gardłem jest wiedza na temat tego, ile powinniśmy ich spożywać i brak adekwatnych nawyków. Nad tym pracujemy. Wielu konsumentów nie

je większej ilości warzyw i owoców, gdyż jest przekonana, że nie musi, że ilość, którą spożywają, jest wystarczająca - podsumowuje Witold Boguta.

Czas na polskie, czyli sezonowość i lokalność to podstawa

Współpraca producentów i dietetyków pozwala identyfikować kolejne duże ograniczenia na drodze do zwiększenia spożycia m.in. owoców i warzyw. Przykładem są badania postrzegania diety śródziemnomorskiej i brak świadomości, że istotą jej zaleceń jest lokalność i sezonowość.

- Dieta śródziemnomorska jest najczęściej promowanym modelem odżywiania. Większość Polaków niestety postrzega ją w kategoriach geograficznych i kojarzy z produktami z południa Europy. Jeśli rozumieć lokalność tych zaleceń to widać, że mamy masę owoców bogatych w polifenole. Mamy truskawki, borówki, jagodę kamczacką, maliny, jeżyny, porzeczki, aronię, rokitnik czy polskie minikiwi. Ta sztafeta jest bardzo długa. My tylko powinniśmy docenić te polskie superowoce. Jeśli chodzi o warzywa śródziemnomorskie, to Polakom kojarzą się z bakłażanem czy cukinią, może pomidorami, a my też mamy ogrom warzyw sezonowych. Zaczynamy sezonem ogórkowym, pomidorowym, kalafiory, brokuły, wszelakie sałaty. To ogrom możliwości. Jeśli spojrzymy na dietę śródziemnomorską inaczej, okazuje się, że zastosowanie jej wytycznych jest prostsze, niż nam się dotychczas wydawało - wyjaśnia Monika Stromkie-Złomaniec.

Badania konsumpcji w sezonie 2023 pokazały konieczność spolszczenia edukacji żywieniowej w Polsce. Jest to na pewno proces długotrwały, ale tak właśnie powinniśmy definiować cel. Nie ukształtujemy zdrowych nawyków jeśli „zdrowe” i „najzdrowsze” oznaczać będzie „egzotyczne” czy „cytrusowe”.

- Zapominamy o tym, że w diecie śródziemnomorskiej chodzi o lokalność. I my tą lokalność musimy egzekwować. Mamy sezonowe warzywa i owoce, mamy bogactwo zbóż, znakomite oleje roślinne. One są doskonałym źródłem wszystkich składników, których szukamy w produktach importowanych. Dieta śródziemnomorska nie oznacza, że musimy spożywać same owoce morza, oliwę z oliwek, oliwki i awokado. Skupmy się na naszych polskich produktach - poleca dietetyk kliniczny Milena Nosek.

Docenić polskie, nie tylko owoce i warzywa

- Przede wszystkim musimy przekonywać Polaków, że mogą jeść zdrowo. Nie doceniamy jakości lokalnych i sezonowych produktów pochodzących z Polski. Będąc za granicą nie ma takiego bogactwa owoców jagodowych, zbóż, przypraw, rumianku, który rośnie na polu, koperku, którym posypujemy ziemniaki, orzechów, które nam spadają z drzew. Brakuje nam chleba na zakwasie, kaszy, których się nie jada w wielu miejscach. To wszystko mamy w Polsce - przypomina Agata Lewandowska, dietetyk, psychodietetyk, autorka 25 poradników, w których pokazuje, że mamy znakomite produkty podstawowe, w tym polskie superowoce, i na ich bazie możemy jeść bardzo zdrowo.

Czy trzeba wyjechać i wrócić, by docenić jakość i smak rodzimej żywności? Zapewne nie trzeba, ale warto utrzymać letnie przyzwyczajenia, a jesienią korzystać z owoców mrożonych i przetworów.

Źródło: pap-mediroom