**Warszawa, 6 listopada 2020**

**Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania.   
Jak wygląda dieta Polaków?**

**Nie od dziś wiadomo, że dobrze zbilansowana dieta ma ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie oraz zdrowie. Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania to doskonały moment na to, by zwrócić uwagę na żywienie najmłodszych smakoszy, wziąć pod lupę dobre nawyki oraz regularne spożywanie posiłków. Jak wygląda codzienne menu Polaków? Gdzie zaszły zmiany? Co powinniśmy wyeliminować?**

8 listopada będziemy obchodzić Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Święto od 2007 r. organizują wspólnie Komisja Europejska oraz Euro-toques – organizacja zrzeszająca szefów kuchni z całej Europy. Dzięki jego obchodom, idea zdrowego żywienia może dotrzeć do znacznej rzeszy osób – warsztaty czy kampanie edukacyjne pomogą w utrwaleniu tej świadomości. Jest to szczególnie ważne w przypadku najmłodszych. Jak pokazują badania, dzieci coraz częściej mają problem z prawidłową wagą. U dorosłych Polaków niestety nie jest lepiej – z danych wynika, że 61 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała. Mnogość dostępnych na rynku słodyczy, wszechobecny cukier i pęd życia niestety nie sprzyjają temu, by zadbać o codzienną dietę. Co zatem możemy dla siebie zrobić?

**Nawyki Polaków na talerzu**

Nie trzeba chyba nikogo przekonywać do tego, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Z raportu CBOS „Jak zdrowo odżywiają się Polacy?” wynika, że aż 80% przebadanych Polaków jest przekonanych, że odżywia się zdrowo lub bardzo zdrowo. Rzadziej niż co piąta osoba wskazała swój codzienny jadłospis jako niezdrowy. Ponad połowa badanych przyznała się do spożywania owoców i warzyw raz dziennie, jednak problem tkwi w tym, że jedno jabłko czy marchewka to zbyt mało. Powinniśmy spożywać zdecydowanie więcej ryb – 62% badanych uważa, że spożywa ich za mało. W pędzie codzienności robimy zakupy „na szybko”, częściej sięgając tym samym po niezdrowe zapychacze i gotowe posiłki. Jak temu zaradzić?

**Zdrowie na talerzu bez wymówek**

Na przeciw naszemu zmieniającemu się światu przychodzą różnego rodzaju aplikacje. Jedne liczą nasze zapotrzebowanie energetyczne, inne pomagają w zdrowych zakupach. Liczenie kalorii i spamiętywanie ich za każdym razem jest uciążliwe. Jeśli chcesz nad nimi zapanować, stwórz notatkę w swoim smartfonie lub zainstaluj specjalną aplikację, do której wprowadzasz produkt, orientacyjną gramaturę lub ilość i.. gotowe! Dane CBOS pokazują, że jedna czwarta Polaków sięga po słodycze przynajmniej raz w ciągu dnia. Podczas wizyty w sklepie nie możesz powstrzymać się przed kupieniem kilku zdecydowanie mało zdrowych przekąsek lub nie masz czasu na to, by wybrać się z listą zakupów do sklepu? Postaw na dostawy wprost pod Twoje drzwi. Zaoszczędzisz w ten sposób cenny czas i unikniesz podjadania tłustych czy pełnych cukru, słodkich przekąsek. Szukasz potrzebnych produktów, dodajesz je do wirtualnego koszyka i czekasz na kuriera. Zwróć jednak uwagę na to, aplikacja miała szeroki wachlarz partnerów, tak jak na przykład Glovo. Dzięki temu możesz dowolnie przebierać w produktach z danego punktu i zmieniać sklep czy punkt zależnie od dnia i Twoich preferencji.

**Już nie samym czerwonym mięsem Polska stoi**

Mówiąc o zdrowych nawykach, nie powinniśmy zapominać o ograniczeniu w naszej diecie mięsa. Biało jest nam niezbędne do utrzymania zdrowia w ryzach, jednak z łatwością możemy pozyskać je z roślin. I tutaj akurat mamy się czym pochwalić! Spożycie mięsa z roku na rok sukcesywnie spada. Polacy, według danych Glovo, nawet w dostawach dań z restauracji, chętniej niż w poprzednich latach wybierają wszelkiego rodzaju sałaty, ale także bezmięsne wersje burgerów czy kebabów. To dobra prognoza na przyszłość, bowiem dieta eliminująca lub ograniczająca mięso z codziennego menu działa korzystnie na nasze zdrowie.

Każdy dzień jest dobry na pozytywne zmiany w naszym życiu. Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania motywuje nas i uświadamia, jak bardzo dobre nawyki żywieniowe powinny leżeć u podstaw naszej codzienności.