Informacja prasowa

Warszawa, 18 sierpnia 2021

**Zdrowe śniadanie Polaków: wyniki badania opinii**

**Jakie jest idealne śniadanie według Polaków? Smaczne – deklaruje 51% respondentów. Zwracamy uwagę także na łatwość i szybkość przygotowania oraz by zawierało porcję warzyw lub owoców. Marka owsianek funkcjonalnych NESVITA firmy Nestlé przedstawia wyniki ankiety „NESVITA dobry dzień” zrealizowanej wspólnie z agencją badawczą SW Research[[1]](#footnote-1).**

Zdecydowana większość Polaków – blisko 76% – spożywa śniadanie codziennie. Pozostałej części badanych zdarza się jednak pominąć ten najważniejszy posiłek dnia: 14% robi to sporadycznie, a co dziesiąty ankietowany je śniadania nieregularnie, rzadko bądź wcale. Jeśli je pomijamy to dlatego, że akurat nie jesteśmy głodni, nie mamy czasu lub ochoty go przygotować. Czas staje także na przeszkodzie, by posiłek ten był codziennie prawidłowo zbilansowany. Choć aż trzech na czterech respondentów uważa swoje śniadania za zdrowe, na to, by było takie codziennie najczęściej nie pozwala właśnie brak czasu (36%), ale i przyzwyczajenie (33%).

Jak podkreśla Katarzyna Żywczyk, Specjalistka ds. Żywienia w Nestlé Polska – *Warto pamiętać, że rozpoczynanie każdego dnia od zbilansowanego śniadania daje nam energię na czekające w ciągu dnia zadania, poprawia koncentrację i pobudza nasz metabolizm do działania po nocnej przerwie. Odpowiednio skomponowane śniadanie może wpływać na dłuższe odczuwanie sytości, a także zapobiega przed podjadaniem w ciągu dnia i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Warto podkreślić, że regularne spożywanie śniadań przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy, insuliny, cholesterolu ogółem oraz frakcji „złego” cholesterolu LDL, a także triglicerydów. Czynniki te mają istotne znaczenie w profilaktyce chorób dietozależnych, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, zespół metaboliczny czy otyłość.*

**Priorytet: zdrowie!**

Czym zatem dla badanych jest zdrowe śniadanie? Jego najczęściej wskazywanym składnikiem są warzywa – co podkreśla połowa respondentów (szczególnie kobiety i osoby w wieku 18-29 lat). Owoce i pieczywo wskazuje 22% z nas, niewiele mniej – mięso i wędliny. Nabiał i jajka to blisko 20% wskazań. W zdrowotnym śniadaniowym menu Polaków znajdują się również sery, pełnoziarniste i ciemne pieczywo, a także musli, owsianki i płatki.

Co ciekawe, aż 70% respondentów zwraca uwagę na zawartość błonnika w swoich posiłkach, jako jego źródło wskazując najczęściej pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, świeże warzywa i owoce, kasze, nasiona roślin strączkowych. - *Błonnik pokarmowy jest bardzo istotny i z pewnością warto o nim pamiętać, szczególnie, że – wbrew deklaracjom – wciąż niestety jest go w naszej codziennej diecie za mało. Dlaczego warto uwzględnić go w menu? Korzystnie wpływa między innymi na pracę przewodu pokarmowego, zapewnia uczucie sytości oraz obniża tempo wchłaniania glukozy do krwi* – mówi Katarzyna Żywczyk i dodaje – *By wesprzeć konsumentów w zdobywaniu rzetelnej wiedzy na ten temat, marka NESVITA wspólnie z Polskim Towarzystwem Dietetyki realizuje kampanię „Siła błonnika”. W materiałach przygotowywanych przez ekspertów znaleźć można informacje o wielu funkcjach, które błonnik pełni w zbilansowanej diecie, a także poznać jego najlepsze źródła.*

**Gotowe rozwiązania: pysznie, szybko, pożywnie**

Z badania wynika, że poza smakiem (51%), dla respondentów bardzo ważne są także łatwość i szybkość przygotowania śniadania (po 39% wskazań). Z pewnością dlatego tak chętnie sięgamy po gotowe produkty ułatwiające przygotowanie tego posiłku (takie, jak np. owsianki czy musli). Z różną częstotliwością sięga po nie aż 89% respondentów. To najczęściej osoby w wieku 18-39 lat.

*- Doskonałą odpowiedzią na te potrzeby są nowe owsianki funkcjonalne NESVITA. Charakteryzują się one świetnym smakiem, co potwierdzają testy zrealizowane wśród konsumentów[[2]](#footnote-2), a także dobrym składem. To kompozycje naturalnych pełnoziarnistych płatków owsianych, suszonych owoców i nasion, z odrobiną naturalnego miodu – bez dodatku białego cukru. Nowe warianty obejmują trzy funkcjonalne rozwiązania wspierające trawienie (wariant śliwkowo-jabłkowy z nasionami siemienia lnianego i wapniem), zdrową skórę (wariant marchewkowo-jabłkowy, z siemieniem lnianym i witaminami B2 i B3) oraz odporność (łączący maliny, czarne porzeczki z witaminami C oraz B6) –* **komentuje Marzena Maciąg-Urbańska, Kierownik Grupy Produktów w Nestlé Polska i dodaje** – *Owsiankę wystarczy zalać mlekiem, napojem roślinnym czy też jogurtem, by w kilka minut uzyskać gotowy posiłek. Jest ona nie tylko dobrym źródłem błonnika, ale i pyszną propozycją śniadaniową dla każdego – także tych z nas, którym często brakuje czasu o poranku.*

Więcej informacji o roli błonnika w diecie można znaleźć na stronie: [www.silablonnika.pl](http://www.silablonnika.pl)

**O Nestlé**

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia z portfolio blisko 1600 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFĒ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od 1993 roku. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kontakt: |  |  |  |
| Edyta Iroko | Tel.: +48 600 204 870 | edyta.iroko@pl.nestle.com  |
| Joanna Szpatowicz | Tel.: +48 600 204 159 | joanna.szpatowicz@pl.nestle.com  |

1. *Badanie zrealizowane przez SW Research w okresie 27.07-02.08.2021, na reprezentatywnej grupie Polaków N=535, metodą CAWI (wywiady on-line)* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Nowe warianty owsianek NESVITA smakowały 99% konsumentów spośród osób jedzących owsianki – dane z badania « Owsianki Funkcjonalne. Contept product test » zrealizowanego przez IPSOS w grudniu 2020 na próbie n=497* [↑](#footnote-ref-2)