WARSZAWA, 17.12.2018 r.

**PODEJMIJ NOWOROCZNE WYZWANIE I ZMIEŃ NAWYKI NA LEPSZE**

**Wraz z rozpoczęciem nowego roku wiele osób decyduje się na wprowadzenie zmian do stylu życia, licząc na poprawę jego jakości. Dbanie o zdrowie jest jednym z najczęściej podejmowanych wyzwań. Często jednak zdarza się, że nasze deklaracje nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości i zapał do zmian szybko mija. Niekiedy też przecenia się stopnień trudności nowego zadania. Warto jednak wiedzieć, że proces zmian nie musi być trudny, niewygodny, czy kosztowny, wiele zależy od samego nastawienia. Dowiedz się, co możesz zrobić, aby podjąć noworoczne wyzwanie i w końcu skutecznie zmienić nawyki!**

**ZADBAJ O DIETĘ**

Liczne publikacje naukowe[[1]](#footnote-2), dowodzą, że dieta bogata w warzywa i owoce ma pozytywny wpływ na samopoczucie oraz funkcjonowanie organizmu. Jednak wiele osób pomija je w swoim jadłospisie zastępując mniej zdrowymi produktami. Dieta, w której warzywa i owoce zajmują marginalne miejsce, dostarcza organizmowi zbyt mało witamin i składników mineralnych, a także innych substancji wspierających działania antyoksydacyjne. Według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), minimalne spożycie tych produktów na dzień wynosi 400 gramów w co najmniej 5 porcjach.

Często słysząc, że mamy zjeść prawie pół kilograma warzyw i owoców w ciągu dnia wydaje nam się to trudne. Może wynika to z faktu, że nie ma powszechnej świadomości, czym jest porcja? Warto zatem wiedzieć, że porcją może być jeden średni owoc czy warzywo lub kilka mniejszych! Jednak porcja to nie tylko świeże warzywa lub owoce – dobrze o tym pamiętać, zwłaszcza, gdy mija na nie sezon. **Porcją może być też talerz warzywnej zupy, a także kartonik lub szklanka soku (200 ml).**

Czy wiesz, że np.: porcja soku jabłkowego (ok. 200 ml) dostarcza potasu w wysokości aż 220 mg. Składnik ten m.in. przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi. Z kolei szklanka soku marchwiowego pokrywa średnie dzienne zapotrzebowanie na beta-karoten, czyli prowitaminę A który wpływa na piękną skórę.

**Zapamiętaj!**

**Warto planować swoje posiłki z wyprzedzeniem i uwzględnić rekomendowane 5 porcji warzyw i owoców. Najlepiej, aby składały się one na 3 porcje warzyw i 2 owoców. Pokrój jabłko do owsianki, zjedz pomidora do kanapki, na drugie śniadanie wypij sok, zjedz warzywa do obiadu, a na kolacje przygotuj sobie pożywną sałatkę i już jest 5 porcji!**

**RUSZAJ SIĘ**

**Zgodnie z zaleceniami IŻŻ najlepsze efekty osiągniemy wykonując codziennie różne ćwiczenia**. Nie musi być to ciężki trening na siłowni czy długodystansowy bieg. Wystarczy na przykład poświęcić poł godziny każdego dnia na energiczny, szybki marsz. Można też wykonywać ćwiczenia klika razy po 10 minut. Ważne, żeby w sumie ruszać się zalecane minimum pół godziny[[2]](#footnote-3). Zimowa aura może nie zachęcać do spacerów, ale wystarczy, że wracając do domu wysiądziesz kilka przystanków wcześniej lub zamiast windy skorzystasz ze schodów! Internet oferuje szeroką gamę treningów, które z powodzeniem można wykonywać w domu, nawet nie posiadając profesjonalnego sprzętu.

Od dziecka uczymy się zasady, że ruch to zdrowie, warto więc zainwestować trochę czasu na aktywność fizyczną – **WYSTARCZY 30 MINUT DZIENNIE!**

**ZADBAJ O SWOJE OTOCZENIE**

Dbanie o zdrowie, to nie tylko dieta i aktywność fizyczna, ale także troska o to, co nas otacza, czyli środowisko. Niestety negatywne zmiany, w nim zachodzące są czasem trudne do obserwacji, a przez to zagrożenia są bagatelizowane. Warto jednak podjąć wyzwanie i od nowego roku przyjąć postawę przyjazną naturze. Każdy z nas pragnie żyć w zdrowym domu, a zmieniając własne zachowania możemy przyczynić się do ograniczenia zanieczyszczenia środowiska w naszym najbliższym otoczeniu. Często są to bardzo proste działania. Dobrym przykładem jest segregacja śmieci – dzięki niej dajemy drugie życie produktom. Na przykład opakowania po sokach należy wrzucać do żółtego pojemnika, trafiają one do sortowni, a następnie do papierni i są przetwarzane na wiele innych produktów, takich jak: ręczniki papierowe czy chusteczki. Jest to możliwe dzięki temu, że głównym składnikiem opakowania kartonowego jest papier (75%). Warto jednak podkreślić, że wszystkie materiały wchodzące w skład opakowania kartonowego do płynnej żywności nadają się do przetworzenia. To znaczy, że cały karton, łącznie z nakrętką można poddać dalszemu przetwarzaniu. Istotny jest także symbol FSC® – jeśli znajdziesz taki na opakowaniu masz pewność, że powstało ono z drewna certyfikowanego, pochodzącego z lasów zarządzanych odpowiedzialnie. W takich lasach m.in. chroniona jest flora i fauna, a pozyskiwanie zasobów leśnych nie przekracza bezpiecznego poziomu, po którym ich odnowienie byłoby niemożliwe.

**Uwierzmy, że zmiana nawyków żywieniowych to naprawdę nic trudnego. Każdy może to zrobić! Wystarczy chcieć! Nastaw się pozytywnie i podejmij noworoczne wyzwanie – #WYZWANIE5PORCJI, jedz więcej warzyw, owoców, pij soki, chodź na spacery i dbaj o swoje otoczenie**!

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Anna Zawistowska

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: anna.zawistowska@prhub.eu

tel. +48 533 337 960

Julia Walczewska

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: julia.walczewska@prhub.eu

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 60% soków owocowych i warzywnych oraz produkujące około 70% zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN oraz SGFW/IRMA (Międzynarodowy System Zapewnienia Jakości Surowców do produkcji soków). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało jakiekolwiek nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. W. Płocharski, J. Markowski, B. Nosecka, U. Pytasz, K. Rutkowski, K. Stoś, Owoce, warzywa, soki – ich kaloryczność i wartość odżywcza na tle zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, Przemysł Fermentacyjny i Owocowo-Warzywny, 2013 [↑](#footnote-ref-2)
2. http://www.izz.waw.pl/pl/aktywno-fizyczna [↑](#footnote-ref-3)