WARSZAWA, 19.12.2019 r.

**Kurs zdrowego żywienia na święta – jakość na świątecznych listach zakupów**

**Gorączka świątecznych przygotowań trwa w najlepsze. Już wkrótce przystroimy choinki, wręczymy bliskim prezenty i zasiądziemy wspólnie do wigilijnej kolacji. Jednak zanim to nastąpi, wpadamy w wir przygotowań, opierających się nie tylko na poszukiwaniu podarunków dla bliskich, ale i składników świątecznego poczęstunku, którym uraczymy gości. Warto w tym kontekście pamiętać szczególnie o zrównoważonym żywieniu, za które nasz organizm z pewnością będzie nam wdzięczny w trakcie świąt i po nich.**

**Przedświąteczny zawrót głowy**

Przygotowania do świąt to istne szaleństwo – dużym wyzwaniem jest wybranie prezentów dla bliskich, a trzeba jeszcze znaleźć czas na przygotowanie świątecznych dań – lista zakupów robi się coraz dłuższa, a i tak zazwyczaj czegoś na niej brakuje. Gdy wszystko uda nam się kupić, trzeba jeszcze przygotować potrawy, bez których nie wyobrażamy sobie świąt. Brzmi stresująco? Chyba wszyscy to znamy. W tym szaleństwie warto jednak pamiętać, że świąteczne jedzenie wpływa przecież na nasze zdrowie i samopoczucie, pamiętajmy więc, by sięgać po wartościowe produkty i zachować równowagę w odżywianiu.

**Jakość na liście zakupów**

Przedświątecznypośpiech nie sprzyja świadomym decyzjom zakupowym i w naszym koszyku często lądują rzeczy złapane w biegu z półek sklepowych. A wystarczy na chwilę zatrzymać się i poszukać „drogowskazów”, wyróżniających dobre, jakościowe produkty – przykładem są soki i smoothie, które pojawiają się na stole jako element świątecznego poczęstunku. Producenci starają się ułatwić nam zakupy, umieszczając na opakowaniach np. oznaczenie Certyfikowany Produkt (CP), które można spotkać na etykietach wartościowych przetworów z owoców i warzyw, takich jak soki, smoothies czy mrożonki. Logo CP zawarte na etykiecie jest gwarancją, że sięgamy po produkt wysokiej jakości bez żadnych sztucznych dodatków czy cukrów dodanych. Soki i smoothies ze znakiem CP warto wybierać również dlatego, że jest to potwierdzenie, że są one bogate w witaminy i sole mineralne, cenne dla naszego organizmu nie tylko od święta. Na każdym produkcie ze znakiem CP znajdziemy informację o tym, jakie składniki odżywcze się w nim znajdują i jaki mają wpływ na nasz organizm. Przykładowo, potas wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

**Proste tricki na zdrowsze świętowanie**

Kapusta z grzybami, ryba w galarecie, barszcz czerwony z uszkami czy pierogi – tradycyjne świąteczne menu, choć postne, może być wyzwaniem dla naszych żołądków. Co możemy zrobić, żeby nie odmawiać sobie przyjemności, jednocześnie dbając o dobre samopoczucie bez obciążania organizmu? Najważniejsza jest równowaga. W święta można po prostu jeść mniejsze porcje, zachować większe przerwy między posiłkami, a dodatkowo nie głodzić się – choć tradycyjnie zazwyczaj czekamy z jedzeniem na Wigilię, to jednak 5 posiłków dziennie gwarantuje nam lepsze samopoczucie. Po jedzeniu zaś warto wybrać się na spacer – nawet najmniejsza aktywność może być pomocna.

**5 porcji warzyw, owoców lub ich przetworów**

Warto też zwracać uwagę, ile warzyw, owoców i ich przetworów znajdziemy wśród naszych świątecznych potraw – ich spożywanie ułatwia trawienie, a dodatkowo dostarczamy sobie cennych składników odżywczych. Kapusta z grzybami, ryba po grecku z marchewką czy barszcz czerwony na buraczkach – każde takie danie to również kolejna porcja warzyw w świątecznym menu. Eksperci przypominają, że powinniśmy ich spożywać minimum 400 gramów dziennie w 5 porcjach. Co więcej, jedną z zalecanych porcji może być szklanka soku (ok. 200 ml), warto więc o tym pamiętać także na święta i rozpieścić trochę organizm swój i swoich bliskich.

**Więcej informacji o Systemie Jakości Certyfikowany Produkt (CP) znajduje się na** [**www.certyfikowanyprodukt.pl**](http://www.certyfikowanyprodukt.pl/)

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Joanna Maciejewicz, Junior Account Executive

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: joanna.maciejewicz@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