Warszawa/Brześć Kujawski, 26.11.2020 r.

**Trendy żywieniowe na rok 2021 – zdrowie na pierwszym miejscu**

**Pandemia koronawirusa spowodowała istotne zmiany w naszym życiu, dlatego trendy żywieniowe na rok 2021 są silnie zakorzenione w aktualnej sytuacji. W przyszłym sezonie jedzenie ma przede wszystkim wspomagać zdrowie i być dobre dla środowiska – na topie będzie domowe gotowanie, klimatarianizm oraz wysoka jakość składników. Na co jeszcze powinniśmy zwrócić uwagę planując swój jadłospis na przyszły rok?**

Zdrowe odżywianie jest w modzie już od kilku dobrych lat, ale w przyszłym sezonie może osiągnąć zupełnie inne rozmiary. W 2021 roku jedzenie ma nie tylko pozytywnie wpływać na samopoczucie i sylwetkę, ale pomagać też w powrocie do kondycji oraz wzmacniać odporność. Przedstawiamy 3 najważniejsze trendy żywieniowe, których wprowadzenie z pewnością poprawi jakość Twojego życia.

**Klimatarianizm – w trosce o zdrowie i środowisko**

Wiele osób, ze względów zdrowotnych czy etycznych, decyduje się na stosowanie diety wegetariańskiej lub wegańskiej. Założeniem diet roślinnych, oprócz ochrony zwierząt, jest dbanie o środowisko i zrównoważony rozwój planety, ale do całkowitej rezygnacji z jedzenia mięsa oraz produktów odzwierzęcych w skali światowej jeszcze długa droga.

– *Roślinne alternatywy dla sera albo mleka nikogo już nie dziwią, jednak na rynku pojawiają się coraz ciekawsze i smaczniejsze produkty, jak np.: „suszona wołowina” z arbuza czy beza z ciecierzycy. Co więcej, powszechne nietolerancje pokarmowe są szansą dla mało popularnych w Polsce produktów, jak np.: karob, który jest alternatywą dla kakao lub serca palmy, używane do produkcji bezglutenowego makaronu* – dodaje Marzena Stokwisz z firmy Brześć, produkującej wyroby cukiernicze i przekąski.

Kompromisem w sposobie odżywiania dla osób spożywających mięso jest klimatarianizm. Dieta ta pozwala ograniczyć wpływ produkcji żywności na globalne ocieplenie, dzięki wykluczaniu z jadłospisu produktów, których wytworzenie generuje duży ślad węglowy. Oznacza to głównie wybieranie artykułów spożywczych sezonowych i lokalnych oraz stosowanie w życiu zasady *zero waste*, co w przypadku jedzenia sprowadza się do jego niemarnowania. Dieta klimatyczna nie wymaga rezygnacji z jedzenia produktów zwierzęcych, ale zalecane jest ich ograniczanie na rzecz większego spożycia warzyw i owoców. Jeśli chcesz zdecydować się na ten model żywienia powinnaś posiadać dużą wiedzę na temat produktów i zawsze starać się wybierać najlepsze ekologiczne rozwiązanie. Jedzenie dobre dla klimatu może wiązać się z wyższym kosztem zakupów, ale wybieranie lokalnych produktów oraz kupowanie żywności od rodzimych producentów wspiera gospodarkę i ogranicza zanieczyszczenie powietrza związane z transportem.

**Smaczne i zdrowe bo domowe**

Przed wybuchem pandemii często brakowało nam czasu na przygotowywanie i spożywanie posiłków w domu. Pozytywnym skutkiem izolacji społecznej i pracy zdalnej jest spokojniejsze tempo życia, przez co wolne chwile możemy spędzać w kuchni. Dodatkowo ograniczenia w działalności restauracji jeszcze bardziej zwiększyły nasz apetyt na wykwintne dania. W efekcie sami zaczęliśmy eksperymentować z gotowaniem – przepisy dostępne w Internecie były w tym ogromnym ułatwieniem, a posty znajomych prezentujących ich potrawy dodatkową inspiracją.

W normalnym świecie dojazdy do pracy zabierały nam sporo cennego czasu, szczególnie rano. Sytuacja przejścia na pracę zdalną zwiększyła role śniadań, które zazwyczaj były pomijane lub ograniczały się do szybkiego zjedzenia kanapki i wypicia filiżanki kawy. W trakcie pandemii śniadanie urosło do rangi królewskiej uczty serwowanej codziennie, a nie tylko w weekendy. Zmiana ta z pewnością wpłynie korzystnie na nasze zdrowie – nie od dziś wiadomo, że zjedzenie pożywnego posiłku rano dostarcza energii na resztę dnia.

Wszystko wskazuje na to, że nabyte w trakcie epidemii nawyki i umiejętności zostaną z nami na dłużej. Główną zaletą gotowania w domu jest przecież kontrola nad tym, co dodaliśmy do posiłku. Dzięki temu możemy uniknąć zbędnych konserwantów czy przygotować zdrowsze wersje ulubionych, ale niekoniecznie dobrych dla naszego organizmu dań.

**Dobry skład –** **klucz do zdrowego odżywiania**

Gotowanie od podstaw i popularyzacja zdrowego stylu życia z pewnością jeszcze bardziej zwiększą naszą świadomość pod kątem składu produktów. Jakość i pochodzenie składników to kluczowe kwestie w planowaniu zbilansowanej diety, dlatego ich lista powinna być widoczna i możliwie jak najkrótsza. Na znaczeniu zyskają artykuły spożywcze, które oprócz zaspokajania głodu czy walorów smakowych, będą wzbogacone o dodatkowe, prozdrowotne składniki odżywcze.

– *Klienci oczekują transparentności w komunikacji marek, dlatego producenci wciąż pracują nad ulepszaniem receptur i ograniczaniem lub eliminacją używanych konserwantów czy cukru. Tyczy się to zarówno półproduktów niezbędnych do samodzielnego przygotowywania dań, jak i gotowych przekąsek czy słodyczy. Branża spożywcza będzie, w pewnym sensie, czerpać inspirację z rynku suplementów – jeszcze większy nacisk na zdrowotne aspekty produktów przełoży się na wzrost artykułów spożywczych z dodatkiem tzw. superfoods. W przypadku słodkości może to oznaczać większe zapotrzebowanie na batony proteinowe, gorzką czekoladę z orzechami i jagodami acai czy przekąski z ziarnami i przyprawami, które poprawiają samopoczucie oraz działają dobrze na odporność* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć.

Gotowe produkty spożywcze z dobrym składem powinny być urozmaiceniem naszego menu, a nie jego podstawą. Możesz dzięki nim wzbogacić swoją dietę, ale przede wszystkim powinnaś pamiętać o spożywaniu pięciu zalecanych dziennie porcji owoców i warzyw, które dostarczą Ci niezbędnych witamin i minerałów.

W 2021 roku na naszych stołach zagoszczą zdrowe i domowe posiłki, a podstawą jadłospisu będą lokalne produkty. W sklepach z pewnością nie zabraknie produktów o korzystnym wpływie na organizm czy zdrowszych alternatyw dla dobrze znanych nam artykułów spożywczych. Jeśli w przyszłym sezonie chcesz wzmocnić swój organizm, oprócz wprowadzenia zmian w sposobie odżywiania, zacznij uprawiać sport i zadbaj o odpowiednią ilość snu.

**Kontakt dla mediów:**  
Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](about:blank)