*Informacja prasowa*

Warszawa, 10 października 2022 r.

**(O)mega zdrowy posiłek dla dziecka?**

**W jesiennym menu postaw na ryby**

**Czego nie może zabraknąć w diecie dziecka w okresie jesienno-zimowym? Ryb, oczywiście! Są one źródłem cennych składników odżywczych, a także niezbędnych kwasów Omega-3, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie mózgu i wzmocnienie odporności. Według badania IMAS[[1]](#endnote-1), przeprowadzonego w ramach kampanii *Karp – Zdrowy z Natury*, dla aż 80 proc. Polaków to właśnie różne aspekty zdrowotne są głównymi powodami, dla których włączają ryby do menu najmłodszych.**

**Dlaczego podajemy dzieciom ryby?**

Polacy sięgają po ryby, ponieważ doceniają ich pozytywny wpływ na zdrowie! Miejsce na podium zajęły trzy odpowiedzi najczęściej wskazywane przez respondentów, którzy zadeklarowali podawanie dzieciom ryb: zdrowie (**49 proc.**), wysoka zawartość kwasów Omega-3 (**28 proc.**) oraz smak lubiany przez dziecko (**23 proc.**). Tuż za podium, na czwartym miejscu, uplasowała się zawartość witamin, wskazana przez **17 proc.** respondentów. Dla **10 proc.** Polaków ryby stanowią urozmaicenie diety dziecka.

**Obawiamy się ości i zawartości metali ciężkich**

Uczestnicy badania zostali poproszeni również o wskazanie obaw, związanych z obecnością ryb w diecie dziecka. Rodzice, którzy serwują dzieciom ryby – przynajmniej okazjonalnie – obawiają się najczęściej ości (**29 proc.**), skażenia metalami ciężkimi (**18 proc.**), nieświeżości ryby (**14 proc.**). Wśród odpowiedzi nie zabrakło również wskazań na obawy, związane z zawartością antybiotyków i hormonów wzrostu (**8 proc.**) oraz rozmrożeniem ryby (**10 proc.**).

Co powinny wybrać osoby, które nie chcą rezygnować z obecności ryb w diecie, ze względu na liczne walory prozdrowotne, a jednocześnie mają obawy związane z ich spożywaniem? Lokalnego karpia! Powodów, by zagościł w codziennym menu, jest przynajmniej kilkanaście, a poniżej przedstawiamy pięć najważniejszych.

**5 powodów, dla których warto podawać karpia dzieciom**

1. **Świeża ryba.** Ze względu na lokalną dostępność ryby, którą możemy nabyć w ponad 80 gospodarstwach w Polsce, karp nie musi pokonywać tysięcy kilometrów, by trafić do sprzedaży. Skrócony łańcuch dostaw od gospodarstwa rybackiego do sklepu sprawia, że możemy nabyć świeżą, niemrożoną rybę – a to z kolei eliminuje ryzyko rozmrożenia w transporcie, w konsekwencji którego ryba straci swoją świeżość i wiele właściwości odżywczych.
2. **Brak skażenia metalami ciężkimi.** Ze względu na to, iż karp rybą słodkowodną, nie jest narażony – jak ryby morskie – na skażenie metalami ciężkimi.
3. **Bez ości? Nie ma problemu!**

*Obecnie oferta karpia jest tak różnorodna, że każdy konsument znajdzie odpowiednią dla siebie formę ryby. Możemy dostać świeżego patroszonego karpia, tuszki, płaty, dzwonko, filety – schłodzone, luzem czy zapakowane. Jeśli obawiamy się ości, możemy sięgnąć po filety z karpia nacinane lub produkty ze zmielonej ryby****.* – mówi Paweł Wielgosz, prezes zarządu Organizacji Producentów Polski Karp.**

1. **Hodowla w stylu „slow”.** Zanim karp trafi do naszej kuchni, dorasta **aż trzy lata** w czystych stawach, w których odżywia się głównie w sposób naturalny, pokarmem znalezionym na dnie stawu. Na pewnym etapie życia dokarmiany jest przez hodowców ziarnami zbóż (głównie pszenicą i jęczmieniem). Co ważne, do jego do jego hodowli **nie używa się antybiotyków i w żaden sposób nie przyspiesza wzrostu**, który wpisany jest w spokojny, naturalny cykl przyrody.
2. Na koniec najważniejsze, **czyli wysoka wartość odżywcza.** Mięso karpi jest odpowiednie dla diety wysokobiałkowej, ponieważ zawiera 17-18 proc. łatwostrawnego białka. Karp należy do **ryb średniotłustych** - zawiera zazwyczaj od 2 do 5 proc. tłuszczów, niezbędnych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Udział najcenniejszych żywieniowo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA) w mięsie karpia wynosi zwykle 18-32 proc. Według międzynarodowych zaleceń, w celu obniżenia ryzyka chorób układu krążenia spożycie kwasów eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) powinno wynosić min. 0,22 g/dzień każdego z nich. **Spożycie 300 g karpia całkowicie pokrywa to zapotrzebowanie.**Ryba ta jest także doskonałym źródłem **żelaza** oraz **cynku,** któresą niezwykle potrzebne w diecie dzieci. Ilość tych składników mineralnych w mięsie karpia jest porównywana z ich zawartością w wędzonej makreli czy szprotach. Karpie cechują się również wysokim poziomem wapnia. W ich mięśniach jest ponad 2 razy więcej **wapnia** niż w tkance pstrąga i ponad 3,5 razy więcej niż w mięsie łososia!

**Healthy meal, czyli burgery z karpia dla dzieci**

Jak przekonać najmłodszych do jedzenia ryb? Wystarczy podać je w formie lubianych przez dzieci potraw, np. burgerów. Prosta w przygotowaniu, zdrowa alternatywa dla popularnego amerykańskiego dania typu fast food, będzie doskonale smakować zarówno na ciepło, jak i zimno. To szybkie, odżywcze i apetyczne danie może pomóc rodzicom przemycić rybę do menu dziecka i rozsmakować w niej nawet niejadka. Dziecinnie prosty przepis na burgery z karpia przygotował szef kuchni, Kamil Klekowski, wraz ze swoim pomocnikiem Igorem.

**Film z przepisem na burgery z karpia dostępny pod linkiem:** [**https://www.youtube.com/watch?v=NXe6qlKGZSg**](https://www.youtube.com/watch?v=NXe6qlKGZSg)

**Inne przepisy na karpia w różnych odsłonach znajdują się na stronie:** <https://polskikarp.com/przepisy/>

**Więcej informacji o karpiu znajduje się na stronie:** [www.polskikarp.eu](http://www.polskikarp.eu).

**Dodatkowe pytania prosimy kierować na adres:** [biuro@polskikarp.eu](mailto:biuro@polskikarp.eu)

**Kontakt dla mediów:**

**Paweł Wielgosz**

Prezes Zarządu Organizacji Producentów Polski Karp

Tel.: 608 850 771

E-mail: [p.wielgosz@polskikarp.eu](mailto:p.wielgosz@polskikarp.eu)

***\*\*\****

**O kampanii *Karp – Zdrowy z Natury***

Kampania ***Karp – Zdrowy z Natury*** to kontynuacja rozpoczętych w 2020 roku działań edukacyjno-promocyjnych, których celem jest budowanie świadomości społeczeństwa na temat zrównoważonej akwakultury i jej produktów – karpi. Kampanię realizuje Polski Karp Sp. z o.o. - Organizacja producentów, zrzeszająca obecnie około 80 gospodarstw rybackich w całej Polsce. Kampania współfinansowana jest z Programu Operacyjnego "Rybactwo i Morze". Więcej informacji o projekcie na stronie: <https://polskikarp.com/>.

1. Badanie Instytutu Badania Rynku i Opinii Społecznej IMAS zrealizowane w sierpniu 2022 roku w ramach kampanii edukacyjno-promocyjnej *Karp – Zdrowy z Natury,* przeprowadzone na reprezentatywnej próbie Polaków n=1009, w wieku 18-74 lata. [↑](#endnote-ref-1)