Warszawa, 4 kwietnia 2023 r.

**Zdrowe święta zaczynają się od świadomych zakupów**

**Przyzwyczailiśmy się, że Święta Wielkanocne to często okazja do spędzania czasu przy suto zastawionym stole. W tym roku może być inaczej. Jak wynika z analiz, rekordowa inflacja zdecydowanie przełoży się na decyzje zakupowe. Polacy zamierzają uważnie kompletować swój koszyk zakupowy, a poza ceną i smakiem warto przyjrzeć się również wartości żywieniowej wybieranych produktów, w czym może być pomocny system Nutri-Score, obecny na coraz większej liczbie produktów spożywczych.**

Mimo że coraz częściej Polacy stawiają na aktywne formy spędzania czasu podczas świąt, to nadal dominują spotkania przy zastawionym świątecznym stole. W tym roku bardziej świadomie jednak zaglądamy do koszyka, nie tylko tego ze święconką. Jak wynika z danych GUS z powodu inflacji zanotowano wzrost cen w kategoriach produktowych, które cieszą się największą popularnością przed świętami. Mimo wzrostu cen nie wyobrażamy sobie jednak świąt bez tradycyjnych potraw, wśród których króluje m.in. sałatka jarzynowa czy wędliny. Warto zatem już na etapie planowania zakupów dobrze się do nich przygotować. Podstawą jest lista zakupów, jednak równie ważny jest wybór produktów w ramach kategorii produktowej. Tutaj z pomocą przychodzą oznaczenia Nutri-Score.

**Świadome wybory na zdrowie**

W świadomych wyborach żywieniowych pomaga Nutri-Score. Jest to system dobrowolnego znakowania na opakowaniu, który wskazuje na ocenę całościowej wartości żywieniowej produktu. Dotyczy produktów, które posiadają na opakowaniu informację żywieniową. Nie dotyczy produktów luzem, w tym owoców i warzyw oraz produktów dla niemowląt i osób o szczególnych potrzebach żywieniowych.

Skala Nutri-Score wskazuje, że produkty oznaczone symbolami A i B na zielonym tle możemy spożywać częściej i w większej ilości, gdyż zawierają więcej składników korzystnych tj. błonnik, białko, wyższą procentowo zawartość owoców, warzyw, nasion, roślin strączkowych, wybranych olejów i orzechów. Mamy również produkty oznaczone literami D i E na czerwonych polach, co oznacza, że zawierają więcej składników, które należy w diecie ograniczać tj. cukry proste, tłuszcze nasycone oraz większą ilość soli. Warto pamiętać, że Nutri-Score nie wyklucza żadnych produktów z diety, ale informuje o ich wartości żywieniowej wspierając konsumentów w podejmowaniu decyzji zakupowych. Świadome wybory żywieniowe z kolei przekładają się na nasz dobrostan: zbilansowaną dietę, a co za tym idzie zmniejszenie ryzyka takich chorób jak otyłość czy cukrzyca typu 2. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) podkreśliła wyższość Nutri-Score nad innymi systemami znakowania, opierając się na dowodach naukowych, świadczących, że jest on skutecznym narzędziem prowadzącym konsumentów do zdrowszych wyborów żywieniowych.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) podkreśliła wyższość Nutri-Score nad innymi systemami znakowania, opierając się na dowodach naukowych, świadczących, że jest on skutecznym narzędziem prowadzącym konsumentów do zdrowszych wyborów żywieniowych. narzędziem prowadzącym konsumentów do zdrowszych wyborów żywieniowych

*– Komponując świąteczne menu warto przypomnieć sobie zalecenia zdrowego żywienia i sięgnąć po gotowe przepisy - np. diety dostępne na stronach Ministerstwa Zdrowia, zadbać o odpowiednią ilość owoców i warzyw a stojąc przed sklepową półką porównać produkty z tej samej kategorii, np. różne jogurty sprawdzając – jeśli jest - informację Nutri-Score - przypomina Marta Nowicka, rzecznik kampanii Nutri-Score dla świadomych wyborów żywieniowych.*

**Dobry plan na święta**

Świadome wybory to świadome planowanie. Tymczasem, jak wynika z raportu Banku Żywności w Polsce marnujemy 5 milionów ton żywność rocznie, z czego aż 3 miliony ton pochodzi z gospodarstw domowych.[[1]](#footnote-2) W okresie poświątecznym zazwyczaj mamy nadmiar pyszności, które zostają w lodówce i są skazane na zepsucie. Aby zminimalizować ilość marnowanego jedzenia warto się również pod tym kątem przygotować do świąt już na etapie planowania, pamiętając też, że nadmiar gotowego jedzenia możemy pozostawić w jadłodzielni, z której często korzystają osoby w kryzysie.

Chcąc ugościć wszystkich domowników warto stworzyć plan działania, np.:

* sprawdzić jakie produkty zalegają w szafkach i lodówce i wykorzystać te z krótką datą ważności,
* zaplanować potrawy dostosowane do gustów domowników,
* zrobić listę zakupową i wybierając produkty zwrócić uwagę na oznaczenia wartości żywieniowej, przeczytać informację na etykiecie i sprawdzić skalę Nutri-Score.

Dobry plan na święta powinien uwzględniać aktywność fizyczną. Jak wskazują eksperci już 5 minut ruchu po zjedzonym posiłku pomaga obniżyć poziom cukru we krwi[[2]](#footnote-3) zatem ważne, aby zaplanować świąteczny spacer.

Rzecznik kampanii Nutri-Score dla świadomych wyborów żywieniowych podsumowuje: - *Pamiętajmy, że każdy z nas może wpłynąć na budowanie świadomych wyborów i zdrowych postaw w swojej rodzinie, a zdrowe życie może zaczynać się przy sklepowej półce.*

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kampania Nutri-Score poprzez edukację chce zachęcać konsumentów do podejmowania świadomych wyborów żywieniowych, a w konsekwencji korzystnie wpływać na zdrowie Polaków. Nutri-Score to system znakowania żywności umieszczony na przodzie opakowania produktu w postaci prostego kodu składającego się z 5 liter (od A do E) i odpowiadających im kolorów (od ciemnozielonego do czerwonego). Więcej informacji o systemie Nutri-Score znajduje się na stronie [www.systemns.pl](http://www.systemns.pl)

### **Kontakt dla mediów**:

Marta Nowicka, rzecznik kampanii *Nutri-Score dla świadomych wyborów żywieniowych*

[rzecznik@systemns.pl](mailto:rzecznik@systemns.pl)

1. [Jaka jest skala marnotrawstwa żywności w Polsce? Gdzie są największe straty? (projektprom.pl)](https://projektprom.pl/index.php/aktualnosci/67-jaka-jest-skala-marnotrawstwa-zywnosci-w-polsce-gdzie-sa-najwieksze-straty-2) [↑](#footnote-ref-2)
2. [Przegląd systematyczny i metaanaliza | SpringerLink](https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-022-01649-4) [↑](#footnote-ref-3)