

P O L S K I E M I Ę S O
**W DOBREJ
FORMIE**
P O L S K I E M I Ę S O - P O L S K A S M A K U J E

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 19 listopada 2024 r.

„Polskie mięso w dobrej formie” – ruszyła VII edycja kampanii wspierającej zdrowie dzięki białku zwierzęcemu

Wystartowała VII edycja kampanii edukacyjnej „Marka Polskie Mięso – Polska Smakuje” pod hasłem „Polskie mięso w dobrej formie”. Jej twarzami są najbardziej znany w Polsce mistrz kulinarny, legenda polskiej piłki nożnej oraz wybitna dietetyczka.

Tegoroczna, VII już edycja kampanii edukacyjnej „Marka Polskie Mięso – Polska Smakuje” poświęcona jest dobrej formie psychicznej i fizycznej. Kampania łączy wiedzę specjalistów z praktycznymi wskazówkami, podkreślając znaczenie zbilansowanej diety bogatej w wysokowartościowe białko zwierzęce i regularnej aktywności fizycznej.

Robert Sowa na czele kulinarnej rewolucji

Ambasadorem tej edycji kampanii został Robert Sowa, znany restaurator i kucharz, w tym także reprezentacji Polski w piłce nożnej w latach 1998–2005. – *Moja przygoda z reprezentacją Polski w piłce nożnej uświadomiła mi, jak kluczowe jest połączenie odpowiedniej diety z aktywnością fizyczną. Przez siedem lat miałem zaszczyt karmić naszych biało-czerwonych, obserwując, jak właściwie dobrane posiłki wpływają na ich energię i wyniki na boisku. Wierzę, że polskie mięso wieprzowe i drobiowe, przygotowane z pasją i dbałością o szczegóły, może być nie tylko smacznym, ale przede wszystkim zdrowym elementem diety każdego z nas* – powiedział Robert Sowa.

Mięso: fundament diety człowieka od tysięcy lat

– *Mięso odgrywało kluczową rolę w rozwoju ludzkości przez tysiące lat i nadal jest niezbędnym elementem diety człowieka* – podkreślił Jacek Strzelecki, prezes zarządu Związku POLSKIE MIĘSO.
– *Składniki odżywcze zawarte w mięsie są niezastępowalne przez roślinne zamienniki, dlatego niezbędna jest edukacja na temat zdrowego spożycia mięsa i jego świadomego wyboru. Branża mięsna w Polsce dba o dostarczanie wysokiej jakości białka zwierzęcego, wspierając zdrowie konsumentów i zrównoważony rozwój społeczeństwa.*

POLSKIE MIĘSO W DOBREJ FORMIE

POLSKIE MIĘSO - POLSKA SMAKUJE

Równowaga żywieniowa i ruchowa jako recepta na dobrą formę

W osiągnięciu i utrzymaniu dobrej formy pomogą Polakom eksperci: Wanda Baltaza, dietetyk kliniczny i wykładowca akademicki WUM, oraz Tomasz Iwan, były polski piłkarz i reprezentant Polski. – *Zrównoważone spożycie mięsa wspiera regenerację i wyniki sportowe, dostarczając organizmowi energii, białka oraz niezbędnych składników odżywczych* – powiedziała Wanda Baltaza. Jak pokazują badania, białko zwierzęce ma bardziej korzystny wpływ na beztłuszczową masę ciała w porównaniu z roślinnym, a korzyść ta jest bardziej wyraźna u młodszych osób. – *Dlatego włączenie mięsa do diety jest dla nich szczególnie ważne* – podkreśliła dietetyczka.

Tomasz Iwan: zmień styl życia i popraw swoją kondycję

Były reprezentant Polski zachęcił do zmian w stylu życia, które pomogą w utrzymaniu dobrej formy: – *Zdrowa dieta to podstawa sukcesu w sporcie i codziennym życiu. To nie tylko kwestia kulinarnych doznań, ale świadomego wyboru, który przekłada się na kondycję i samopoczucie. Bez odpowiednich składników odżywczych trudno jest osiągnąć dobrą formę, zwłaszcza gdy za oknem chłód i wiatr.*

Sekrety szefa kuchni: jak wydobyć pełnię smaku z mięsa

Warto pamiętać, że różne rodzaje mięsa należy przyrządzać w odpowiedni sposób, aby wydobyć pełen smak i zachować wartości odżywcze. – *Wieprzowinę warto piec z aromatycznymi przyprawami korzennymi, które podkreślają jej smak, natomiast drób – komponować z ziołami nadającymi mu lekkości. Różnorodność mięs w diecie wpływa nie tylko na smak potraw, ale także na ich wartość odżywczą* – zdradził swoje techniki kulinarne Robert Sowa, ambasador kampanii.

Różnorodność mięs – bogactwo smaków i wartości odżywczych

Gatunki mięsa różnią się także zawartością składników odżywczych. Drób jest lekkostrawny i wspiera regenerację, co jest istotne dla osób aktywnych fizycznie. Wieprzowina jest bogata w żelazo i witaminy z grupy B, co jest kluczowe dla odporności organizmu zimą. Dodatkowo, jak pokazują badania, mięso wieprzowe może pomóc w zwiększeniu spożycia niedoborowych składników odżywczych oraz zdrowych grup żywnościowych.

Zbilansowana dieta z mięsem: klucz do zdrowego odżywiania

Co jest podstawą zbilansowanej diety uwzględniającej mięso? – *Kluczem jest różnorodność i umiar. Świadome włączenie do diety różnorodnych źródeł białka zwierzęcego połączone z warzywami i produktami pełnoziarnistymi to prosty sposób na zdrowe odżywianie* – wyjaśniła Wanda Baltaza. – *Eksperymentujmy w kuchni, odkrywajmy nowe smaki i korzystajmy z bogactwa, jakie oferują różne rodzaje mięsa* – zachęcił Robert Sowa.

P O L S K I E M I Ę S O
W DOBREJ
FORMIE
P O L S K I E M I Ę S O - P O L S K A S M A K U J E

Więcej informacji na stronie <https://pewnejestjedno.pl/>.

O Związku POLSKIE MIĘSO

Związek POLSKIE MIĘSO jest największą organizacją branżową w Polsce, która reprezentuje interesy gospodarcze firm z branży mięsnej – hodowców, producentów oraz usługodawców w kraju, jak i na całym świecie.

Misją Związku POLSKIE MIĘSO jest aktywne wspieranie inicjatyw członków i przyczynianie się do rozwoju gospodarczego. Związek dba również o udoskonalenie procesu kształcenia zawodowego, promuje zasady etyki w biznesie i stoi na straży uczciwego postępowania na rynku.

Związek POLSKIE MIĘSO zajmuje się także promowaniem mięsa w Polsce i na arenie międzynarodowej oraz dbaniem o wizerunek branży.

Kontakt dla mediów:

Biuro prasowe
Aleksandra Bartos
polskie-mieso@brandnewheaven.pl
tel. 532 315 756