

# NAJLEPSZE W KUCHNIACH ŚWIATA

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 01 czerwca 2021

## Zbuduj formę na lato

**Praca z domu, zamknięte baseny i siłownie. Okoliczności wystawiają naszą wagę na ciężką próbę. O tym jak odpowiednio ułożyć dietę odchudzającą i jaka rolę może w niej pełnić mięso opowiadała Aneta Łańcuchowska, dietetyk i blogerka kulinarna. Prezentacja była częścią spotkania „Zbuduj formę na lato” zorganizowanego przez Związek Polskie Mięso.**

Już od kilku lat dietetycy informowali o zagrożeniu społeczeństwa otyłością. Przyczyną były złe nawyki żywieniowe oraz brak ruchu. Zgodnie z wynikami badań CBOS z 2019 roku ponad 80% dorosłych Polaków zjadało wówczas zaledwie trzy posiłki w ciągu dnia. Co więcej 72% badanych między posiłkami spożywało słodczyce, chipsy i inne niepełnowartościowe przekąski. Szacowano wówczas, że do 2030 roku jedna trzecia Polaków będzie otyła. Obecnie po kilku miesiącach zamknięcia zagrożenie stało się jeszcze poważniejsze.

– *W takich okolicznościach pomocne może być wdrożenie poprawnych nawyków. Pozwolą one na wyeliminowanie błędów żywieniowych, przez które przybieramy na wadze. Niewątpliwie konieczne jest zwiększenie ilości ruchu. Do tego warto zadbać o regularność posiłków. Najlepiej jeść małe porcje co 3-4 godziny. Nie można zapominać o warzywach. Powinno ich być nie mniej niż 500g dziennie. Jeśli napoje, to koniecznie bez cukru. Natomiast dobrej jakości mięso powinno się pojawiać jakieś 2-3 razy w tygodniu. Warto zaznaczyć, że mięso wieprzowe oraz drobiowe w odpowiedniej ilości może być dobrym źródłem żelaza i białka, dlatego warto je uwzględnić w diecie, również w procesie odchudzania – mówi Aneta Łańcuchowska, dietetyczka.*

Ponieważ spotkanie odbyło się w Dniu Dziecka nie zabrakło informacji o mięsie w żywieniu dzieci. Jak informowała dietetyczka aktualnie zaleca się aby chude mięso pojawiało się w diecie dziecka 2-3 razy w tygodniu. Jest to ilość niezbędna do prawidłowego rozwoju organizmu. Walory odżywcze mięsa pozwalają na uzupełnienie diety o pełnowartościowe białko oraz łatwo przyswajalne żelazo. Jako najlepsze sposoby przyrządzania dań dla dzieci wskazano pieczenie, duszenie oraz gotowanie. Potrawy przygotowane w ten sposób będą lekkostrawne i zachowają wartości odżywcze.

Podczas spotkania zaprezentowano również porady na temat poprawnego formułowania jadłospisu. Ekspertka wykazała, że najskuteczniejszymi sposobami na utrzymanie zdrowej sylwetki są właściwe odżywianie oraz ruch. W prezentacji nie zabrakło miejsca dla roli mięsa wieprzowego i drobiowego w procesie odchudzania.

– *Nasza kampania ma na celu rozwianie krążących mitów, które narosły wokół wieprzowiny oraz drobiu. Związek Polskie Mięso stara się z tymi błędnymi opiniami polemizować. Tak jest w przypadku*

PEWNE JEST JEDNO - POLSKIE MIĘSO

# NAJLEPSZE W KUCHNIACH ŚWIATA

*stwierdzenia o tłustości mięsa. W ciągu ostatnich lat dokonaliśmy olbrzymiego postępu w dziedzinie hodowli zwierząt. W ich mięsie jest obecnie znacznie mniej tłuszczu niż trzydzieści lat temu. Dietetycy zgodnie potwierdzają, że wieprzowina i drób są ważnym elementem zdrowej diety. Warto je regularnie spożywać – tym bardziej, jeśli uprawiamy aktywność fizyczną. Z pewnością po dzisiejszym spotkaniu wiele osób weźmie to pod uwagę przy układaniu swojego menu. – podkreśla*  
**Witold Choiński, Prezes Związku Polskie Mięso.**

Spotkanie z dietetykiem zorganizowane zostało w ramach III edycji kampanii „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje.” prowadzonej przez Związek Polskie Mięso, a sfinansowanej ze środków Funduszu Promocji Mięsa Drobiowego oraz Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego. W wydarzeniu wzięli udział ambasadorzy projektu Ola Nguyen oraz Matteo Brunnetti, a także prof. Agnieszka Wierzbicka – ekspertka kampanii.

## O Związku Polskie Mięso

**Związek Polskie Mięso** to organizacja branżowa reprezentująca interesy gospodarcze zrzeszonych w niej podmiotów, działających w branży mięsnej oraz współpracujących z nią w zakresie ich działalności wytwórczej, handlowej i/lub usługowej, w szczególności wobec organów państwowych. Członek European Livestock and Meat Trades Union.

## Kontakt dla mediów

[s.kotytk@partnersi.com.pl](mailto:s.kotytk@partnersi.com.pl)

+48 22 858 74 58 wew. 108