

wprost.

W.

Raport

CZAS NA
BIO

PARTNER RAPORTU

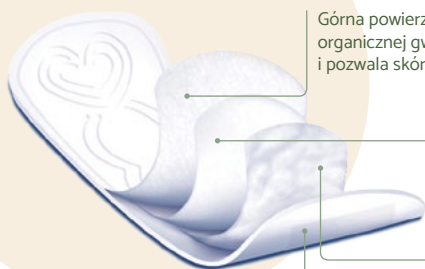
 Soligrano®

Nasze produkty powstają we współpracy z naturą



BIODEGRADOWALNE PODPASKI wyprodukowane w Finlandii, w zielonej fabryce bez negatywnego wpływu na środowisko

Biodegradowalne podpaski 100% Bio zostały starannie przebadane pod kątem dermatologicznym. Są bezzapachowe, a przez to odpowiednie dla alergików i posiadaczek nawet ekstremalnie wrażliwej skóry. Wiemy, że dodatki zapachowe mogą podrażniać i uczulać, dlatego w naszych ekologicznych podpaskach nie ma ani grama zbędnych substancji chemicznych, jak oparte na chlorze wybielacze, mikroplastiki czy dioksyny. Do tego dopasowują się do kształtu ciała, a przyklejone do bielizny pozostają na swoim miejscu tak długo, jak sobie tego zażyczysz. Okazuje się, że nie musisz już dłużej wybierać: **możesz sięgnąć po ekologiczne produkty do higieny intymnej powstające w zgodzie z naturą, gwarantujące świeżość, komfort i bezpieczeństwo dla Twojej skóry.**



Górna powierzchnia z miękkiej bawełny organicznej gwarantuje poczucie komfortu i pozwala skórze oddychać.

Dodatkowa warstwa rozprowadza równolegle wilgoć po całym wnętrzu podpaski.

Biodegradowalne wnętrze wykonane zostało z celulozy pochodzącej z fińskich lasów.

Biodegradowalny pasek zabezpieczający chroni klej przed wyschnięciem i podobnie jak pozostałe elementy produktu nadaje się do kompostowania w warunkach domowych.*



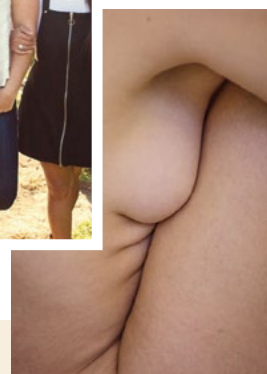
Vuokkoset to Twoje zdrowe relacje...



...z naturą



...z innymi kobietami



...z własnym ciałem

Certyfikaty:



[/vuokkoset_pl](https://www.instagram.com/vuokkoset_pl)

[/VuokkosetPolska](https://www.facebook.com/VuokkosetPolska)

www.vuokkoset.pl

*Chociaż produkty Vuokkoset z linii 100% BIO są w pełni biodegradowalne, pamiętaj, tym, że do brązowych pojemników z odpadami BIO nie wrzucamy zużytych środków higieny osobistej, zanieczyszczonych ludzkimi i zwierzęcymi wydzielinami. Te odpady, chociaż ulegają szybkiemu rozkładowi, nie nadają się na nawóz pod rośliny jadalne – jeśli więc wykorzystujesz domowy kompostownik jako źródło nawozu dla ziół, warzyw czy owoców, wrzuć zużyte podpaski i wkładki do pojemnika z odpadami zmieszany.

<< SPIS TREŚCI

NASTĘPNY ARTYKUŁ >



Raport

Czas na bio

BIO W POLSCE MA SIĘ DOBRZE



Raport

Czas na bio

*Produkty bio cieszą się coraz większą popularnością wśród Polaków. I wbrew powszechnej opinii nie jest to już tylko kwestia mody, ale również **WAŻNY TREND I ZMIANA ŚWIADOMOŚCI** wśród producentów, konsumentów i dystrybutorów związany ze zdrowym, odpowiedzialnym stylem życia i ochroną planety.*



Tekst: **Ewa Koszowska**

Moda na zdrowy styl życia rozwija się w Polsce już od kilku lat. Wiele osób wybiera produkty opatrzone certyfikatem ekologicznym. A to zaledwie namiastka filozofii bycia eko – czyli podejmowania decyzji, które są najlepsze dla środowiska, takich jak oszczędzanie wody i prądu czy kupowanie ubrań

*Raport**Czas na bio*

w ciuchlandach. Eksperci z Banku Ochrony Środowiska zauważyli, że z roku na rok coraz więcej osób segreguje śmieci, używa biodegradowalnych toreb czy wybiera komunikację miejską zamiast samochodu. Stosowanie tych zasad – nawet nieświadomie – prowadzi do polepszania jakości powietrza, gleby i wody.

Jak wynika z raportu Nielsena „Home & beauty loves eco”, już blisko 40 proc. Polaków interesuje się produktami ekologicznymi i naturalnymi. Wbrew powszechnej opinii nie są to tylko mieszkańcy wielkich miast, ale również mniejszych miejscowości. Swą przygodę zaczynają od produktów spożywczych. Następnie sięgają kolejno po kosmetyki i chemię domową oraz po ubrania z drugiej ręki.

Polacy pokochali żywność bio

Żywność ekologiczna stała się w ostatnich latach wyznacznikiem dbałości o siebie i jest w pełni utożsamiana z prowadzeniem zdrowego stylu

Z miłości do pszczoł i natury

Pszczół to centrum naszego świata. My, pszczelarze, czujemy się szczególnie odpowiedzialni za ochronę tych niezwykłych owadów. To właśnie one zapylają 90% wszystkich drzew i krzewów owocowych. W Pásiekach Rodziny Sadowskich każdego dnia dbamy o **100 milionów pszczoł** i robimy wszystko, aby żyły się im jak najlepiej.



W Pásiekach Rodziny Sadowskich dbamy o przyrodę,
a ona odwdzięcza się tym, co najlepsze.

Do szklanych słoików przelewamy wyłącznie prawdziwy miód
i świeże oleje tłoczone na zimno.

Poznaj to, co naturalnie najlepsze!



PASIEKISADOWSKICH.PL

*Raport**Czas na bio*

życia. Po ekoprodukty wcześniej sięgali zazwyczaj ludzie młodzi, tymczasem w ostatnim czasie także u starszych konsumentów częściej zauważa się prozdrowotne nawyki żywieniowe. A co tak naprawdę kryje się pod modnymi nazwami bio, eko czy organic?

Żywnością ekologiczną określa się produkty, które w składzie mają co najmniej 95 proc. składników pochodzących z produkcji ekologicznych lub co najmniej 70 proc. tych składników, a pozostałe 30 proc. jest dopuszczone do przetwórstwa metodami ekologicznymi.

„Produkty ekologiczne, w przeciwieństwie do konwencjonalnych, nie zawierają **POZOSTAŁOŚCI PESTYCYDÓW** oraz są znacząco bogatsze w związki bioaktywne ważne dla zdrowia człowieka.

– W ekologicznych surowcach i produktach stwierdzono znacznie większe stężenia przeciwu-

*Raport**Czas na bio*

tleniaczy – tłumaczyła na łamach „Wprost” prof. Ewa Solarska z Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.

Żywność bio obniża ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, niektórych chorób nowotworowych. Pozwala też dłużej cieszyć się dobrą kondycją fizyczną i umysłową do późnej starości.

Nic dziwnego więc, że Polacy stawiają na bio w produktach. Z raportu agencji IQS „Bio – szansą rynkową” wynika, że produkty z oznaczeniem „bio” sporadycznie kupuje 67 proc. konsumentów, a regularnie 19 proc. Jak się okazuje, główną przeszkodą w zakupie okazuje się cena. Aż 68 proc. badanych twierdzi, że produkty bio są dla nich za drogie.

Produkty z etykietą bio, które kupujemy, to najczęściej warzywa i owoce (59 proc. badanych), jaja (54 proc.), nabiał, produkty mleczne i sery (49 proc.) oraz nasiona, ziarna, orzechy, pestki i bakalie (38 proc.).

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM



LAGER CIESZYŃSKI BIO

Piwo ekologiczne dolnej fermentacji, warzone nad Olzą. Jego charakter kształtuje się podczas leżakowania w XIX wiecznych piwnicach browaru, ukrytych w zboczu góry zamkowej. Piwo o przyjemnym, pełnym i orzeźwiającym smaku ze średnią goryczką, znakomicie gasi pragnienie.

Piwo jasne, pasteryzowane, alk. 5% obj., składniki: woda, ekologiczny sód jęczmienny, ekologiczny chmiel, drożdże.

Mętność i osad są naturalnymi cechami produktu.



PL-EKO-01
Rolnictwo UE

BROWAR ZAMKOWY CIESZYŃ

Najdłużej nieprzerwanie działający Browar, gdzie warzy się piwo metodami tradycyjnymi.

Żywe muzeum, jakim jest Browar Zamkowy Cieszyń, zostało wpisane na Szlak Zabytów Techniki województwa śląskiego - najbardziej interesującą trasę turystyki industrialnej w Polsce.

Zapraszamy do wirtualnego zwiedzania Browaru na naszej stronie internetowej: www.browarcieszyn.pl



Więcej produktów od rolnika w czasie pandemii

Co ciekawe, wiosną, podczas pierwszej fali pandemii koronawirusa, kupowaliśmy więcej ekoproduktów. Z danych i analiz firmy CMR wynika, że w pierwszym kwartale tego roku sprzedaż produktów bio w lokalnych placówkach wzrosła o prawie 40 proc. rok do roku i obecnie możemy zobaczyć artykuły BIO na półkach co trzeciego sklepiu. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać w zmianie nastrojów społeczeństwa związanej z ryzykiem chorobowym produktów wysokoprzetworzonych, które dotychczas ze względu na atrakcyjną cenę były wybierane częściej niż produkty bio.

Chętniej też robimy zakupy na targach i bazarach, gdzie można spotkać lokalnych rolników, od których nabywamy owoce i warzywa prosto z pola. W tym trudnym czasie, chcąc zwiększyć odporność organizmu, sięgamy po produkty zdrowe, wartościowe i ze sprawdzonego źródła, które utożsamiamy z krótszym

Raport

Czas na bio



W Unii Europejskiej produkcja ekologiczna zajmuje dziś 7 proc. gruntów rolnych. Za 10 lat ta powierzchnia ma się zwiększyć do **25 PROC.**

*Raport**Czas na bio*

łańcuchem dostaw (pośredników). Handel odbywa się tam na świeżym powietrzu, nie ma też tłumów, więc ryzyko zakażenia się koronawirusem jest niższe.

Zdaniem prof. Krystyny Świetlik z Instytutu Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej, która od lat monitoruje trendy na rynku żywności, przymusowa izolacja sprawiła, że wiele osób wróciło do gotowania. – Talerz przeciętnego Kowalskiego zawiera teraz więcej warzyw i owoców, próżno szukać na nim żywności przetworzonej. Chętniej też jemy tradycyjne potrawy – oceniła w rozmowie z Polską Agencją Prasową. Gotując z tego, co mamy pod ręką, w znacznym stopniu zmniejszamy ilość marnowanej żywności.

Zgadza się to z analizami badaczek z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Wynika z nich, że w czasie lockdownu spowodowanego przez koronawirusa w Polsce marnowano mniej żywności. Autorki badań poprosiły respondentów o porównanie gospodarowania żywnością w styczniu i lutym 2020 r. wobec kwietnia i maja tego roku.

MODA na bio



75 proc. konsumentów uważa, że produkty bio są teraz modne

70 proc. konsumentów twierdzi, że artykuły bio są zdrowe,

67 proc. jest przekonanych że są w pełni naturalne i nie zawierają toksyn,

65 proc. jest zdania, że ich smak jest prawdziwy i autentyczny,

62 proc. uważa, że mają prosty skład,

61 proc. sądzi, że zawierają więcej witamin i minerałów niż „zwykłe” produkty.

*Raport**Czas na bio*

– Przystępując do badania, sądziłyśmy, że marnotrawstwo w czasie tygodni zamknięcia w domach było większe. Wynik jednak nas zaskoczył. Blisko 39 proc. respondentów stwierdziło, że w tym okresie wyrzucało mniej żywności. Wygląda na to, że w tym trudnym czasie lepiej udawało się nam gospodarować żywnością – powiedziała w rozmowie z PAP autorka analizy dr Ewelina Marek-Andrzejewska z Katedry Ekonomii i Polityki Gospodarczej w Agrobiznesie UP w Poznaniu.

Ile wydajemy za zdrową żywność?

Dane Nielsena pokazują, że w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy Polacy wydali na produkty bio 709 mln zł. – Pandemia nie powstrzymała rozwoju sprzedaży produktów bio. Obserwujemy wzrosty sprzedaży we wszystkich miesiącach br. w porównaniu do roku ubiegłego – powiedziała Monika Dyrda, client director w Nielsen Connect.

Wciąż główną zaporą w zakupie okazuje się cena. Aż 68 proc. Polaków twierdzi, że produkty bio są dla

*Raport**Czas na bio*

nich za drogie. Z czego wynika wysoka cena? Przede wszystkim produkcja takiej żywności sporo kosztuje. Rolnicy nie stosują chemicznych środków ochrony roślin, w związku z czym wiele prac wykonuje się ręcznie, co podnosi koszty.

„*Plony z takich upraw są jednocześnie o **30-40 PROC. NIŻSZE**. Trzeba również co roku uiścić opłatę za nadanie certyfikatu ekologicznej uprawy.*”

To wszystko sprawia, że liczba gospodarstw ekologicznych w Polsce zaczyna spadać. Według danych resortu rolnictwa w latach 2003-2013 nastąpił w Polsce boom rolnictwa ekologicznego, a liczba takich gospodarstw zwiększyła się 11-krotnie (z 2,3 tys. do prawie 26,6 tys.). Niestety, obecnie ich liczba spada: w 2017 roku działalność w zakresie rolnictwa ekologicznego prowadziło już 21,4 tys. podmiotów, w tym prawie 20,3 tys. rolników ekologicznych gospodarujących na powierzchni 495 tys. ha.

*Raport**Czas na bio*

W 2017 roku znacząco wzrosła jednak liczba podmiotów przygotowujących produkty ekologiczne – ich liczba sięgnęła 795 (z czego 664 zajmowały się wyłącznie przetwórstwem).

Optymistyczne wieści dochodzą też z Unii Europejskiej, gdzie pod produkcję ekologiczną przeznaczają się dziś w sumie 7 proc. gruntów rolnych. Za 10 lat ta powierzchnia – zgodnie z założeniami Europejskiego Zielonego Ładu – ma się zwiększyć do 25 proc. Wynika z tego, że nadchodzą dobre czasy dla ekorolnictwa!

Ekologia w branży kosmetycznej

Podczas gdy w branży spożywczej trend eko znajduje się na etapie pewnej dojrzałości, to w branży kosmetycznej etap ten można określić jako szybkie dojrzewanie. W tej chwili kosmetyki naturalne stanowią 4 proc. całego rynku kosmetycznego w Polsce.

Z raportu Nielsena „Home & beauty loves eco” wynika, że wśród kosmetyków ekologicznych i naturalnych największą popularnością cieszą się środki do pielęgnacji twarzy, kosmetyki dla dzieci oraz

Dlaczego warto zamienić kosmetyki konwencjonalne na ekologiczne?



Dobry skład – składniki w naturalnych kosmetykach nie są szkodliwe dla ludzkiej skóry. W kosmetykach konwencjonalnych często stosuje się składniki, które mogą zatykać pory skór, przesuszać, powodować wysypki i zaczerwienienia. Do substancji uznawanych za szkodliwe należą parabeny, SLS-y, glikole, PEG-i, oleje mineralne.

Etyka wobec zwierząt – nie są testowane na zwierzętach i w większości przypadków do ich produkcji nie stosuje się składników pochodzenia zwierzęcego.

Szacunek dla środowiska – składniki, z których powstają ekokosmetyki, są pozyskiwane w sposób przyjazny dla środowiska, w naturalnych warunkach ich wzrostu, bez zbędnej ingerencji człowieka i maszyn. Coraz popularniejsza jest także ręczna produkcja kosmetyków w ograniczonej ilości. Kosmetyki trafiają prosto do klienta, zamiast zalegać na półkach sklepowych i (jak to często bywa) kończyć na wysypiskach śmieci.

Uniwersalność – ekokosmetyki nie dzielą się na te, które mają zastosowanie tylko u mężczyzn czy tylko u kobiet. Dzięki temu kupujemy mniej i może z nich korzystać cała rodzina.

pasty do zębów. W przypadku chemii gospodarstwa domowego są to środki do czyszczenia szyb oraz środki czystości. – Polacy wciąż dopiero uczą się tego, czym są produkty ekologiczne i naturalne. Co

*Raport**Czas na bio*

ciekawe, to sieci handlowe stały się bardzo ważnym źródłem informacji o takiej ofercie – oceniła Agnieszka Krzesińska-Jagiełło, Client Business Partner w Nielsen Polska.

Jakie kosmetyki można nazwać ekologicznymi? Przyjmuje się, że kosmetyki eko powinny mieć jak najmniejszy wpływ na środowisko zarówno ze względu na zastosowane składniki, jak i opakowanie. Istotną kwestią jest oczywiście także biodegradacja tych produktów. Chemia domowa eko jest jeszcze trudniejsza do zdefiniowania, gdyż nie są to produkty naturalne, a jedynie opracowywane w taki sposób, aby maksymalnie zredukować wpływ na środowisko, w tym zużycie energii. Istotną kwestią jest oczywiście także biodegradacja tych produktów.

Kongres „BioExpo”

Kopalnią wiedzy na temat produktów bio – zarówno kosmetyków, jak i żywności – był Kongres BioExpo, który odbył się 8-10 października w Ptak Warsaw Expo.

*Raport**Czas na bio*

Tegoroczne panele dyskusyjne podjęły tematykę warunków rozwoju i tendencji na rynku bio w Polsce, jego szans i barier oraz kanałów dystrybucji.

Prelegenci nawiązywali do najnowszych badań, mówili o czystej etykiecie, zero waste, składzie żywności, a także jakości żywności ekologicznej. Odbył się również panel poświęcony naturalnym kosmetykom. Zaproszeni goście wyjaśnili, jak je odróżnić od nienaturalnych, czym się charakteryzują, a także, co powinny zawierać dobre, zdrowe kosmetyki. 

Raport

Czas na bio



**ZIARNA
PEŁNE
SMAKU**

Raport

Czas na bio

*Jesteś tym, co jesz – mówi stare porzekadło, które w ostatnich latach wróciło do łask. Coraz chętniej zaglądamy na półki z produktami bio i eko. Wśród nich uwagę przykuwają **PROPOZYCJE SOLIGRANO**. Ta rodzinna firma z Dobronia wydobywa ze zbóż to, co najbardziej wartościowe, i smakowicie łączy w wygodne w użyciu kompozycje.*

Tekst: **Zofia Szkarłat**

Czy rzeczywiście zdrowe i naturalne gotowanie wymaga umiejętności, czasu i pomysłowości? To mit, który skutecznie obalają produkty Soligrano. Dzięki nim Polacy na nowo odkrywają odżywczą moc zbóż, które – poddane ekspandowaniu – nie dość, że zachowują większość

*Raport**Czas na bio*

właściwości ziaren, to jeszcze zyskują nowoczesną i wygodną w stosowaniu formę.

Z jednej strony mamy tu gotowe do zjedzenia ziarna ekspandowane z różnego rodzaju dodatkami, które wystarczy wsypać wprost z opakowania do zup, sałatek, deserów czy koktajli. Z drugiej strony na bogatą paletę produktów Soligrano składają się złożone mieszanki do samodzielnego przygotowania aromatycznych potraw, takich jak kaszotto, risotto czy orkiszotto.

Można z nich szybko wyczarować dania zaskakujące **BOGACTWEM SMAKÓW**, w tym tak niecodziennych zestawień jak pachnąca imbirem i trawą cytrynową gryka na sposób tajski.

Znajdzie się też coś dla miłośników pomidorowej czy krupniku – gotowe zestawy do szybkiego przygotowania z kolekcji zup Soligrano.

BIO, czyli więcej niż naturalnie

Naturalne, zdrowe i pyszne – można to powiedzieć o wszystkich propozycjach Soligrano. Jednak marka ma dla poszukiwaczy żywności ekologicznej coś więcej – całą rodzinę produktów BIO. Powstają one z ziaren zbóż z certyfikowanych upraw ekologicznych, nie zawierają GMO, pestycydów ani sztucznych dodatków. Soligrano BIO to między innymi pełnoziarniste mąki i kasze – jaglana, jęczmienna, gryczana czy orkiszowa. Ich naturalne pochodzenie sprawia, że są znakomitym źródłem wartości odżywczych, witamin i składników mineralnych.

Miłośnicy zdrowych i lekkich śniadań mogą sięgnąć po mieszanki Puffing z owocami BIO. Powstają z całych ziaren zbóż z dodatkiem ekologicznych owoców i naturalnych koncentratów. Oryginalny smak to zasługa niebanalnych kompozycji oraz starannie dobranych dodatków. Żyto

Raport

Czas na bio



*Puffinki
bio – zdrowe
danie
śniadaniowe*

z miodem jabłkami i cynamonem, orkisz z jagodami czy owies z porzeczką to świetny pomysł na początek dnia.

Raport

Czas na bio



*Mieszanka
puffing
z owocami
BIO powstają
z całych
ziaren zbóż
z dodatkiem
ekologicznych
owoców
i naturalnych
koncentratów*

Nowi w rodzinie Soligrano BIO

Tak jak rośnie świadomość żywieniowa Polaków, tak również rozrasta się rodzina produktów BIO marki Soligrano, która od dawna kreuje trend na zdrowe, a zarazem smaczne i wygodne posiłki.

Raport

Czas na bio



*Orkiszotto
włoskie BIO
– znakomite
połączenie
orkiszu,
warzyw
ekologicznych
oraz ziół
i przypraw*

Właśnie takie jest nowe Orkiszotto włoskie BIO, czyli mieszanka do samodzielnego przygotowania o wyrazistym smaku orkiszu, który stanowi wspaniałą bazę dla słodkich pomidorów, czerwonej papryki oraz ziół użytych do tego dania. Prostota przygoto-

Raport

Czas na bio



*Vege burger
Organic BIO
z ciecierzycy
i orkiszu*

wania pożywne go posiłku w kilka chwil pozwala zaoszczędzić czas i wzbogacić dietę.

Odczuwając większy głód, można sięgnąć po Vege burger Organic BIO. Połączenie ciecierzycy

*Raport**Czas na bio*

z orkiszem wzbogacone aromatem przypraw i słodkiego buraka to znakomita propozycja dla poszukiwaczy nieoczywistych alternatyw dla dań mięsnych. Smak dania pełnego wartości odżywczych można poznać w zaledwie kilkanaście minut od wyjęcia z opakowania.

Jest też nowa opcja śniadaniowa.

*Musli BIO, czyli orkisz i jagły
w polewie z miodem oraz koncentratem
z czarnego bzu i czarnej porzeczki,
w połączeniu z jogurtem lub mlekiem
są ŚWIETNĄ PROPOZYCJĄ NA DOBRY
POCZĄTEK DNIA.*

Stanowią bogate źródło błonnika pokarmowego i fosforu oraz charakteryzują się niską zawartością tłuszczu.

W poszukiwaniu smaków zdrowia Soligrano nie poprzestaje na zbożach. W najbliższym czasie planuje wdrożenie linii Strączków BIO w formie poje-

dynczego produktu oraz gotowych kompozycji Strączków ekologicznych z dodatkami.

BIO czerpie siłę z jakości

Bazą dla naturalnych produktów Soligrano są starannie wyselekcjonowane ziarna wysokiej i gwarantowanej jakości surowca. Skąd ta pewność? Stąd, że Soligrano posiada własne pola uprawne o powierzchni 1700 hektarów oraz własną czyszczarnię zbóż.

Ziarna trafiają do zakładu w Dobroniu, który pracuje w zgodzie ze środowiskiem naturalnym. Może się pochwalić nie tylko niskim poziomem hałasu i emisji spalin do atmosfery, ale też zastosowaniem ekonomizera wykorzystującego ciepło spalin w kominie do wstępnego podgrzewania wody oraz chillera absorbcyjnego, który powstające w procesie produkcji ciepło pozwala użyć do ogrzewania lub chłodzenia pomieszczeń produkcyjnych i biurowych.

„Dbałość o **NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ** oraz pomysłowość w tworzeniu oryginalnych propozycji kulinarnych przyniosły Soligrano uznanie klientów.

W największym w Polsce programie konsumenc-
kim przyznali oni marce Złoty Laur Klienta 2020
w kategorii produkty zbożowe. Soligrano doceniono
również poza granicami kraju. W Szanghaju, na jed-
nej z największych światowych imprez spożyw-
czych SIAL China, firma z Dobronia – jedyna
z Europy – zajęła miejsce na podium w konkursie
SIAL Innovation. 

Nasze produkty dostępne są na:
WWW.SOLIGRANO.PL/SKLEP

Raport

Czas na bio

WŁAŚCIWA DIETA DOSKONAŁĄ INWESTYCJĄ

Fot. Fotolia

*Raport**Czas na bio*

*Zbilansowana dieta to szansa na długie życie w zdrowiu, ale nie tylko. To, co jemy, ma niebagatelny wpływ także na nasze samopoczucie. **WŁAŚCIWA, ZBILANSOWANA DIETA TO DOSKONAŁA INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ – MÓWI MAREK SUMIŁA**, dyrektor rynku Polska i Kraje Bałtyckie w spółce Danone.*

Rozmawiała: **Olga Kowalska**

Zdrowy tryb życia jest w modzie. Przynajmniej w teorii. Jak wygląda praktyka?

Według raportu „Planeta. Zdrowie. Przyszłość”, który opublikowaliśmy w marcu tego roku, coraz więcej Polaków deklaruje, że odżywia się zdrowiej niż kiedyś. I to jest dobra wiadomość. W Polsce rośnie świadomość, że nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna są kluczowe, by jak najdłużej żyć

*Raport**Czas na bio*

w zdrowiu. Jednak wciąż jest sporo do zrobienia. Jako naród jesteśmy daleko od podium, jeśli chodzi o długość życia w zdrowiu.

*Marek Sumiła*

Ekspert w obszarze rozwoju biznesu oraz zespołów. Z grupą spółek DANONE związany od 2000 r. Pracował w jednej ze spółek w kategorii produktów zbożowych, po czym w spółce Żywiec Zdrój S.A. W latach 2010-2013 zdobywał doświadczenie na tzw. rynkach rozwijających się (Północna Afryka, Bliski Wschód, Azja Południowo-Wschodnia, Europa Wschodnia) i w centrali firmy, operując z siedziby Grupy Danone w Paryżu. Od 2013 r. do połowy 2018 r. dyrektor sprzedaży Żywiec Zdrój S.A., następnie odpowiedzialny za biznes Alpro w DACH (Niemcy, Austria i Szwajcaria). Od początku 2020 r. jest dyrektorem rynku Polska i Kraje Bałtyckie w spółce Danone. Absolwent Wydziału Zarządzenie i Ekonomia na Politechnice Gdańskiej.

Dlaczego?

Popełniamy błąd, nie traktując jedzenia jako długofalowej inwestycji. Inwestycji w nasze zdrowie i przyszłość. Wyniki badań Instytutu Kantar, na które powołujemy się w naszej analizie „Planeta. Zdrowie. Przyszłość”, pokazują, że świeże owoce i warzywa stanowią podstawę diety u zaledwie połowy z nas. Wskaźnik ten od dekady utrzymuje się na tym samym poziomie, a w niektórych grupach wręcz spada. Co więcej, lubimy kupować niezdrowe jedzenie i ten trend z kolei rośnie. Ponadto wielu z nas nie zwraca uwagi na to, co je, jak często, w jakich proporcjach lub w jakich warunkach. Skutki tego podejścia znajdują odzwierciedlenie w stanie zdrowia, bardzo często już w średnim wieku. Polacy mają także największe niedobory wapnia w Europie. To duży problem, gdyż wapń jest jednym z najważniejszych składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiednia ilość tego składnika mineralnego, dostarczanego z posiłkami, jest nie-

*Raport**Czas na bio*

zbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci oraz utrzymania zdrowych kości w późniejszym wieku.

Jakie popełniamy błędy? Kto najczęściej?

Z naszych badań wynika, że duży wpływ na to, jak i co jemy, ma czas. Najmniej czasu na jedzenie obiadów mają rodziny z dziećmi, a najwięcej osoby po 60 r.ż. Podobnie jest z czasem na przygotowywanie i gotowanie posiłków w domu, choć obecnie mogło to się zmienić.

”Warto pamiętać, że **BRAK CZASU** wpływa nie tylko na częstotliwość posiłków i czas ich spożycia, ale też na jakość jedzenia.

To ciekawe, że – tu ponownie powołam się na badania – w 2010 roku 56 proc. rodzin z dziećmi deklarowało, że jadenie w barach szybkiej obsługi jest niezdrowe. W 2019 roku było to już tylko 43 proc. badanych. Tymczasem analizy naukowe

potwierdzają, że zbilansowana dieta może zminimalizować ryzyko m.in. otyłości, cukrzycy czy nowotworów, warto więc o nią zadbać.

Otyłość czy cukrzyca to choroby często wymieniane w kontekście pandemii jako tzw. choroby współistniejące. Odpowiednia dieta może pomóc w walce z COVID-19?

Doniesienia medialne potwierdzają, że choroby współistniejące mają wpływ na przebieg COVID-19. Wśród nich wymienia się m.in. cukrzycę, choroby układu sercowo-naczyniowego czy nowotwory, a więc choroby dietozależne.

Na długo przed pandemią naukowcy informowali, że nieprawidłowe żywienie jest przyczyną nawet
80 CHORÓB.

Obecnie cierpi na nie już 12 mln Polaków. Odpowiednia dieta oraz prawidłowe i trwałe nawyki żywieniowe mogą nam pomóc w utrzymaniu zdro-

wia. Musimy jednak pamiętać, że właściwa dieta nie uchroni nas przed zachorowaniem na COVID-19.

Zdrowa dieta wpływa na nasz stan zdrowia. A na emocje?

Janusz Czapiński, opiekun merytoryczny analizy „Planeta. Zdrowie. Przyszłość”, przekonuje, że istnieje silny związek diety z subiektywnym dobrostanem, czyli poczuciem szczęścia, zadowoleniem z życia, pozytywnym bilansem emocjonalnym. Potwierdzają to również badania naukowe, które pokazują, że 95 proc. serotoniny, czyli hormonu szczęścia, zlokalizowane jest w jelitach. Warto np. włączać do swojej diety naturalnie występujące w produktach probiotyki, czyli żywe mikroorganizmy, które przyjmowane w odpowiednich ilościach przynoszą korzyści zdrowotne. Aż 70 proc. naszej odporności pochodzi z jelit. Dbając o zdrowie, dbamy też o samopoczucie.

Zdrowe nawyki żywieniowe to także świadomy wybór konkretnych produktów. Jak poradzić sobie w gąszczu sklepowych półek?

*Raport**Czas na bio*

Świadome decyzje zakupowe to te, które biorą pod uwagę wartość odżywczą produktu. Niestety nie każdy z nas ma specjalistyczną wiedzę potrzebną do zrozumienia informacji podanych na opakowaniu.

”Z pomocą konsumentom przychodzi znany w Europie system **NUTRI-SCORE**, który jako pierwszy producent w Polsce stopniowo wdrażamy na produktach Danone.



Jest to niezależny, ponieważ opracowany przez naukowców, system oznaczania produktów spożywczych za pomocą 5 liter i odpowiadających im

*Raport**Czas na bio*

kolorów. Nutri-Score pokazuje całościową ocenę wartości odżywczej. I tak produkty oznaczone literami A i B to te, które należy spożywać częściej lub w większych ilościach, C – umiarkowanie, a te z literami D i E rzadziej, lub w mniejszych ilościach, bo zawierają więcej tłuszczów nasyconych, cukru czy soli.

Każdy z produktów ma określone miejsce w diecie. Ważne, by wybierać świadomie. Przykład? Oceny D i E nie świadczą na niekorzyść danego produktu, wskazują jedynie, że powinno się go spożywać z umiarem. W naszym portfolio jest to np. Fantasia, która należy do kategorii tzw. przyjemnościowej. Jesteśmy przekonani, że czytelne oznaczenie produktów systemem Nutri-Score ułatwi konsumentom podejmowanie właściwych, a przy tym prostych wyborów żywieniowych. To pierwszy krok do utrzymania zdrowia na lata. Oznaczenie Nutri-Score znajduje się już na wybranych opakowaniach produktów Activia, Actimel oraz Danonki i docelowo znajdzie się na całym naszym portfolio. Wkrótce oznaczenia

*Raport**Czas na bio*

pojawia się na naszym flagowym produkcie, czyli serku Danio o smaku waniliowym – jego klasyfikacja w systemie Nutri-Score to B.

Czym jest wizja *One Planet. One Health*?

Jeśli miałbym w jednym zdaniu podsumować, czym zajmuje się Danone, to odpowiedziałbym, że wszystkim naszym działaniom przyświeca dbanie o szeroko rozumiane zdrowie. *One Planet. One Health* – czyli mamy jedno zdrowie i jedną planetę – powinniśmy o nie odpowiednio zadbać. Wdrożenie Nutri-Score to jeden z elementów realizacji tej wizji. Kolejny krok – obok programów edukacyjnych i zobowiązania do ciągłego doskonalenia wartości żywieniowej naszych produktów – w promowaniu prawidłowego odżywiania i co bardzo istotne świadomych wyborów żywieniowych. 

Źródła danych podanych w tekście:

Raport „Planeta. Zdrowie. Przyszłość” Gazetalekarska.pl, 12 mln Polaków cierpi na choroby dietozależne, <https://gazetalekarska.pl/?p=37355>

Sprawynauki.edu.pl, Choroby dietozależne, 26 listopada 2019 r., <http://www.sprawynauki.edu.pl/archiwum/dzialy-wyd-elektron/297-medycyna-el/4239-choroby-dietozalezne>

Cukrowska B., Znaczenie programowania mikrobiotycznego w rozwoju przewlekłych chorób nieinfekcyjnych, *Standardy Medyczne/ Pediatria*, 2016; 13:808-818.

National-geographic.pl, Niedobory składników odżywczych na świecie – przegląd naukowy, 26 września 2019r., <https://www.national-geographic.pl/artukul/niedobory-skladnikow-odzywczych-na-swiecie-przeglad-naukowy>