



5 porcji warzyw, owoców lub soku codziennie, czyli 13 rad jak się odżywiać

5 porcji warzyw, owoców lub soku codziennie – ale czym właściwie jest porcja? Jak odpowiednio zbilansować swoją dietę, aby dostarczać swojemu organizmowi odpowiednią ilość witamin i minerałów? Organizatorzy ogólnopolskiej kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” podpowiedzą, jak urozmaicić dietę naturalnymi produktami!



Kampania „5 porcji warzyw, owoców lub soku” to projekt informacyjno-promocyjny o charakterze prospołecznym. Głównym jej celem jest propagowanie właściwego stylu życia, na który składa się przede wszystkim prawidłowa, zbilansowana dieta, bogata w odpowiednie porcje owoców, warzyw lub soku. Ważnym aspektem kampanii jest zwiększenie świadomości wśród dzieci i dorosłych na temat potrzeby spożywania warzyw, owoców i soków oraz edukacja w zakresie głównych jej idei.

Pierwsza edycja kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” realizowana była w latach 2008-2010 na terenie Polski. Druga edycja kampanii rozpoczęła się w 2011 roku i trwać będzie do 2014 roku. Równoległe z edycją polską, w 2011 roku ruszyła I edycja programu realizowana na rynku rumuńskim. Inicjatorem kampanii jest Stowarzyszenie „Krajowa Unia Producentów Soków” (KUPS). Projekt finansowany jest ze środków Unii Europejskiej i Rzeczypospolitej Polskiej oraz z Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, administrowanego przez Agencję Rynku Rolnego.

Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców i soku” rekomendują:

1. Szklanka soku (200 ml) może stanowić jedną porcję warzyw lub owoców dziennie.
2. Pamiętaj o sezonowości warzyw i owoców – każda pora roku jest bogata w inne warzywa czy owoce.
3. Korzystaj z bogactwa kuchni śródziemnomorskiej – dieta z południa Europy jest bogata w warzywa i owoce.

www.Sporcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ






KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



4. Dziennie powinieneś spożywać co najmniej 400 g warzyw i owoców.
5. Jedna porcja warzyw i owoców to od 80 g do 100 g.
6. Soki owocowe i warzywne zachowują większość wartości zawartych w świeżych owocach i warzywach.
7. Prosta zasada 5 porcji warzyw, owoców lub soku codziennie, ułatwi Tobie i całej Twojej rodzinie regularne wzbogacanie diety o naturalne produkty.
8. Jedna porcja (200 ml) soku z owoców cytrusowych pokrywa całkowite dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.
9. Staraj się urozmaicać swoją dietę warzywami i owocami z różnych grup kolorystycznych – żółto-pomarańczowe (cytrusy, pomarańcze); zielone (sałata, ogórki, cukinie), czerwone (pomidory); białe (cebula, czosnek); niebiesko-czarne (bakłażan, jagody);
10. Nie traktuj warzyw tylko jako dodatek do głównych dań – niech warzywa będą dla Ciebie często osobnym posiłkiem.
11. Dbaj o dietę swoich pociech – w końcu jesteś dla nich wzorem! Zachęcaj dziecko do jedzenia warzyw i owoców poprzez zabawę, pokazuj mu nowe smaki i potrawy.
12. Zachęcaj swoje dziecko do picia soków owocowych i warzywnych – to doskonała i prosta metoda na wprowadzenie naturalnych produktów do codziennej diety dzieci.
13. Pamiętaj, aby 5 porcji warzyw, owoców lub soku towarzyszyły Tobie nawet w trakcie najbardziej zabieganego i stresującego dnia. Owoce, warzywo lub sok stanowią doskonałą przekąskę w trakcie pracy czy nauki.

www.Sportji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW