**Światowy Dzień Żywności: Stowarzyszenie Poranek dzieli się wiedzą o żywności i zdrowym odżywianiu**

**Dziś, 16 października, obchodzimy Światowy Dzień Żywności. W tym dniu warto zaznaczyć, jak istotna dla zdrowia i budżetu domowego jest żywność i odpowiednie gospodarowanie nią. Stowarzyszenie Poranek, na co dzień zajmujące się pomocą żywnościową dla najuboższych, inauguruje akcję informacyjną „Miesiąc Dobrego Żywienia”** **poświęconą zasadom zdrowego odżywiania, gospodarowaniu zasobami oraz niemarnowaniu żywności**.

Akcja skierowana jest do wszystkich osób zainteresowanych tematyką zdrowego odżywiania i ekonomii gospodarstwa domowego, w tym osób, które chciałyby wdrożyć pewne zmiany w swoim odżywianiu, ale nie stać ich na wizytę u dietetyka. Artykuły z informacjami, poradami i filmami eksperckimi na temat niemarnowania żywności, zasad zdrowego żywienia, ekonomicznych zakupów, doboru produktów żywnościowych i diet itp. można znaleźć na stronie [www.stowarzyszenieporanek.pl](http://www.stowarzyszenieporanek.pl). Platforma regularnie będzie uzupełniana o kolejne treści.

**Wiedza o gospodarowaniu żywnością w trosce o zdrowie i portfele**

– W Stowarzyszeniu Poranek wiemy, jak ważna jest żywność dla zdrowia, dobrego samopoczucia i godnego życia. Od 2013 prowadzimy wraz z partnerami projekt codziennej pomocy żywnościowej dla najuboższych.. Zauważyliśmy, że brak dostatecznej wiedzy o gospodarowaniu żywnością, walorach zdrowotnych pożywienia i ekonomii gospodarstwa domowego, w tym zakupów, mogą skutkować dużymi stratami dla zdrowia i portfeli Polaków. Dlatego zorganizowaliśmy akcję „Miesiąc Dobrego Żywienia”, w ramach której przez najbliższy miesiąc będziemy dzielić się praktyczną i ekspercka wiedzą na temat gospodarowania żywnością i innymi zasobami, świadomego wyboru tego, co kupujemy i jemy – tak, aby zyskiwały nasz domowy budżet i zdrowie. To wiedza cenna praktycznie dla każdego – komentuje dr Piotr Nowacki, prezes Stowarzyszenia Poranek.

**Rola stylu życia w zdrowej diecie**

Jak podkreśla ekspertka akcji, z dbaniu o zdrową dietę i dobrą sylwetkę obok walorów zdrowotnych żywności ważne są również walory estetyczne i smakowe oraz odpowiedni styl życia.

– Świadome odżywianie jest kluczem do zachowania zdrowia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Dzięki dobrze dobranej diecie jesteśmy w stanie uniknąć wielu schorzeń, a nawet poprawić wyniki przy chorobach już istniejących. Ważne jednak, aby oprócz właściwości zdrowotnych nasza dieta była urozmaicona i smaczna - wtedy zdrowe odżywianie nie będzie dla nas dużym wyzwaniem – komentuje Magdalena Kowalska, dietetyk, ekspertka akcji Stowarzyszenia Poranek.

– Dbając o zdrowie i dobrą sylwetkę należy patrzeć holistycznie – obok zasad zdrowego odżywiania ważne są inne elementy codziennego stylu życia. Obrazuje to np. omawiana przez nas na jednym z filmów nowa wersja piramidy żywieniowej, w której na najważniejszej pozycji znajduje się aktywność fizyczna a uwzględniona jest również aktywność umysłowa i sen, którego deficyt wiąże się ze zwiększonym ryzykiem nadwagi i otyłości. Zastosowanie nawet kilku prostych wskazówek może znacząco poprawić nasz wygląd i samopoczucie – dodaje ekspertka „Miesiąca dobrego żywienia”.

**Jak nie marnować żywności?**

Jednym z tematów poruszanych w ramach „Miesiąca Dobrego Żywienia” jest kwestia marnowania żywności. Obecnie na świecie 25-30% całkowitej wyprodukowanej żywności jest tracona lub marnowana[[1]](#footnote-1).Przeciętna polska rodzina rocznie wyrzuca do śmieci żywność wartą 2500 zł[[2]](#footnote-2). Wprowadzenie kilku prostych zasad pozwoli odciążyć domowy budżet a zarazem środowisko naturalne.

Kilka rad, jak nie marnować żywności:

* przed każdymi zakupami rób listę potrzebnych produktów
* nie kupuj na zapas (z wyjątkiem produktów łatwych w przechowywaniu, np. konserw, makaronów)
* czytaj ze zrozumieniem daty ważności na produktach – termin przydatności do spożycia, a data minimalnej trwałości to nie to samo!
* przechowuj żywność zgodnie z instrukcjami na opakowaniu
* wkładaj nowo kupione jedzenie głębiej do lodówki
* podczas gotowania wykorzystuj produkty z poprzedniego obiadu
* zadbaj o odpowiednią konserwację żywności (np. poprzez mrożenie lub suszenie produktów).

Więcej porad: [www.stowarzyszenieporanek.pl](http://www.stowarzyszenieporanek.pl)

**Stowarzyszenie Poranek** - powstało w styczniu 2013 roku z inicjatywy kilkunastu osób zaangażowanych od lat w pomoc osobom najuboższym. Współprowadzi punkty wydawania żywności we Wrocławiu i Lidzbarku Warmińskim, prowadzi działalność edukacyjną m.in. na temat zdrowego żywienia.

Więcej o stowarzyszeniu Poranek: [www.stowarzyszenieporanek.pl](http://www.stowarzyszenieporanek.pl)

Kontakt dla mediów:

Łukasz Jachemski

Stowarzyszenie Poranek

tel. +48 785 627 718

ljachemski@stowarzyszenieporanek.pl

1. IPCC: Climate Change and Land. Raport dostępny jest tutaj: https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/4.-SPM\_Approved\_Microsite\_FINAL.pdf [↑](#footnote-ref-1)
2. Wyliczenia Federacji Polskich Banków Żywności, 2018 r [↑](#footnote-ref-2)