

## Mamo, tato nie jem mięsa! O tym, jak mądrze zostać wegetarianinem

Wegetarianizm budzi skrajne emocje, zwłaszcza wśród zatwardziałych „mięsożerców”. Co jednak zrobić, gdy nasze nastoletnie dziecko uprze się, by zostać wegetarianinem? Przede wszystkim nie wpadajmy w panikę! Dieta bezmięсна jest bowiem całkowicie bezpieczną formą żywienia, jeśli oczywiście młody człowiek przejdzie na nią świadomie oraz pod czujnym okiem rodziców.

### Ach! Zielono mi!

W obowiązującej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, przygotowanej przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ), warzywa i owoce zajmują najważniejsze, pierwsze



miejsce wśród grup produktów zalecanych do codziennego spożycia. Z kolei mięso znajduje się na przedostatniej pozycji. Skąd taka wysoka lokata warzyw? Jak wynika z badań naukowych przeprowadzonych przez IŻŻ, to właśnie warzywa i owoce dostarczają organizmowi wielu bezcennych składników mineralnych, witamin oraz polifenoli! Ponadto, jedzenie tzw. zieleniny w ogromnym stopniu zmniejsza zachorowalność oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory. Ekspersi z IŻŻ podkreślają jednak, że kluczem do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia jest także codzienna aktywność fizyczna oraz spożywanie w odpowiednich ilościach i proporcjach wszystkich zalecanych w piramidzie grup produktów spożywczych – w tym mięsa i ryb. Czy zatem całkowita rezygnacja z produktów mięsnych jest dobrym pomysłem?

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ)

### Wege znaczy zdrowy

Już w 2013 roku Ministerstwo Zdrowia (za Instytutem Żywności i Żywienia) ogłosiło, że „wegetarianizm praktykowany w prawidłowy sposób jest zdrowy na wszystkich etapach życia”! Jak zatem „praktykować w prawidłowy sposób” wegetarianizm? Przede wszystkim rezygnacja z mięsa i ryb to konieczność dostarczenia sobie białka, żelaza, witaminy B12 i nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny Omega-3 z innych źródeł. – „Doskonałym źródłem białka są produkty mleczne, jaja i nasiona roślin strączkowych. W żółtku jajka znajdziemy też witaminę B12 i żelazo. Żelaza szukamy także w zielonych warzywach, nasionach roślin strączkowych czy pełnoziarnistym pieczywie. Wegetarianie nie powinni zapominać o olejach, szczególnie rzepakowym i lnianym, a także orzechach, ponieważ są one alternatywnym źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny Omega 3. Pozostałych





*składników natomiast powinny dostarczać różnorodne warzywa, owoce, czy pestki, których znaczenie w diecie wegetariańskiej jest jeszcze większe. ” – podkreśla Katarzyna Zadka, dietetyk programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”.*

Eliminacja mięsa czy też wszystkich produktów odzwierzęcych bez odpowiednio zmodyfikowanego jadłospisu przynosi niestety więcej szkody niż pożytku. Przede wszystkim młodzież, która postanowi przejść na wegetarianizm, nie powinna robić tego pochopnie. Niezwykle ważne jest, aby dorośli zadbali o prawidłową edukację swoich pociech w tym zakresie. Rezygnacja ze spożywania konkretnej grupy produktów musi zawsze iść w parze z wprowadzeniem lub zwiększeniem spożywania innej grupy produktów, która jest alternatywnym źródłem tych samych składników odżywczych. Najlepiej, aby była skonsultowana z dietetykiem, który pomoże zbudować nowe menu i rozwieje wszelkie wątpliwości.

\*\*\*\*\*

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

**Patroni honorowi:** Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

[zsiz@synertime.pl](mailto:zsiz@synertime.pl)

506-510-787