**Zdrowiej, bardziej roślinnie i w domu**

**– tak jedli Polacy w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa**

**Czas izolacji społecznej był dla nas wyjątkowy pod wieloma względami. Spędzając więcej czasu w domu, przeorganizowywaliśmy swoje dotychczasowe życie, próbując odnaleźć się w tej niespotykanej, odmiennej codzienności. Zmiany dotyczyły także naszego jedzenia – na kuchennych półkach gromadziliśmy produkty, coraz częściej przygotowując posiłki we własnym domu. Jak zmieniły się w tym czasie wybory żywieniowe Polaków? Czy po okresie izolacji planujemy je utrzymać? Właśnie to postanowiła sprawdzić firma Upfield w swoim badaniu poświęconym nawykom żywieniowym Polaków podczas epidemii koronawirusa.**

**Gotowanie od podstaw w domu**

Chleby, pizze, domowej roboty makarony – często nasze kuchnie podczas izolacji były wypełnione ich zapachami! Polacy chętnie szukali nowych przepisów w internecie oraz na profilach w mediach społecznościowych i wykorzystywali znalezione tam inspiracje. Badanie Upfield potwierdza, że czas spędzany w domu wpłynął na częstotliwość przygotowania posiłków w naszych kuchniach. Zgodnie z jego wynikami, prawie 40% badanych zadeklarowało, iż w czasie izolacji społecznej więcej gotowało od podstaw we własnych domach. Motywacją była najczęściej większa ilość czasu (wśród 52,9% respondentów), chęć gotowania nowych i różnorodnych potraw (51,8%), niemożność jedzenia w restauracji (45,7%) i możliwość zaplanowania posiłków z wyprzedzeniem (43,9%).

Wielu z nas czas w domu wykorzystało na zdobycie nowych kompetencji, w tym naukę lub udoskonalenie umiejętności gotowania w czasie izolacji potwierdziło 28,7% respondentów. Dla części osób gotowanie stało się wręcz pozytywnym, terapeutycznym zajęciem – w badaniu potwierdziło to 13,9% badanych.

**Eksperymenty w kuchni**

Spędzając więcej czasu w domu, szukaliśmy ciekawych, oryginalnych przepisów – testując pomysły na przyrządzanie nieco bardziej nietypowych dań i potraw. Gotowanie, ale także pieczenie w domu stało się okazją do sprawdzenia się w kuchni - 37,7% badanych z grupy, która potwierdziła zmianę nawyków żywieniowych w czasie izolacji, chętniej eksperymentowało z jedzeniem (sięgało po nowe składniki, przygotowywało nowe dania). Polacy do gotowania wykorzystywali różnego rodzaju składniki – co istotne, aż 79,9% wskazywało na warzywa, prawie 70% na jajka, 61,7% na mąkę, 57,2% na mięso, 46,2% respondentów wykorzystywało podczas gotowania w czasie izolacji roślinną margarynę.

„Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mówią o spożyciu minimum 400 g, a nawet do 1 kg, warzyw i owoców dziennie, przy założeniu, że im więcej, tym lepiej. Warzywa powinny być podstawą codziennej diety, ponieważ są niskoenergetyczne, a przy tym zawierają witaminy i składniki biologicznie aktywne poprawiające funkcjonowanie organizmu. Przeciętny Polak zjada 250-300 g warzyw i owoców dziennie, czyli zbyt mało w stosunku do zaleceń. Żywieniowcy zwracają uwagę, że wiele zalet ma ich spożycie w postaci surowej, oczywiście zależy to też od rodzaju warzyw. Jeśli jednak prawie 80% badanych deklarowało, że znaczącym składnikiem ich potraw były warzywa, to należy uznać to za kierunek prawidłowy” – mówi dr hab. Małgorzata Drywień, kierownik Katedry Żywienia Człowieka w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka, prof. SGGW, ekspert badania Upfield.

**Roślinne zmiany w jadłospisie**

Czas izolacji okazał się dla Polaków także doskonałą okazją do wzbogacenia swojej codziennej diety o produkty pochodzenia roślinnego. Roślinne zamienniki produktów okazały się dla wielu interesującym wyborem.

„Sytuacja, w jakiej postawiła nas epidemia, czyli wymuszenie przygotowywania posiłków w domach, ale też możliwość zwolnienia tempa życia, pozwala zastanowić się głębiej nad tym, co i jak jemy. Możemy wykorzystać zdobyte podczas tego czasu doświadczenia i jeść bardziej roślinnie na stałe. Rynek umożliwia nam to w coraz większym stopniu — na naszych półkach pojawiają się nowe opcje roślinne, często będące zamiennikami produktów odzwierzęcych, które charakteryzuje wysoka jakość, dobry skład i smak” – komentuje wyniki Joanna Lotkowska, dietetyk związana z ProVeg Polska, ekspert badania Upfield.

13,9% respondentów badania Upfield przyznało, że do gotowania podczas izolacji używało więcej składników pochodzenia roślinnego w stosunku do czasu przed izolacją. Prawie 1/3 badanych (31,6%) zadeklarowała, że podczas izolacji społecznej kupowała więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego – w tym m.in. alternatyw/zamienników dla mięsa (32,9%), napojów roślinnych (28,5%), bezmlecznego sera (24,8%), czy roślinnych margaryn zamiast masła (17,7%).

„Zamiana produktów odzwierzęcych na roślinne jest bardzo dobrym kierunkiem, jeśli chcemy dbać o nasze zdrowie. Roślinne zamienniki produktów mlecznych nie zawierają cholesterolu, mają niższą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, a wyższą korzystnych, niezbędnych dla naszego organizmu, jedno i wielonienasyconych. Ich spożywanie wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Mowa tu zarówno o napojach roślinnych, jak i roślinnych produktach do smarowania pieczywa” – dodaje Lotkowska.

**Przy wspólnym stole**

Co bardzo istotne – badanie pokazuje, iż jedzenie podczas izolacji miało wpływ także na nasze relacje z innymi. W tym czasie prawie 70% respondentów jadało przynajmniej jeden posiłek dziennie ze swoimi bliskimi. Przed czasem izolacji wskazuje na to 54,4% respondentów. Wspólnie jadaliśmy posiłki, ale także je przygotowywaliśmy - 14% badanych potwierdziło, że w czasie izolacji doceniło gotowanie wspólnie z bliskimi.

**Polacy na tle Europejczyków**

„Izolacja społeczna była trudnym doświadczeniem dla większości społeczeństw. Dlatego firma Upfield zapytała także mieszkańców Niemiec, Wielkiej Brytanii, Holandii i Hiszpanii o ich nawyki żywieniowe podczas izolacji spowodowanej koronawirusem ”, powiedział Sebastian Tołwiński z Upfield. „Budujące jest, że w grupie ankietowanych, przyznających się do zmiany swoich nawyków żywieniowych, to Polacy najczęściej deklarowali, że jedli zdrowiej. W Polsce było to 48%”. Dla porównania, wśród Brytyjczyków, którzy zmienili swoje nawyki żywieniowe, 29% uważa, że jadło zdrowiej, natomiast wśród mieszkańców Holandii – 27%.

Ponad 35% ankietowanych Polaków przyznało, że w czasie izolacji jadło warzywa częściej niż przedtem. To więcej niż w przypadku Brytyjczyków (30%) i Holendrów (28%). Ponadto Polacy znacznie częściej niż Brytyjczycy deklarowali, że podczas izolacji społecznej kupowali więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego. Potwierdziło to 31% polskich respondentów, a na Wyspach – 12% ankietowanych. Niemal 1/4 Polaków, którzy potwierdzili zmianę nawyków żywieniowych podczas izolacji społecznej, jadła mniej mięsa. Do jedzenia mniejszej ilości mięsa przyznało się tylko 16% mieszkańców Holandii.

Mieszkańcy zarówno Polski, jak i Niemiec, Hiszpanii i Holandii, potwierdzili, że podczas izolacji społecznej częściej gotowali od podstaw i jadali posiłki z bliskimi.

--------------------

Źródło danych:

„Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020.”

Badanie przeprowadzone na zlecenie firmy Upfield, przez MRW, czerwiec 2020, N=2000.

--------------------

Upfield w Polsce

Upfield to producent żywności pochodzenia roślinnego. W Polsce firma zatrudnia ponad 400 osób. Większość stanowią pracownicy fabryki Upfield w Katowicach, z której świeża Delma, Flora, Rama i Kasia oraz wiele innych produktów z naturalnych olejów roślinnych trafia do sklepów nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie. Produkty Upfield są również wykorzystywane przez szefów kuchni w ponad 6000 polskich restauracjach i hotelach (dane za 2019 r.).

Roślinne produkty Upfield:

* nie zawierają częściowo utwardzonych olejów, które są źródłem szkodliwych tłuszczów „trans”,
* nie zawierają cholesterolu,
* mogą stanowić źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie ze względu na swoje roślinne pochodzenie,
* są alternatywą dla masła z krowiego mleka, ponieważ mogą zawierać nawet do 80% mniej tłuszczów nasyconych (w zależności od produktu),
* bazują na olejach roślinnych, które są bogate w Omega 3 i Omega 6.

Upfield na świecie

Jako firma Upfield dążymy do tego, by oferując produkty roślinne o wyjątkowym smaku, tworzone z odpowiedzialnym podejściem do naszej planety, czynić ludzi zdrowszymi i szczęśliwszymi. Jako globalny roślinny producent oferujemy konsumentom na całym świecie asortyment ponad 100 doskonale znanych marek, takich jak m.in. Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Becel, I Can’t Believe It’s Not Butter, Country Crock and Violife. Nasze produkty sprzedajemy w ponad 95 krajach i posiadamy 17 zakładów produkcyjnych na całym świecie. Od 1871 roku tworzymy kategorię produktów do smarowania, korzystając z wieloletniego doświadczenia i wiedzy specjalistów do spraw żywienia. Koncentrujemy się na dostarczaniu zdrowych roślinnych produktów najwyższej jakości o świetnym smaku. W ten sposób realizujemy naszą misję tworzenia „lepszej przyszłości opartej na roślinach”. Więcej informacji: www.upfield.com.

---------------------------------------------------------------------------------

***Kontakt prasowy:***

Anna Trela

pr manager

anna.trela@yellowcups.pl

tel. +48 733 070 360