Branża sokownicza: relacja pomiędzy edukacją żywieniową a decyzjami zakupowymi

Warzywa, owoce, a także wysokiej jakości produkty z nich powstające, takie jak soki i smoothies, stanowią wartościowe uzupełnienie codziennej, zbilansowanej diety. Liczne badania naukowe dowodzą, że ich spożywanie pozytywnie oddziałuje na funkcjonowanie organizmu. Prozdrowotne właściwości produktów rolno-spożywczych, mogą wpływać na finalne decyzje zakupowe. Warto więc podkreślać wysoką wartość odżywczą artykułów spożywczych, powstających z owoców i warzyw, w czym pomaga System Jakości Certyfikowany Produkt (CP).

Branża sokownicza: relacja pomiędzy edukacją żywieniową a decyzjami zakupowymi

certyfikowanyprodukt.pl

Wzrost świadomości konsumentów na temat zasad prawidłowego żywienia oraz poszukiwanie produktów spełniających wysokie wymagania dotyczące wartości odżywczej, coraz silniej wpływają na całą gospodarkę rolno – przetwórczą. Przeprowadzone w ramach projektu System Jakości Certyfikowany Produkt (CP) badanie wykazało, że już 95% konsumentek uważa wysokiej jakości produkty owocowo-warzywne za uzupełnienie codziennej diety w wartości odżywcze. Powiązanie poszczególnych składników odżywczych z ich występowaniem w artykułach spożywczych, a także z oddziaływaniem na funkcjonowanie organizmu, jest procesem, który finalnie wpływa na wzrost świadomości konsumentów i poprawę zdrowia publicznego. Producenci i przetwórcy mogą więc realnie przyczyniać się do poprawy nawyków żywieniowych, również poprzez dostarczanie wysokowartościowych wyrobów owocowo-warzywnych, uzupełniających codzienną dietę w niezbędne witaminy, składniki mineralne i inne cenne fitoskładniki, co potwierdza coraz więcej doniesień naukowych, a także opinii ekspertów.

Zalecenia żywieniowe a spożycie warzyw, owoców i ich przetworów

Instytut Żywności i Żywienia opracował trzy Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, dedykowane poszczególnym grupom wiekowym: dzieciom, dorosłym oraz seniorom. W każdej z nich warzywa i owoce stanowią istotny element ze względu na bogactwo składników odżywczych, wspierających funkcjonowanie organizmu. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niskie spożycie tych produktów jest jednym z dziesięciu najważniejszych czynników ryzyka zagrażających zdrowiu. Przeciętny Polak konsumuje zaledwie ok. 280 g warzyw i owoców na dobę, podczas gdy zalecane jest minimum 400 g, dostarczanych w co najmniej 5 porcjach, gdzie jedną z porcji może być szklanka soku lub smoothie. Wskazuje to na potrzebę dalszej edukacji, gdyż pomimo coraz większej świadomości na temat roli codziennej diety w prawidłowym funkcjonowaniu

organizmu, nie zawsze przekłada się to na nawyki żywieniowe. Ważne jest nie tylko podawanie do publicznej wiadomości wiarygodnych i potwierdzonych informacji, ale także wskazywanie prostych i wygodnych rozwiązań, które będą prowadziły do dalszej zmiany przyzwyczajeń żywieniowych. Konsumenci w dobie cyfryzacji i szumu komunikacyjnego mogą borykać się z trudnościami w zakresie zidentyfikowania rzetelnego źródła wiedzy, dlatego też inicjatywa branży spożywczej powinna koncentrować się na dotarciu do konsumenta z rzetelnymi informacjami, szczególnie z wykorzystaniem nowoczesnych kanałów komunikacji.

www.apetytnapolskie.com

apetytnapolskie.com

W ramach IX edycji programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, którego organizatorem jest Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, uruchomiony został serwis internetowy, będący jednym z elementów edukacji żywieniowej, którą od lat realizuje Stowarzyszenie KUPS. Na stronie internetowej prezentowane są informacje o polskich warzywach, owocach i ich przetworach, takich jak soki i smoothies, a także o ziemniakach i grzybach. Warto podkreślać, że różnorodność krajowych produktów rolno-spożywczych oraz ich dostępność jest niezrównana w skali europejskiej. Korzystanie więc z polskich, łatwo dostępnych zasobów jest jednym z prostszych sposobów na zwiększenie udziału warzyw, owoców oraz ich

przetworów w codziennej diecie.

Strona **www.apetytnapolskie.com** jest miejscem, gdzie konsument odnajdzie wiele interesujących informacji popartych badaniami naukowymi, dotyczących wartości odżywczych i prozdrowotnych polskich produktów. Wiedza w tym zakresie może pośrednio wpływać na decyzje zakupowe. Co więcej, promowanie wysokiej jakości przetworów owocowo-warzywnych jest kolejnym sposobem na zwiększenie spożycia warzyw i owoców i wyrobienie nawyków, wspierających stosowanie zbilansowanej diety, co również jest podkreślane w materiałach dostępnych na **www.apetytnapolskie.com**.

W komentarzu eksperckim do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej jedną z zalecanych porcji warzyw i owoców może być jedna szklanka soku lub smoothie owocowo-warzywnego. Za wprowadzeniem ich do codziennego menu dzieci i młodzieży, dorosłych

oraz seniorów, przemawiają liczne doniesienia naukowe.

Soki i smoothies wpływają na zmianę nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży

Według ekspertów ds. żywienia z Instytutu Żywności i Żywienia, dzieciom w wieku od 4 do 6 lat można podawać do 170 ml soku dziennie, zaś dzieci od 7 roku życia mogą spożywać szklankę (do 230 ml) soku dziennie. Przetwory owocowo-warzywne, takie jak soki i smoothies, które są łatwo dostępne w sklepach, mogą realnie wpływać na wzrost spożycia warzyw i owoców wśród dzieci i młodzieży. Jedno z przeprowadzonych badań, które miało na celu sprawdzenie wpływu podawania smoothies owocowych do szkolnego śniadania uczniów gimnazjów i liceów na spożycie owoców w ciągu dnia, wykazało, że dzięki temu wzrosła liczba osób niepełnoletnich spożywających pełną porcję owoców (z 4,3% aż do 45,1%). Z kolei obserwacje amerykańskiej młodzieży wykazały dodatkowo, że dieta osób regularnie spożywających 100% soki owocowe była bogatsza w składniki odżywcze, takie jak błonnik, witaminy C i B6, kwas foliowy, potas, miedź czy żelazo. Jednocześnie obecność tłuszczy, nasyconych kwasów tłuszczowych i produktów z dodatkiem cukru była niższa. W innym badaniu wykazano natomiast, że spożywanie jabłek, także w postaci soku 100%, wpływało na bogactwo wartości odżywczych w diecie dzieci, jednocześnie obniżając zawartość tłuszczów ogółem oraz sodu, w porównaniu do dzieci, które nie spożywały tego rodzaju produktów. Powiązanie więc przetworów owocowo-warzywnych z prawidłowym żywieniem jest oparte na solidnych podstawach, które mogą być argumentem w komunikacji ze świadomym klientem, poszukującym produktów o prozdrowotnych właściwościach.

certyfikowanyprodukt.pl

Soki obniżają ryzyko sercowo-naczyniowe wśród dorosłych

Co trzeci Polak nie zdaje sobie sprawy, że cierpi na nadciśnienie tętnicze, choć choruje na nie 10 mln osób w naszym kraju. Ważna w tym zakresie jest prewencja, a badania naukowe wykazały, że soki owocowe i warzywne wpływają pozytywnie na obniżenie ryzyka sercowo-naczyniowego: obniżenie ciśnienia krwi oraz poprawę profilu lipidowego. Składniki odżywcze zawarte w sokach odpowiadają m.in. za działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, hamowanie agregacji płytek krwi oraz zapobieganie hiperhomocysteinemii, będącej ważnym czynnikiem ryzyka udaru mózgu. Przegląd badań

pozwolił unaocznić pozytywny wpływ soków np. z granatów, wiśni lub buraków na ciśnienie skurczowe i rozkurczowe krwi, które, jeśli jest zbyt wysokie, ma bezpośredni wpływ na wystąpienie nadciśnienia tętniczego. Z kolei takie soki, jak jabłkowy i pomidorowy, dzięki zawartości m.in. potasu, mogą poprawić profil lipidowy (obniżenie tzw. szkodliwego cholesterolu w surowicy krwi oraz cholesterolu całkowitego z jednoczesnym korzystnym wzrostem adiponektyny i triglicerydów). Spożywanie więc nie tylko warzyw i owoców, ale także ich przetworów powstających z różnych surowców, takich jak soki i smoothies, może być korzystne w zakresie funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego.

Gęstość odżywcza w produktach w diecie seniorów

Wraz z wiekiem zmniejsza się nie tylko zapotrzebowanie na energię, ale także łaknienie, choć wartości odżywcze pozostają niezbędne do zachowania funkcji układów występujących w organizmie. Dlatego też istotne jest spożywanie przez osoby starsze produktów o wysokiej gęstości odżywczej, bogatych w składniki bioaktywne. Według zaleceń ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia w diecie seniorów, najważniejsze są warzywa oraz owoce, które powinny stanowić co najmniej połowę spożywanych posiłków. Jedną lub dwie porcje tych produktów można zastąpić szklanką soku (od 200 ml do 400 ml w przypadku dwóch szklanek). Ma to swoje uzasadnienie: jedno z badań obserwacyjnych wykazało, że u starszych kobiet poziom karotenoidów był niższy niż u młodszych kobiet, zaś poziom tokoferolu był wyższy. Seniorki spożywały więcej owoców i soku owocowego, będącymi źródłami karotenoidów, dlatego przypuszcza się, że różnice związane z wiekiem były powiązane z niższą biodostępnością tych składników lub zmianą schematu ich magazynowania w organizmie. Wskazuje to na konieczność zwiększenia spożycia owoców i warzyw oraz ich przetworów przez osoby starsze, co pozwoli uniknąć niedoboru witamin i innych substancji odżywczych, które mogą dodatkowo wpływać pozytywnie na sprawność umysłową – jedno z badań wykazało, że włączenie soku owocowego do diety seniorów z otępieniem o łagodnym bądź umiarkowanym natężeniu może poprawić pamięć oraz procesy poznawcze. Odpowiedzialne są za to zawarte w tych produktach flawonoidy, w

tym antocyjany.

certyfikowanyprodukt.pl

Mity dotyczące przetworów owocowo-warzywnych

Coraz większa świadomość konsumencka w zakresie zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że rosną wymagania odnośnie jakości produktów. 54% matek czyta etykiety, co pokazuje, że chcą wiedzieć, co wkładają do koszyka zakupowego. Coraz bardziej cenione są niskoprzetworzone artykuły rolno-spożywcze bez dodatków, takich jak konserwanty, sztuczne aromaty czy barwniki. Jednak pomimo wzrostu świadomości w zakresie zasad prawidłowego odżywiania, nadal spotykane są błędne przekonania dotyczące produktów owocowo-warzywnych, dostępnych w sklepach. Przykładowo, choć 90% konsumentek wie, że soki owocowe zawierają składniki mineralne, takie jak żelazo czy potas, to jednocześnie 38% badanych żywi przekonanie, że zawierają one także konserwanty, co jest przecież

niezgodne z obowiązującymi przepisami. Szerokie komunikowanie, że zabronione jest dodawanie do wszystkich rodzajów soków i nektarów – bez względu na rodzaj i opakowanie – konserwantów, sztucznych barwników czy sztucznych aromatów, jest w interesie wszystkich producentów, mających owe produkty w swojej ofercie. Jednak mity, z którymi branża przetwórstwa owocowo-warzywnego musi się mierzyć, to nie tylko skład produktów, ale także zawartość cukrów naturalnie występujących w owocach i warzywach, w przypadku nadmiernego spożycia mających negatywne oddziaływanie na funkcjonowanie organizmu.

Soki i smoothies bez związku z otyłością i cukrzycą

Jednym z powszechnych mitów jest powiązanie soków owocowych z otyłością, m.in. wśród dzieci i młodzieży. Jednak badanie przeprowadzone na podstawie danych National Health and Nutrition Ecamination Survey (NHNiES) nie wykazało zależności pomiędzy spożyciem zalecanych ilości 100% soku owocowego a przyrostem masy ciała (grupa badawcza: 3618 dzieci w wielu od 2 do 11 lat). Warto więc podkreślać, że spożywanie przetworów owocowych oraz warzywnych w rekomendowanych ilości ma pozytywne oddziaływanie na organizm, bez negatywnego wpływu na zdrowie. Należy też szeroko mówić o braku istotnego związku pomiędzy spożywaniem 100% soku owocowego w umiarkowanych ilościach z ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2, czy wcześniej wspomnianego nadciśnienia tętniczego – do takich wniosków pozwoliły dojść zbierane przez 8 lat dane z kwestionariuszy o częstotliwości spożycia soku przez ponad milion Amerykanek. Co więcej, przeprowadzony przegląd 18 randomizowanych i kontrolowanych badań i ich metaanaliza wykazały, że spożycie soku owocowego nie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem cukrzycy. Szerzenie informacji bazujących na danych naukowych pozwala więc walczyć z mitami, prowadząc do dalszej edukacji społeczeństwa w zakresie prawidłowego odżywiania z udziałem przetworów owocowo-warzywnych.

Oświadczenia żywieniowe i zdrowotne

Kolejnym elementem edukacji żywieniowej, a także komunikacji ze świadomym konsumentem, jest wykorzystanie obowiązujących przepisów w zakresie dobrowolnych oświadczeń zdrowotnych i/lub żywieniowych. Zamieszczenie ich na opakowaniu produktu o wysokiej zawartości składników odżywczych jest dodatkowym drogowskazem dla klienta, który dokonuje wyboru w sklepie. Eksperci ds. żywienia zaznaczają, że „przy wyborze wartościowej żywności należy czytać jej oznakowanie i wybierać produkty bogate w witaminy i składniki mineralne”. Wyróżnienie informacji o zawartości związków bioaktywnych jest dodatkową promocją artykułu spożywczego, którą warto połączyć z certyfikatem potwierdzającym jakość wyrobu – 71% konsumentek zadeklarowało, że certyfikat ułatwia odnalezienie jakościowych produktów spożywczych na sklepowej półce.

System Jakości Certyfikowany Produkt (CP)

Aby wspierać promocję wysokiej jakości produktów owocowo-warzywnych i kontynuować działania edukacyjne, Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków podjęło inicjatywę wdrożenia Systemu Jakości Certyfikowany Produkt (CP). Odpowiada on na potrzeby konsumentów, ale i przetwórców, rozumiejących odpowiedzialność branży w zakresie dostarczania wysokiej jakości produktów z owoców i warzyw. Użycie znaku Certyfikowany Produkt (CP), który został zaprojektowany w taki sposób, aby pozwalać na umieszczanie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych, pozwala więc wskazać konsumentowi prozdrowotne działanie produktu nim oznaczonego. Dla 92% konsumentek jest on czytelny i przydatny, dzięki czemu ma charakter promocyjny, ale i edukacyjny w zakresie uzupełniania zbilansowanej diety w wartości odżywcze.

CP certyfikowany produkt jakości logo fot. mat. prasowe

Jakość pod kontrolą

Systemem Jakości Certyfikowany Produkt (CP) mogą zostać objęte produkty, które:

• są bogate w witaminy oraz substancje mineralne zawarte w warzywach i owocach, z których powstały.

• mogą być oznakowane minimum dwoma oświadczeniami żywieniowymi i/lub zdrowotnymi, zgodnymi z przepisami.

• nie zawierają żadnych cukrów dodanych, a ich smak i słodycz osiągnięto dzięki naturalnym surowcom.

• nie zawierają żadnych substancji konserwujących, sztucznych barwników i aromatów.

Tak sprecyzowane wymagania są korzystne dla konsumentów, ale i przetwórców, którzy posiadają w swojej ofercie wysokiej jakości, naturalne produkty owocowo-warzywne.

Promowanie ich w świetle prozdrowotnych trendów żywieniowych jest dla producentów istotnym elementem komunikacji z klientem. Gwarancja, jaką daje System Jakości Certyfikowany Produkt (CP), jest niezwykle ważna dla zachowania wiarygodności w kontekście produkcji jakościowej żywności i jej wyróżniania. Eksponowanie informacji o składnikach odżywczych jest formą promocji również w najważniejszym momencie: podejmowania przez klienta decyzji o zakupie w sklepie.

Więcej informacji o Systemie Jakości Certyfikowany Produkt (CP) znajduje się na: www.certyfikowanyprodukt.pl

certyfikowanyprodukt.pl

Branża sokownicza: relacja pomiędzy edukacją żywieniową a decyzjami zakupowymi

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw