

**Stanowisko Zespołu Ekspertów**  
**dotyczące roli przekąsek w zdrowym żywieniu**  
**oraz poprawy zwyczajów żywieniowych Polaków**  
**poprzez stopniowe zmiany wyborów żywieniowych**

**Ustalenia podjęte w wyniku spotkania Zespołu Ekspertów towarzystw i  
instytutów naukowych zorganizowanego przez Komitet Nauki o Żywieniu  
Człowieka PAN oraz Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych  
dnia 22 września 2015r.**

Prawidłowe żywienie to jeden z głównych czynników będących podstawami zdrowia człowieka oraz baza działań na rzecz zapobiegania występowaniu chorób dietozależnych. Jakość i wartość zdrowotna codziennej diety będąca elementem profilaktyki zdrowotnej, a w tym zapobiegania otyłości zależy od proporcji spożywanych kategorii żywności oraz łącznej wartości energetycznej żywności.

We współczesnym świecie, w warunkach gospodarki rynkowej, charakteryzującej się szerokim wyborem i dużą dostępnością żywności, samodzielne i świadome dokonywanie prawidłowych wyborów żywieniowych jest jedną z najważniejszych umiejętności prowadzącą do poprawy nawyków żywieniowych, a w konsekwencji do poprawy zdrowia.

Samodzielność w dokonywaniu prawidłowych wyborów żywieniowych przez dzieci i młodzież stanowi podstawę trwałego budowania zdrowej diety. Nauka dokonywania świadomych, dobrych wyborów i mądrego korzystania z dostępnej żywności przez dzieci i młodzież, poprzez przykład dawany przez rodziców, opiekunów i nauczycieli oraz przekazywanie zasad dokonywania wyborów zdrowych i smacznych produktów, to ważny element wychowania dla zdrowia.

Wiedza dotycząca prawidłowego żywienia nie przekłada się jednak bezpośrednio na zachowania żywieniowe, a jednym z głównych czynników istotnych przy wyborze żywności jest jej smak. Współczesny styl życia, pośpiech i długie przebywanie poza domem w ciągu dnia stanowią istotną trudność dla regularnego spożywania posiłków.

Coraz większą rolę w codziennej diecie odgrywają przekąski, które na stałe wpisały się w zwyczaje żywieniowe. Skuteczna zmiana nawyków żywieniowych to zmiana stopniowa,

wymagająca uwzględnienia uwarunkowań, którymi kierują się Polacy przy wyborze przekąsek, takich jak sprawianie przyjemności, chęć dbania o siebie i zaspokajanie głodu.

**Należy zatem promować regularność posiłków oraz kształtować prawidłowe preferencje smakowe od najmłodszych lat życia. W tym kontekście ważna jest zamiana przekąsek z niepożądanych kategorii żywności na zdrowe przekąski, które dzięki swoim wartościom odżywczym i gęstości żywieniowej, a także spełnianiu preferencji smakowych mogą służyć poprawie jakości diety, zachowaniu regularności posiłków i być elementem zdrowego żywienia.**

**Należy promować zdrowe przekąski** takie jak:

1. Świeże warzywa w formie nieprzetworzonej i jako sałatki – źródło witamin, składników mineralnych i błonnika
2. Świeże owoce i produkty na ich bazie, jak sałatki i musy – źródło witamin i składników mineralnych i błonnika
3. Mleczne produkty fermentowane, jak naturalne i smakowe jogurty, maślanki i serki homogenizowane – wysoka gęstość żywieniowa, źródło wapnia i białka,

oraz w ograniczonych ilościach (ze względu na wysoką kaloryczność):

4. Pełnoziarniste produkty zbożowe jak płatki i drobne ciasteczka pełnoziarniste z ziarnami – źródło błonnika i węglowodanów złożonych
5. Orzechy – źródło składników mineralnych, korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych
6. Suszone owoce - źródło składników mineralnych i błonnika

**Jednocześnie powinno się zmniejszać spożycie przekąsek o dużej wartości energetycznej i małej wartości żywieniowej, takich jak:**

1. Słodycze
2. Słone przekąski
3. Ciasta i ciastka

**Stopniowe, dobrowolne zmiany w diecie dotyczące przekąsek, oparte na wyborach produktów dostarczających ważne składniki odżywcze, to droga do zdrowego żywienia i zdrowszego życia Polaków.**



**Prof. dr hab. Ana Gronowska-Senger**  
Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN



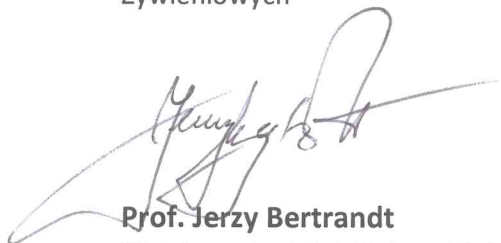
**Dr n. med. Agnieszka Jarosz**  
Instytut Żywności i Żywienia



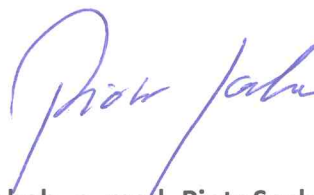
**Prof. dr hab. Anna Brzozowska**  
Przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych



**Dr n. med. Witold Klemarczyk**  
Instytut Matki i Dziecka



**Prof. Jerzy Bertrandt**  
Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii



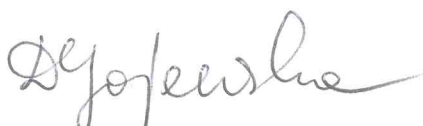
**Prof. dr hab. n. med. Piotr Socha**  
Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Zaburzeń Odżywiania, Instytut 'Pomnik- Centrum Zdrowia Dziecka'



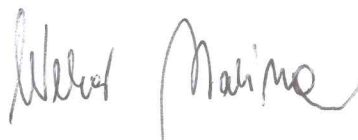
**Prof. dr hab. Jadwiga Charzewska**  
Instytut Żywności i Żywienia



**Mgr inż. Bożena Wajszczyk**  
Instytut Żywności i Żywienia



**Dr inż. Danuta Gajewska**  
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego,  
Katedra Dietetyki  
Polskie Towarzystwo Dietetyki



**Prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker**  
Instytut Matki i Dziecka



**Dr hab. Dariusz Włodarek**  
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego,  
Katedra Dietetyki