

# **Akcje 5 razy dziennie warzywa i owoce**

## **Rys historyczny**

**Janusz Marek Jaworski**  
**Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów**  
**Centrum Onkologii-Instytut w Warszawie**

Warsztaty dla dziennikarzy i twórców filmów telewizyjnych  
Centrum Prasowe PAP, ul. Bracka 6/8  
Warszawa 7 grudnia



5 razy dziennie  
warzywa i owoce

**W Polsce program „5 razy  
dziennie warzywa i owoce”  
został uruchomiony w 1996r.**

**„5 razy dziennie warzywa i owoce” to działania edukacyjne prowadzone za pośrednictwem mediów, mające celu zmianę nawyków żywieniowych Polaków i wzrost spożycia warzyw i owoców do 5 i więcej porcji dziennie.**

**Oprócz uświadamiania zdrowotnego znaczenia spożywania dużych ilości warzyw i owoców, celem było przekonanie wszystkich ludzi, że takie jedzenie może być naprawdę smaczne.**

# Akcje „5 razy dziennie warzywa i owoce” W latach 1996 - 2012









Marzec 2004 r



# **Konkurs „Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce”**

Konkurs to najbardziej spektakularny element akcji „5 razy dziennie warzywa i owoce”. Miał na celu zwiększenie wiedzy Polaków na temat wpływu sposobu żywienia na kondycję organizmu i popularyzację najbardziej korzystnej dla zdrowia diety śródziemnomorskiej opartej na warzywach, owocach i tłuszczach roślinnych. Udział w konkursie polegał na wystaniu wypełnionej i podpisanej deklaracji – kuponu konkursowego. Konkursowi towarzyszyła medialna akcja edukacyjna promująca sposób żywienia sprzyjający zachowaniu zdrowia.

# KONKURS !!!

Fundacja "Promocja Zdrowia" ogłasza konkurs dla tych, którzy chcą być zdrowi. Zaczynij już od jutra jeść 5 razy dziennie warzywa i owoce. Powiadom nas o tym fakcie, wypełniając i wysyłając niniejszy kupon. Karty wezmą udział w losowaniu atrakcyjnych nagród. Laureatów konkursu zawiadomimy listownie.

Fundacja "Promocja Zdrowia" ul. Sobieskiego 110/7  
00-764 Warszawa

Imię i nazwisko.....

Wiek..... Tel.....

Ulica i numer domu.....

Kod pocztowy i miejscowość.....

Od dziś,.....jem 5 razy dziennie warzywa i owoce

Data

Podpis:.....

Zaznacz rodzaje warzyw i owoców, które spożywałeś(as) w ciągu kolejnych 7 dni. Czy każdego dnia zjadłeś(aś) 5 porcji

Porcja to: - średniej wielkości owoc (jabłko lub baban),

- lub 1/2 szklanki salátky warzywnej,

- lub 3/4 szklanki 100% soku (nie napoju) warzywnego bądź owocowego,

- lub garść suszonych owoców



Posiłek / Dzień	I	II	III	IV	V	VII	VIII
Marchewka							
Kalafior							
Cebula, szczypiorek							
Ogórek							
Papryka							
Pomidor							
Kapusta (także kiszona)							
Orzechy							
Owoce suszone							
Jabłko							
Banan							
Gruszka							
Pomarańcza							
Mandarynka							
Kiwi							
Cytryna							
Truskawki							
Owoce mrożone							
Ziarna i pestki							
Soki warzywne lub owocowe							
Soki warzywno - owocowe							
Mrożone warzywa i owoce							
Inne							



Jedz 5 razy dziennie  
warzywa i owoce



# Karta konkursowa

Porozumienie pod auspicjami Premiera RP,  
Pana Włodzimierza Cimoszewicza  
„Zdrowie Narodu”  
Maj 1997r

## List intencyjny

Sygnatariusze stwierdzają, że istnieje pilna potrzeba wsparcia działań profilaktycznych prowadzonych przez administrację państwową, w zakresie poprawy zdrowia Polaków, a w szczególności: wyeliminowania złych zwyczajów żywieniowych i zachęcenie do racjonalnego odżywiania.

Sygnatariusze sądzą też, że edukacja konsumentów oraz ich rosnące wymagania, co do jakości produktów rolno - spożywczych wymuszają aktywizację środowisk producentów i handlowców w celu produkcji, dystrybucji i wspólnej promocji pełnowartościowych artykułów rolno - spożywczych, których, spożywanie sprzyja zachowaniu zdrowia i utrzymaniu sprawności fizycznej.

W związku z powyższym z inicjatywy Jego Ekscelencji Pana Włodzimierza Cimoszewicza Prezesa Rady Ministrów, przy wsparciu Pan Witolda Zatońskiego Prezesa Fundacji Promocja Zdrowia, zawiązuje się porozumienie pod hasłem „Zdrowie narodu”.

Celem nadrzędnym zawiązywanego porozumienia jest poprawa zdrowia Polaków, poprzez zachęcenie ich do odżywiania się zgodnie z zasadami współczesnej wiedzy. Sygnatariusze porozumienia podejmą też działania związane z promocją towarów rolno - spożywczych oraz wyostrzeniem uwagi na troskę o ochronę zdrowia człowieka.

W celu realizacji wymienionych celów do porozumienia przystępują następujące organizacje:

*Jedz pięć razy dziennie owoce i warzywa*

# Wymóg dobrego zdrowia

**RYSZARD JACEK ŻOCHOWSKI** minister zdrowia i opieki społecznej

W Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego został podpisany list intencyjny w sprawie porozumienia „Zdrowie Narodu”. Złożyli pod nim podpisy między innymi premier Włodzimierz Cimoszewicz, prof. Witold Zatoński, prezes Fundacji „Promocja Zdrowia”, Sławomir Niewiadomski, prezes Polskiej Izby Gospodarczej Producentów i ekspertów Rolnych, Wojciech Ciechowski, dyrektor Międzynarodowego Instytutu i Marketingu w Gospodarce Żywnościowej, Czesław Siekierski, dyrektor Fundacji Pomocy Programów dla Rolnictwa. Sygnatariusze porozumienia przyjęli program – „Jedz pięć razy dziennie owoce i warzywa”. Taki jest bowiem jeden z podstawowych wymogów zachowania dobrego zdrowia. W ostatnim dziesięcioleciu badania naukowe wykazały bezspornie, że codzienne wielokrotne spożywanie warzyw i owoców znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby układu krążenia i inne schorzenia. W Polsce statystycznie przypada pół porcji warzyw i owoców dziennie na osobę, gdy w Stanach Zjednoczonych aż trzy i pół. Spożycie to jeszcze znacznie maleje w miesiącach zimowych, od stycznia do marca. Zaledwie co dwudziesty Polak je surowe warzywa raz dziennie.

## ZMIANA SPOSOBÓW ŻYWIENIA SPRAWĄ PRIORYTETOWĄ

Program ma zmniejszyć przedwczesną umieralność Polaków w ciągu najbliższych piętnastu lat. Doświadczenia innych krajów wykazały, że programy zwiększenia konsumpcji świeżych warzyw i owoców są, obok programów zwalczania palenia tytoniu, najsukuteczniejszymi sposobami zmniejszenia zachorowań i umieralności na schorzenia przewlekłe, zwłaszcza nowotwory i choroby układu krążenia.

Zmianę sposobów żywienia Polaków umieściliśmy jako sprawę priorytetową na drugim miejscu w Narodowym Programie Zdrowia. Mieszkańcy naszego kraju wciąż się bowiem źle odżywiają. Zbyt dużo spożywają tłuszczów zwierzęcych, cholesterolu, cukrów i białka zwierzęcego. Za mało natomiast nienasyconych kwasów tłuszczowych (zawartych w produktach roślinnych), błonnika oraz witamin antyutleniających.

Przyczyną powstawania nadwagi, a także związanej z nią zwykle miażdżycy, jest niewłaściwa dieta, w której jest za dużo mięsa a za mało owoców, ryb. Między innymi po części dlatego wśród młodych, przed czterdziestym rokiem życia, otyłych ludzi, notujemy nagłe zgony sercowe.

### WYSTARCZA ZMIENIĆ NIEDOBRA DIETĘ

Wystarczy, że zmienimy tę nie dobrą dietę, a zmaleje ryzyko przedwczesnej zachorowalności i umieralności, zarówno na choroby nowotworowe, jak i układu krążenia. Obniżenie zawartości cholesterolu w organizmie o 10 procent, zmniejsza zachorowalność na niedokrwinną chorobę serca o 20 procent. W prawidłowej diecie nie powinno być więcej tłuszczów niż 30 procent zapotrzebowania kalorycznego organizmu, w tym tłuszczów nienasyconych nie więcej niż 7 procent. Można to osiągnąć ograniczając spożycie masła, śmietany, tłustego mięsa, smalcu, boczku, używając do smażenia zamiast tłuszczów zwierzęcych oleje słonecznikowy, sojowy, oliwkowy.

Ważne jest też ograniczenie spożycia cholesterolu do trzydziestu miligramów dziennie. A mniej cholesterolu dostarczymy do organizmu, jeśli w diecie zmniejszymy zawartość jaj, mózdzku, żeberek, wątróbek, nerek, masła. Węglowodany powinny natomiast stanowić połowę dziennego zapotrzebowania na kalorie, głównie pod postacią pieczywa, płatków owsianych, kasz, ze znacznym zmniejszeniem cukru, pieczywa białego, ciastek.

Polecam przede wszystkim surowe owoce i warzywa, zwłaszcza zawierające zielone liście oraz błonnik, ponadto ryby, drób, soję, niskotłuszczowe mleko, nasiona roślin strączkowych. Namawiam też do sięgania po soki owocowe. Pijemy ich w stosunku do innych krajów za mało. Najczęściej sięgają po nie ludzie z wyższym wykształceniem. Aż co czwarty Polak uważa, że nie powinien częściej pić soków warzywnych i owocowych. I bardzo się myli. W swoim interesie może jednak dotychczasowe błędy naprawić. ■

# **Działania w placówkach handlowych - sklepach**

Wiosenna promocja „Soki i napoje”  
W dziale warzywa i owoce  
w ramach akcji „Jedz 5x warzywa i owoce”

Akcja  
5 x warzywa

Promocja  
Wiosenna

Soki owocowe



## Akcja Wiosenna – Soki owocowe

Akcja  
5 x warzywa

## Wiosna – pij więcej, zdrowe soki

Promocja  
Wiosenna

Uruchomienie akcji: 13 kwietnia 2004 r.

Soki owocowe

Czas trwania akcji: 13 kwietnia 2004 – 4 maj 2004



# List do sklepów

*Szanowni Państwo,*

Zapraszamy do włączenia się do kolejnej edycji akcji „5 razy dziennie warzywa i owoce”, której termin przypada na wrzesień. Jak zwykle będziemy zachęcać Polaków do spożywania 5 porcji warzyw i owoców każdego dnia, co zapewni im zdrowie i długie życie.

Proponujemy, aby w okresie września w sposób szczególny zachęcali Państwo swoich klientów do zakupu owoców i warzyw, zwracali ich uwagę na potrzebę spożywania 5 porcji warzyw i owoców każdego dnia, a także zapraszali ich do wzięcia udziału w naszym konkursie poprzez wręczenie im do wypełnienia karty konkursowej (karty wysyłamy Państwu w załączeniu). Jednocześnie chcielibyśmy podkreślić, że jest dla nas bardzo cenne i ważne, że sklep, a więc miejsce, gdzie najczęściej podejmuje się decyzję o wyborze produktów spożywczych, jest partnerem naszej akcji. Mamy nadzieję, że w miarę możliwości, włączą się Państwo w nasze wspólne działania, a potem zechcą przesłać nam informację o tym, jak akcja przebiegała.

*Łączę wyrazy szacunku i poważania*

NIE WYSTARCZY JEŚĆ  
NALEŻY SIĘ ODŻYWIAĆ

Fundacja „Promocja Zdrowia”, ul. Roentgena 5,  
02-781 Warszawa



RAZY DZIENNIE  
WARZYWA I OWOCE



Jesteśmy uczestnikiem  
akcji edukacyjnej

jedz **5x** dziennie

warzywa i owoce

FUNDACJA  
PROMOCJA ZDROWIA

**DETAL**  
DZISIAJ

DWUTYGODNIK  
DETALISTÓW FMCG

**B. Benecol**  
klinicznie udowodniona  
redukcja cholesterolu

## Dotarcie do środowisk opiniotwórczych



**Kameralne śniadania, podczas których dziennikarze, artyści, filmowcy mają możliwość zapoznać się z kluczowymi problemami zdrowia Polaków.**

# Warsztaty dla dziennikarzy i twórców telewizyjnych

2004 r – hotel Bristol

2009 r – klub „Pod Gigantami”

2012 r - sala prasowa PAP

# **Partnerzy działań m.in..**

- 1. Chiquita PL sp. Z o.o.**
- 2. Dawtona**
- 3. Frosta**
- 4. Heinz**
- 5. Hortex Holding S.A.**
- 6. Instytut Sadownictwa i Warzywnictwa w Skierniewicach**
- 7. Krajowa Unia Producentów Soków**
- 8. Poczta Polska**
- 9. Polskie Radio S.A**
- 10. Redakcja „Detal Dzisiaj”**
- 11. Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie**
- 12. Telewizja Polska S.A.**
- 13. Tesco Polska sp. Z o.o.**
- 14. Tymbark**
- 15. Związek Sadowników Polskich**
- 16. Związek Sadowników RP**
- 17. Placówki zbiorowego żywienia:**
  - Fundusz Wczasów Pracowniczych**
  - Szkoły, m.in.. Akcja „Wiem co jem”**

## **3 luty 2005r. – spotkanie w Ministerstwie Rolnictwa**

**Minister Rolnictwa – Wojciech Olejniczak**

**Dariusz Goszczyński – dyrektor Biura oznaczeń geograficznych i promocji**

**Prof. Witolda Zatońskiego**

**Romuald Ozimek - Prezesa Związku Sadowników Polskich**

**Jacek Szmidt - Związek Sadowników Polskich**

**Minister wyraził pełne poparcie resortu zwracając uwagę na promocje zdrowego stylu życia, w tym zdrowego odżywiania.**

**Jako źródło finansowania wskazał na Agencję Rynku Rolnego.**

**Wyraził też gotowość wsparcia i udzielenia pomocy w znalezienia partnerów do współfinansowania i realizacji Programu, poprzez zorganizowanie spotkania-narady w ministerstwie z udziałem przedstawicieli dużych zrzeszeń producentów i przetwórców warzyw i owoców.**

**ZARYS KAMPANII PROMOCYJNEJ  
5 X DZIENNIE OWOCE I WARZYWA  
Fundacja Promocja Zdrowia**



Warszawa, 2005 r.

**Projekt kampanii promującej warzywa i owoce, świeże i przetworzone w latach 2006-2009” w ramach mechanizmu Wspólnej Polityki Rolnej Unii Europejskiej „Wsparcie działań promocyjnych i informacyjnych na rynkach wybranych produktów rolnych”**

**Wybór organizacji wdrażającej w ramach postępowania prowadzonego w trybie przetargu z zachowaniem konkurencji, zgodnie z wytycznymi Komisji Europejskiej 2826/2000, RK (WE) 94/2002 oraz w wytycznych ARR. W myśl powyższych rozporządzeń oraz wytycznych organizacja wdrażająca musi zostać wybrana na zasadzie wolnej konkurencji, zgodnie z interpretacją art. 6, ust. 1 rozporządzenia (WE) nr 2826/2000 w sprawie działań promocyjnych i informacyjnych na rynku wewnętrznym UE. Aby zachować zasadę konkurencji będą zastosowane przepisy Kodeksu Cywilnego dotyczącego zawarcia umowy w trybie przetargu. Kwestię tę regulują artykuły 70 1– 705 KC. Aby postępowanie było ważne, wybór musi być dokonany z pośród co najmniej trzech przesłanych odpowiedzi na ogłoszone zaproszenie do przetargu. Zamawiającym jest Konsorcjum „5 razy dziennie warzywa i owoce” skupiające czołowych producentów i przetwórców warzyw i owoców oraz organizacje branżowe i edukacyjne. Cel projektu: Zwiększenie spożycia warzyw i owoców, świeżych i przetworzonych do co najmniej 5 razy dziennie.**

# Kodeks Walki z Rakiem



Nie pal, jeśli palisz – rzuć! Nie pal w miejscach, gdzie są ludzie.



Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców – codziennie jedz co najmniej pięć porcji.



Bądź aktywny fizycznie codziennie. Spaceruj, uprawiaj sport.

[www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl)



# Kodeks Walki z Rakiem

# Wydawnictwa



Nie pal, jeśli palisz – rzuć! Nie pal w miejscach, gdzie są ludzie.



Bądź aktywny fizycznie. Spaceruj, uprawiaj sport.



Jeśli masz wybór!  
Spożywaj więcej warzyw i owoców.



Jeśli pijesz alkohol,  
ogranicz jego spożycie!  
Bądź nie pijący wcale.



Wielką ochronną  
skorzystaj na promieniach  
ultrafioletowych.

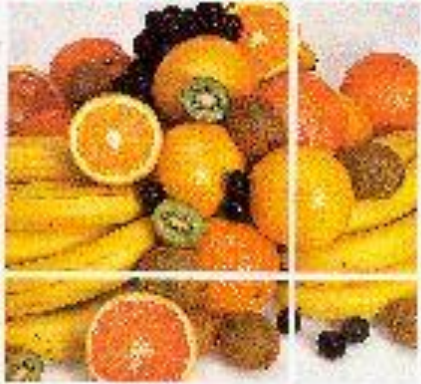


Skoro miałeś w badaniach przesiewowych? Kobiety po 25. roku życia w kierunku raka szyjki macicy, mężczyźni po 50. roku życia w kierunku raka prostaty, kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.



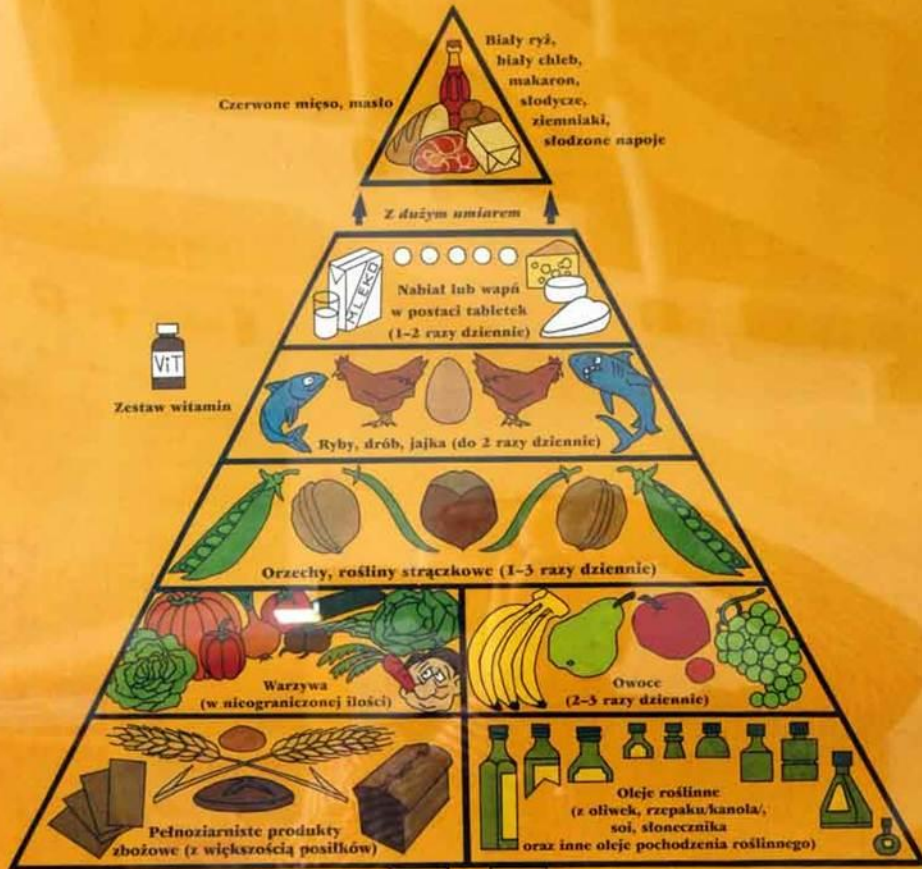
[www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl)

# Mini PORADNIK



Dbaj o zdrowie  
Jedz **5** razy dziennie  
warzywa i owoce

# PIRAMIDA ZDROWIA



Ćwiczenia fizyczne i kontrola wagi - codziennie

WARZYWA I OWOCE  
**5x**  
dziennie



## JABŁKO - BOMBA WITAMINOWA!



Dzięki błonnikowi, witaminom i innym ważnym substancjom (np. polifenolom) jabłko są eliksirem zdrowia. Badania naukowe wskazują, że jabłko zapobiega chorobom serca i nowotworom.

Jedno średniej wielkości jabłko (100 g) zawiera:  
Energia 46 kcal  
Witamina C 9,2 mg  
β-karoten 24 μg  
Błonnik pokarmowy 2 g

Kto raz dziennie jabłko zjada, ten nie chodzi do lekarza!

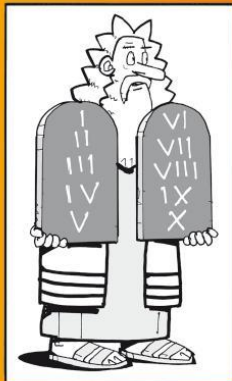
Jabłko to najzdrowsze i najprostsze źródło witamin dla naszego organizmu!

Pamiętaj!  
Dla zachowania zdrowia jedz **5** razy dziennie warzywa i owoce!

Wydano ze środków Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy

# PIRAMIDA ZDROWIA





## Europejski kodeks walki z rakiem



## Europejski kodeks walki z rakiem



prof. Witold Zatoński



2

Wystrzegaj się otyłości



4

Spożywaj więcej warzyw i owoców:  
jedz co najmniej 5 porcji dziennie.  
Ogranicz spożycie produktów  
zawierających tłuszcze zwierzęce

**Dziękuję za uwagę**