

# Prym wie dzie jabłko, tuż za nim pomidor i marchewka

Jabłko i truskawka to ulubione krajowe owoce dzieci, a zamiast rzodkiewki i sałaty wolą pomidora i ogórka. Jakie jeszcze warzywa i owoce najbardziej lubią pociechy, a które smakują im najmniej? Preferencje w wyborze produktów wśród najmłodszych prezentuje sondaż<sup>1</sup> zrealizowany w ramach kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”. Dlaczego tak się dzieje, że niektóre warzywa i owoce nasze dzieci lubią bardziej lub mniej, odpowiada Katarzyna Błażejewska-Stuhr, psychodietetyk i ekspertka kampanii.

„Zjedz jabłko”, „Schrup marchewkę”, „Spróbuj pomidora” – to zdania powszechnie powtarzane przez rodziców, zachęcające pociechy do jedzenia warzyw i owoców. Z jakim skutkiem?

Przeprowadzony na potrzeby kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!” sondaż pokazuje, że owoce są jedzone przez dzieci częściej i chętniej niż warzywa. Maluchy spożywają owoce kilka razy dziennie zdaniem 43% rodziców, podczas gdy na jedzenie warzyw z taką częstotliwością wskazuje jedynie 33% opiekunów.

*- Jeśli nasza pociecha nie lubi warzyw, przyczyna jest jedna – za mało ich dostaje. Miłość do słodyczy i poszukiwania słodkiego smaku w pokarmie zaprogramowane są w nas od urodzenia. Dlatego też dzieci zdecydowanie wolą to, co słodkie i z upodobaniem do słodkiego przychodzą na świat. Nie dziwi więc, że chętniej i częściej zjadają owoce niż warzywa – wyjaśnia psychodietetyk*

Katarzyna Błażejewska-Stuhr, ekspertka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

## Jabłko z pomidorem w gronie faworytów

Spośród jarzyn dzieci najbardziej lubią pomidora i marchewkę, ogórka, a także ziemniaki. Na nieco dalszych pozycjach znajdują się: papryka, brokuł, rzodkiewka, kalafior czy sałata.

Ulubionym owocem najmłodszych wciąż pozostaje banan, jednak zaraz za nim plasuje się jabłko. Wśród najchętniej jedzonych produktów z tej kategorii znajdują się też truskawki, arbuzy i maliny. Dalsze miejsca zajmują winogrona, gruszki, borówki, brzoskwinie, czereśnie i śliwki.

## Najmniej lubiane warzywa i owoce

Do najmniej lubianych przez dzieci warzyw należą już niemal przysłowiowe brukselka i szpinak, ale także cebula, jarmuż i seler. Najrzadziej spożywane owoce to egzotyczne grejpfruty i awokado, jak również agrest i czarna porzeczka.

Ogólnopolska kampania informacyjno-edukacyjna „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”, której organizatorem jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych, sfinansowana jest ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie internetowej oraz na profilu na Facebooku: <https://jedzowoceiwarzywa.pl/>, <https://www.facebook.com/jedzowoceiwarzywa/>. ■

<sup>1</sup> Badanie SW Research, zrealizowane w ramach kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”, maj 2020 r.

/op.MM na podstawie informacji prasowej kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!” z dnia 5.08.2020 r.