**Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania**

**Każdego roku w listopadzie obchodzimy Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania – święto, które ma przypominać, że zdrowa dieta nie polega na rezygnacji z przyjemności, lecz na mądrym wyborze produktów i dbałości o jakość. To doskonała okazja, by zatrzymać się na chwilę i zastanowić, czym tak naprawdę jest zdrowe odżywianie. Wbrew pozorom nie chodzi wyłącznie o liczenie kalorii i rygorystyczne diety, ale o świadome jedzenie, które opiera się na prostych, naturalnych składnikach i lokalnych produktach.**

W Polsce możemy być z siebie dumni – nasza żywność, zwłaszcza mleczarska, cieszy się doskonałą opinią w całej Europie. Ma krótką drogę „z pola na stół”, co oznacza świeżość, lepszy smak i większą kontrolę nad tym, co trafia na nasze talerze. Dbałość o pochodzenie surowców to dziś nie tylko kwestia patriotyzmu gospodarczego, ale również troski o zdrowie i środowisko.

**Zdrowe jedzenie to nie rezygnacja, lecz równowaga**

W ostatnich latach coraz częściej mówi się o balansie – słowie, które doskonale opisuje współczesne podejście do zdrowego stylu życia. Coraz więcej osób rozumie, że kluczem do dobrego samopoczucia nie jest eliminacja, lecz równowaga pomiędzy przyjemnością a świadomością. To właśnie ona pozwala utrzymać zdrowe nawyki na dłużej, bez frustracji i bez poczucia, że „czegoś sobie odmawiamy”.

Polska kuchnia, choć nie zawsze postrzegana jako „fit”, ma ogromny potencjał w tworzeniu zrównoważonych posiłków. Wystarczy wybierać dobrej jakości produkty: pełnoziarniste pieczywo, świeże warzywa, ryby, jaja, nabiał – w tym sery żółte, które mimo licznych mitów zasługują na miejsce w zdrowej diecie.

**Ser żółty – zdrowy, wartościowy i niesłusznie demonizowany**

Przez lata wokół serów żółtych narosło wiele mitów – że są tłuste, ciężkostrawne i niezdrowe. Tymczasem nowoczesna dietetyka pokazuje coś zupełnie innego. Ser żółty to źródło pełnowartościowego białka, wapnia, witamin z grupy B oraz zdrowych tłuszczów, które są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W rozsądnych ilościach jest doskonałym składnikiem zbilansowanej diety.

Jak tłumaczy Ewa Polińska z MSM Mońki: „*Dla osób przeświadczonych, że ser żółty zawiera zbyt dużo tłuszczu, pocieszające jest to, że pewna ilość zdrowych tłuszczów jest organizmowi po prostu potrzebna. Warto pamiętać, że tłuszcze mleczne są naturalne i w przeciwieństwie do tłuszczów trans – sprzyjają prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu.”*

To właśnie jakość tłuszczów i sposób produkcji decydują o tym, że sery żółte mogą być elementem zdrowego jadłospisu. Dobry ser powstaje z mleka wysokiej jakości, bez zbędnych dodatków i ulepszaczy. Wówczas stanowi produkt naturalny, sycący i odżywczy.

Jak dodaje Ewa Polińska: „*Gatunek i smak sera żółtego zależą przede wszystkim od wykorzystywanych surowców i procesu produkcji. W MSM Mońki ogromny nacisk kładziemy na jakość mleka oraz tradycyjne metody wytwarzania. Dzięki temu nasze sery są nie tylko smaczne, ale też wartościowe pod względem odżywczym.”*

To podejście pokazuje, że ser żółty nie jest produktem „zakazanym”, lecz elementem, który – przy odpowiednim doborze i ilości – wspiera zdrową dietę. Wystarczy zastąpić nadmiar sosów czy gotowych przekąsek kawałkiem prawdziwego, dojrzewającego sera – różnica w smaku i wartości odżywczej jest ogromna.

**Siła polskich produktów**

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania to także moment, by przypomnieć, jak ważne jest wspieranie lokalnych producentów. Polskie mleczarnie, takie jak MSM Mońki, od lat dbają o to, by produkty trafiające na stoły były naturalne, pełne smaku i pozbawione sztucznych dodatków. To właśnie lokalna żywność daje nam przewagę – krótszy łańcuch dostaw, większą świeżość, przejrzystość pochodzenia i wspieranie krajowych gospodarstw.

Świadome gotowanie zaczyna się od świadomego wyboru składników. Zamiast szukać „diet cud”, warto sięgnąć po produkty, które łączą smak z jakością. W tym sensie polska kuchnia, oparta na mleku, warzywach, pełnych zbożach i nabiale, doskonale wpisuje się w filozofię balanced eating – jedzenia, które służy zarówno ciału, jak i przyjemności.

**Gotujmy zdrowo – po polsku i z sercem**

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania nie powinien być tylko datą w kalendarzu, ale inspiracją do codziennych, drobnych decyzji: wybrania lokalnego sera zamiast przetworzonego sosu, przygotowania domowej kanapki zamiast fast foodu, czy sięgnięcia po produkty, których pochodzenie znamy.

Zdrowe jedzenie nie musi być skomplikowane. Czasem wystarczy kromka świeżego chleba, kilka plasterków dobrego sera, garść warzyw i zioła – by stworzyć coś, co odżywia i cieszy jednocześnie. Bo najzdrowsza kuchnia to ta, która daje radość.

**Bo zdrowe jedzenie to nie restrykcje, a równowaga**

8 listopada przypomina nam, że zdrowe odżywianie nie polega na restrykcjach, lecz na mądrych, codziennych wyborach. Polskie produkty, takie jak żółty ser wysokiej jakości, są tego najlepszym przykładem – naturalne, wartościowe, a przy tym po prostu pyszne. Jak mówi Ewa Polińska z MSM Mońki, kluczem jest jakość i umiar, a nie eliminacja: to właśnie w tej równowadze tkwi sekret zdrowego, szczęśliwego jedzenia.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­