**Wakacje 2022 okiem dietetyka - gofry, lody, pizza i frytki**

**Wakacje w pełni, a turyści każdego dnia zastanawiają się co wybrać. Zgodnie z raportem przygotowanym przez Cateromarket, aż 42% Polaków przyznaje, że wraca z urlopu z dodatkowymi kilogramami[[1]](#footnote-1). Co za tym idzie, kulinarne wojaże spuentować można następującym stwierdzeniem: zapominamy o zbilansowanej diecie, nie liczymy kalorii i lubimy all inclusive. Na jakie grzeszki pozwalamy sobie najczęściej?**

**Lubimy próbować**

Bezpowrotnie chyba już minęły czasy, gdy na wakacje zabierano własny prowiant. Jedzenie stanowi obecnie bardzo ważny aspekt podróżowania i poznawania kultury danego kraju. Odwiedzanie miejscowych knajpek to ulubiona forma wyżywienia Polaków podczas wakacji – deklaruje to średnio 59% respondentów.

„*Dziś chętnie wybieramy restauracje serwujące lokalne specjały lub korzystamy z wygody oferowanej dzięki opcji all inclusive. O ile pierwsza z opcji, daje możliwość zadbania o to, co mamy na talerzu (często przez wzgląd na cenę dwa razy zastanowimy się zanim zamówimy cokolwiek), tak w przypadku tego drugiego rozwiązania zachowanie kontroli jest o wiele trudniejsz*e.” - komentuje Roksana Środa, dietetyk i założycielka MajAcademy.

**Na wakacjach nie liczymy kalorii i pieniędzy**

Jak pokazują liczne raporty, w czasie urlopu nie przejmujemy się kalorycznością wybieranych dań. Łatwo dostępne szybkie posiłki lub desery, takie jak: frytki, pizza, gofry czy lody kuszą na każdym kroku.

Być może stąd biorą się powakacyjne statystyki mówiące o tym, że ponad 40% turystów krajowych i 50% zagranicznych ma uczucie przybrania na wadze. Ponad połowa urlopowiczów też nie żałuje pieniędzy na jedzenie, podczas gdy jedynie 16% z nas skrupulatnie planuje wydatki na wyżywienie i oszczędza.

W przeciągu tygodniowego urlopu przejadamy średnio pomiędzy 200 a 600 zł na osobę. Co ciekawe, wyższe kwoty wydajemy na wakacjach zagranicznych niż krajowych.

**Najczęstsze wakacyjne grzeszki żywieniowe Polaków**

Gofry – nie jest prawdą, że pani Krysia. co rano kręci ręcznie ciasto biszkoptowe z jajek, mleka, cukru, mąki i masła. „*Gofry w budkach nad morzem to jeden z najgorszych wyborów. Jest to najczęściej miks gotowego proszku, najtańszego oleju i wody*.” – ostrzega Roksana Środa. Zjedzenie jednego gofra podczas urlopu nikomu nie zrobi krzywdy. Natomiast zawsze można spróbować wybrać mądrze. „*Zamiast słodkich dodatków w postaci frużeliny, kremu orzechowego – wątpliwej jakości, czy chemicznych kolorowych posypek i polew, warto wybrać gofra ze świeżymi owocami jagodowymi: maliną, borówką, truskawką czy jagodą. Jeśli nie możemy oprzeć się bitej śmietanie, poszukajmy miejsca, w którym serwują tę prawdziwą, a nie w sprayu*.” – podpowiada założycielka platformy zdrowego stylu życia MajAcademy.

Dla entuzjastów gofrów jest też zdrowa alternatywa. Coraz częściej pojawiają się miejsca, które oferują klientom zdrową wersję tego popularnego przysmaku, zarówno w wersji śniadaniowej z fasoli czy batatów, jak i słodkiej z kaszy jaglanej lub płatków owsianych.

**Lody, pizza czy frytki – wybierz te właściwe**

Kto nie pamięta długich kolejek za ulubionymi lodami? To kolejny grzeszek wakacyjny. Pyszne, zdrowe i małokaloryczne lody można zrobić samemu w domu. Jednak na wakacjach jest to często misja nie do wykonania. Poza tym… Nie po to jedziemy na urlop, aby spędzić w kuchni połowę wolnego czasu. „*Warto poświęcić chwilę na research i znaleźć dobrą lodziarnię oferującą produkty wysokiej jakości. Pamiętajmy, że czasami lepiej zapłacić więcej i zamiast dwóch gałek kupić jedną, ale zjeść coś pysznego i z naturalnych składników. Unikajmy posypek, polewy, bardzo słodkich wafli do lodów. Dobrym rozwiązaniem jest też sorbet – ma dużo mniej tłuszczu, mniej kalorii i jest to dobre rozwiązanie dla osób nie jedzących nabiału*.” – doradza dietetyk.

Pizza może okazać się całkiem niezłym daniem obiadowym, jeśli spełnimy kilka warunków. „*Zamawiając danie w restauracji warto spytać o alternatywne wersje ciasta. Polecam wybierać tę na cienkim, pełnoziarnistym cieście. Najważniejszymi dodatkami powinny być warzywa oraz dobrej jakości ser. Tutaj zachęcam do testowania sera koziego czy halloumi*.” – komentuje Roksana Środa.

Co więcej, aby pizza nie straciła swoich odżywczych właściwości, powinna być świeża i spożywana zaraz po wyjęciu z pieca. Należy odpuścić sobie także sosy produkowane na bazie kiepskiej jakości majonezu i ketchupu zawierającego mnóstwo cukru. Zamiast tego jako dodatek świetnie sprawdzi się oliwa z oliwek.

Ostatni klasyk wybierany na polskich wakacjach to frytki. Jest to często cała masa węglowodanów smażonych na głębokim tłuszczu wątpliwej jakości. Zdrowszą alternatywą są te domowej roboty pieczon*e* w piekarniku lub wykorzystujące inne warzywa: bataty, marchewkę, pietruszkę czy seler.

„*Wakacje nie są od tego, żeby odmawiać sobie wszystkiego. Problemem zwykle nie jest pizza, lody i gofry - nawet, jeśli zjemy te najbardziej kaloryczne. Codzienne jedzenie takich rzeczy albo nawet kilka razu dziennie. Głównie nadmiar jest problemem, a nie sam fakt jedzenia takich rzeczy. Dlatego warto zadbać o jakość i ilość*.” – podsumowuje dietetyk i ekspert żywienia MajAcademy.

Na koniec warto pamiętać, że wakacje to ma być przyjemność, ale też zdrowa kontynuacja codziennych nawyków.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175

1. https://www.horecabc.pl/jak-polacy-jedza-na-wakacjach-raport/ [↑](#footnote-ref-1)