



Z
mitości ...
do Zdrowia

A large purple heart-shaped vegetable icon with green leaves, positioned in the center. The text "Z mitości ..." is written in purple, and "do Zdrowia" is written in green, both following the curve of the heart.

Carrefour 

The Carrefour logo, consisting of a stylized green 'C' shape, is positioned to the right of the word "Carrefour".



1 Z MIŁOŚCI DO ZDROWIA



PRODUKTY
EKOLOGICZNE



DZIAŁANIA
EDUKACYJNE



PRODUKTY
REGIONALNE



PROMOCJA
SPORTU



Oferta Carrefour została stworzona w odpowiedzi na potrzeby Polaków, którzy przywiązują coraz większą wagę do zdrowego odżywiania się; z naszych badań wynika, że polski konsument ceni żywność bez konserwantów i zwraca coraz większą uwagę na właściwości zdrowotne produktów oraz ich pochodzenie.



Coraz więcej Polaków cierpi na choroby dietozależne spowodowane siedzącym trybem życia i niewłaściwymi nawykami żywieniowymi.



Carrefour chce wspierać swoich klientów oraz wszystkich Polaków w dokonywaniu odpowiednich wyborów żywieniowych, a także we wdrażaniu i utrzymaniu zdrowego stylu życia.



Już teraz w ofercie Carrefour znajduje się szeroki wybór produktów ekologicznych wytwarzanych bez konserwantów; są one dostępne na naszym „Targu Świeżości”, wśród sprzedawanych przez nas warzyw i owoców.



Również w specjalnie oznakowanej strefie „Świat Zdrowia” można znaleźć produkty ekologiczne, ale także bezglutenowe, dietetyczne, sojowe oraz dla diabetyków.



W ramach kampanii „Z miłości do Zdrowia” Carrefour wzbogaca ofertę produktów regionalnych i ekologicznych, nawiązując współpracę z małymi i średnimi dostawcami: rolnikami oraz producentami.



Carrefour prowadzi w swoich sklepach akcje edukacyjne dla klientów, a także, we współpracy z Wydziałem Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, prowadzi program „ABC Zdrowego Żywienia” skierowany do dzieci i młodzieży oraz osób starszych.



Sieć wspiera wydarzenia sportowe oraz promuje aktywność fizyczną wśród swoich klientów i pracowników.





2 EKO

Carrefour, odpowiadając na potrzeby klientów, ma w swojej ofercie szeroką gamę certyfikowanych produktów ekologicznych, które pochodzą od polskich i zagranicznych producentów.

Obecnie w naszej ofercie znajduje się ponad 300 certyfikowanych produktów ekologicznych z następujących kategorii produktowych:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • świeże warzywa i owoce, • warzywa konserwowe, • owoce suszone i bakalie, • oliwy i oleje, • mąki, • makarony, | <ul style="list-style-type: none"> • kasze, • ryż, • płatki śniadaniowe, • kawy, • herbaty, • czekolady, cukierki i ciastka, • słone przekąski, | <ul style="list-style-type: none"> • sosy i przyprawy, • dżemy, miody i kremy, • produkty dietetyczne, • posiłki, soki, herbaty oraz mleko i kaszki dla dzieci. |
|--|--|---|



Carrefour korzysta z oferty polskich producentów, którzy mają wiedzę i doświadczenie w produkcji ekologicznej.



Obecnie aż $\frac{2}{3}$ wszystkich produktów ekologicznych Carrefour pochodzi od polskich producentów.



3 BIO



Carrefour sprzedaje produkty ekologiczne również pod marką własną BIO.



Produkty marki Carrefour BIO importowane są z Francji, a ich etykiety precyzyjnie informują o pochodzeniu produktu i miejscu wyrobu.



Dodatkowo produkty marki Carrefour BIO oznaczone są Certyfikatem Agriculture Biologique przyznawanym przez francuskie ministerstwo rolnictwa.



We Francji produkty marki Carrefour BIO wprowadzone zostały do sklepów sieci 20 lat temu. Od tamtej pory cieszą się coraz większą popularnością.





4 PRODUKTY JAKOŚĆ Z NATURY CARREFOUR

Jakość z Natury Carrefour to unikalna grupa wyselekcjonowanych produktów odznaczających się dobrym smakiem oraz wysoką jakością. Do tej grupy należą przede wszystkim **owoce i warzywa**. Asortyment ze znakiem Jakość z Natury Carrefour oznacza **brak konserwantów oraz sztucznych barwników, a produkty z tym znakiem są wolne od GMO**.

Produkty Jakość z Natury Carrefour charakteryzują się:

- **Dobrym smakiem** – pochodzą one z małych i lokalnych gospodarstw usytuowanych w najlepszych regionach w Polsce oraz na świecie. Dzięki poszanowaniu naturalnego cyklu sezonowego produkty Jakość z Natury Carrefour są świeże oraz posiadają wyjątkowy smak i cenne wartości odżywcze.
- **Wysoką jakością i bezpieczeństwem** – dzięki częstym i systematycznym kontrolom jakości, nadzorom laboratoryjnym oraz wizytacjom zakładów produkcyjnych możemy zagwarantować stałą i wysoką jakość oraz bezpieczeństwo, a także możliwość prześledzenia pełnego procesu powstawania produktów „od pola do talerza”.
- **Korzystną dla klientów relacją ceny do jakości**.

Przy tworzeniu produktów Jakość z Natury Carrefour:

- Carrefour troszczy się o środowisko – m.in. przez stosowanie się do zasad zrównoważonego rolnictwa oraz zapobieganie marnotrawstwu zasobów naturalnych.
- **Przestrzegane są zasady zintegrowanego rolnictwa**: obniżana jest ilość stosowanych środków ochrony roślin oraz nawozów sztucznych, promowane jest wykorzystywanie biologicznych metod walki ze szkodnikami oraz używanie nawozów naturalnych.



Współpraca z dostawcami
Jakość z Natury Carrefour:

Carrefour współtworzy w Polsce produkty Jakość z Natury Carrefour z 30 partnerami programu – są nimi:

- Spółdzielnia Ogrodnicza „Grodzisko” z Raciechowic,
- Gospodarstwo Sadownicze Piotr Korczak ze Skowronek,
- Polfarm z Chwaszczyna,
- Firma Białyty z Białut,
- Pszczelarz Kozacki Tadeusz Kozak z Kozaków w gminie Łukowa,
- Mleczarnia Ekołukta z Łukty,
- Zakład Hodowli Pstrąga Zapora – Myłof z Rytła,
- Sedar S.A.,
- Tłocznia Soków Gwiazda z Grójca.



Jakość z Natury Carrefour
w Polsce:

- **Już w 1998 r. zostały podpisane pierwsze umowy** z dostawcami jabłek, z którymi sieć współpracuje do dzisiaj, m.in.: ze Spółdzielnią Ogrodniczą „Grodzisko” z Raciechowic w Małopolsce.
- Obecnie w ofercie produktów Jakość z Natury Carrefour oprócz jabłek znajdują się: marchew, ziemniaki, cebula, twaróg, miód, pstrąg, masło, sok tłoczony z jabłek oraz kurczak z chowu wybiegowego.
- Ponadto w ofercie znajdują się **produkty importowane**: łosoś z Norwegii i szynka Serrano z Hiszpanii.
- Carrefour stale rozwija ofertę Jakość z Natury Carrefour i poszukuje nowych partnerów.

Szukaj w naszych sklepach
produktów ze znakiem



Marchew

Jakość z Natury Carrefour dostarcza Polfarm.

Produkcja marchwi Jakość z Natury Carrefour to ograniczenie ilości stosowanych środków ochrony roślin, brak zabiegów fitosanitarnych po zbiorach oraz regularnie prowadzone badania gleby i produktu gotowego. Klimat otuliny Nadmorskiego Parku Krajobrazowego oraz odpowiednia uprawa ziemi, gwarantują niepowtarzalny słodki smak i naturalną soczystość naszej marchwi.

JABŁKA

są niskokaloryczne:
50 kcal/100 g



- zawierają błonnik pokarmowy (2 g/100 g),
- zawierają polifenole i antocyjany – związki neutralizujące wolne rodniki w organizmie,
- zawierają kwasy organiczne (szczególnie kwas jabłkowy i cytrynowy), które wykazują właściwości oczyszczające i neutralizujące toksyny,
- zawierają stosunkowo mało witaminy C (9,2 mg/100 g), ale ze względu na duże ich spożycie, są one dobrym źródłem witaminy C w naszej diecie.

MALINY

są niskokaloryczne:
42 kcal/100 g



- są bogatym źródłem licznych związków o charakterze przeciwutleniającym: antocyjanów, flawonoidów, kwasów fenolowych, związków o silnym działaniu przeciwutleniającym,
- są zasobne w błonnik pokarmowy (6,7 g/100 g) – w formie rozpuszczalnej w wodzie – pektyn,
- zawierają witaminę C (31 mg/100 g) oraz potas (203 mg/100 g),
- mają właściwości rozgrzewające, które zawdzięczają obecności kwasu salicylowego, z którego powstaje kwas acetylosalicylowy, czyli aspiryna,
- olejki eteryczne zawarte w owocach malin działają uspokajająco, rozgrzewająco i antyseptycznie.

CZARNA PORZECZKA

jest niskokaloryczna:
51 kcal/100 g



- zawiera bardzo dużo błonnika pokarmowego w postaci rozpuszczalnej w wodzie – pektyn (7,8 g/100 g), co jest wykorzystywane przy produkcji dżemów oraz galaretek,
- jest bogata w antocyjany, flawonoidy i kwasy fenolowe – związki o działaniu przeciwutleniającym i przeciwnowotworowym,
- flawonoidy i antocyjany korzystnie wpływają na wzrok oraz regenerują nerw wzrokowy, szczególnie po długotrwałej pracy przy komputerze,
- zawiera bardzo dużo witaminy C (183 mg/100 g); spożycie już 50 gramów tych owoców w pełni pokrywa zapotrzebowanie na tę witaminę,
- jest dobrym źródłem potasu (336 mg/100 g),
- ma m.in. właściwości antybakteryjne oraz moczopędne.

TRUSKAWKI

są niskokaloryczne:
33 kcal/100 g



- są bogatym źródłem: witaminy C (66 mg/100 g) oraz antocyjanów, flawonoidów, kwasów fenolowych, czyli związków o silnym działaniu przeciwutleniającym,
- zawierają błonnik pokarmowy (1,8 g/100 g) oraz makro- i mikroelementy,
- charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym, dlatego mogą być spożywane przez osoby chore na cukrzycę.

ŚLIWKI

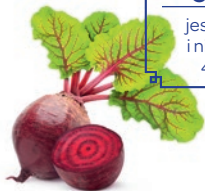
są niskokaloryczne:
49 kcal/100 g



- są źródłem błonnika (1,6 g/100 g) oraz potasu (208 mg/100 g),
- w miąższu śliwek znajdują się cenne dla zdrowia flawonoidy i kwasy polifenolowe, które m.in. neutralizują wolne rodniki,
- w skórce o fioletowym zabarwieniu oraz w miąższu śliwek o różowym zabarwieniu występują ponadto antocyjany, które są silnymi przeciwutleniaczami i wpływają korzystnie na organizm,
- w odmianach śliwek charakteryzujących się żółtym zabarwieniem miąższu obecne są karotenoidy – związki o właściwościach przeciwutleniających,
- spożywanie śliwek, zwłaszcza suszonych, jest zalecane przy zaparciach.

BURAK CZWIKŁOWY

jest lekkostrawny
i niskokaloryczny
42 kcal/100 g



- jest bardzo bogaty w liczne związki o charakterze przeciwutleniającym oraz witaminy,
- występują w nim związki polifenolowe, które mają silne działanie prozdrowotne: wygaszają wolne rodniki i mogą być stosowane wspomagająco w terapii przeciwnowotworowej,
- zawiera: błonnik pokarmowy (2,2 g/100 g), kwasy organiczne, witaminę C (10 mg/100 g).

KAPUSTA BIAŁA

jest
niskokaloryczna:
33 kcal/100 g



- zawiera błonnik pokarmowy (2,5 g/100 g) oraz dużo soli potasu (228 mg/100 g),
- jest cennym źródłem związków o charakterze antynowotworowym oraz witaminy C (50 mg/100 g),
- występują w niej flawonoidy i kwasy fenolowe o działaniu przeciwutleniającym.

POMIDOR

jest lekkostrawny
i bardzo niskokaloryczny:
20 kcal/100 g



- zawiera wiele związków o charakterze przeciwutleniającym – karotenoidy, głównie likopen (2-20 mg/100 g) oraz witaminę C (20 mg/100 g), które neutralizują wolne rodniki,
- jest bardzo bogaty w potas (ok. 300 mg/100 g),
- jest źródłem flawonoidów, związków neutralizujących wolne rodniki w organizmie.

MARCHEW

jest lekkostrawna
i niskokaloryczna:
33 kcal/100 g



- jest bardzo dobrym i bogatym źródłem karotenoidów, zwłaszcza beta-karotenu (9,9 mg/100 g) oraz alfa-karotenu i luteiny, czyli związków o silnych właściwościach przeciwutleniających, chroniących organizm przed nowotworami i korzystnie wpływających na skórę,
- zawiera liczne kwasy polifenolowe, które mają silne działanie przeciwutleniające,
- występuje w niej falkarinol – silny związek przeciwnowotworowy,
- zawiera dużo rozpuszczalnego w wodzie błonnika pokarmowego (3,6 g/100 g) w formie pektyn – dzięki temu marchew przyspiesza perystaltykę jelit i może być stosowana w dietoprofilaktyce i dietoterapii nowotworów jelita grubego i okrężnicy.

ZIELONY GROSZEK

wartość
energetyczna:
87 kcal/100 g



- zawiera stosunkowo dużo białka (6,7 g/100 g),
- jest bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego (6,0 g/100 g),
- jest zasobny w potas (350 mg/100 g),
- jest źródłem karotenoidów, a szczególnie luteiny i beta-karotenu, które wykazują właściwości przeciwutleniające – chronią organizm przed działaniem wolnych rodników,
- zawiera witaminę C (34 mg/100 g) oraz witaminy z grupy B, np. niacynę (2,7 mg/100 g).

DYNIA

jest
niskokaloryczna:
33 kcal/100 g



- zawiera bardzo dużo błonnika pokarmowego (6,0 g/100 g),
- zawiera bardzo dużo karotenoidów, a zwłaszcza ksantofili, czyli luteiny i zeaksantyny – związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające, chroniąć wzrok przed działaniem wolnych rodników oraz szkodliwym promieniowaniem UV; karotenoidy te są polecane w profilaktyce AMD zwyrodnienia plamki żółtej oraz w terapii przeciwnowotworowej,
- jest źródłem potasu (278 mg/100 g).

Opracowały:
dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. SGGW
dr hab. Ewelina Hallmann
Wydział Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie



5 ZDROWA ŻYWNOSĆ WEDŁUG POLAKÓW

Zdrowa żywność to*:

- żywność bez konserwantów dla 65% Polaków,
- żywność bez sztucznych barwników dla 47% Polaków,
- warzywa i owoce dla 43% Polaków,
- żywność ekologiczna dla 37% Polaków,
- żywność nieprzetworzona dla 26% Polaków **.

Najważniejsze cechy zdrowej żywności w opinii Polaków to*:

- smak • brak alergenów lub innych szkodliwych składników
- pozytywny wpływ na stan zdrowia • brak sztucznych składników • odpowiedni poziom wartości odżywczych
- poszanowanie praw zwierząt przy jej produkcji **

* Źródło: Badanie „Opinie konsumentów wielkomiejskich na temat żywności i żywienia” przeprowadzone przez TNS Polska na zlecenie Carrefour Polska.

** Badany mógł zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.



6 TARG ŚWIEŻOŚCI W CARREFOUR

Klienci naszych sklepów z łatwością mogą dbać o zdrowe odżywianie, kupując przy korzystnej relacji ceny do jakości **warzywa i owoce, doskonale wyekspozowane w specjalnym dziale „Targ Świeżości”.**



Bogata oferta „Targu Świeżości” liczy obecnie **120 warzyw i owoców różnych odmian**; wszystkie warzywa oraz około 20% owoców pochodzi od polskich producentów i lokalnych dostawców.



Dostawy na „Targ Świeżości” są codziennie.



7 ŚWIAT ZDROWIA W CARREFOUR



Asortyment w strefie „Świat Zdrowia”, obejmujący **produkty bezglutenowe, dietetyczne, dla diabetyków, sojowe i ekologiczne**, dla wygody naszych klientów został zebrany i znajduje się w specjalnie oznakowanym miejscu w sklepie; **produkty te niezwykle łatwo odnaleźć na specjalnie zaaranżowanych półkach.**



Asortyment produktów bezglutenowych liczy **około 200 produktów**, takich jak: pieczywo, mąki, mieszanki do pieczenia, kasze, makarony, sosy, słodycze, ciasta, słone przekąski, galaretki, dżemy, budynie, kisiele i inne.



Kategorie produktów dietetycznych, dla diabetyków i sojowych **liczą po kilkadziesiąt wysokojakościowych artykułów spożywczych**, takich jak: produkty słodzące, ciastka, słodycze, musli, pieczywo, desery, dżemy, keczupy, soki, wafle, biszkopty i inne.



Produkty ekologiczne w Carrefour to już ponad 300 pozycji; są wśród nich: kawy, herbaty, soki, słodycze, mąki, kasze, makarony, bakalie, dżemy, sosy, przyprawy, oleje, oliwy i inne.



Obecnie oferta „Świata Zdrowia” dostępna jest w wybranych sklepach, m.in. w Warszawie i w Krakowie.



8 ZDROWY STYL ŻYCIA Z CARREFOUR

7U

Profesora Stanisława Bergera



ZALECENIA ŻYWIENIOWE

UROZMAIACENIE	W każdym posiłku spożywaj produkty z różnych grup żywnościowych (produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i przetwory mleczne, mięso, ryby i przetwory, rośliny strączkowe oraz wodę).
UMIARKOWANIE	Jedz według potrzeb, co pozwoli Ci utrzymać optymalną masę ciała (BMI na poziomie 20-25) $BMI = \text{Masa ciała [kg]} / (\text{Wzrost [m]})^2$
UREGULOWANIE	Jedz regularnie (4-5 mniejszych posiłków dziennie)!
UMIĘJĘTNOŚĆ PRZYRZĄDZANIA POTRAW	Stosuj różnorodne techniki kulinarne, aby zachować wartości odżywcze w spożywanych potrawach oraz dobrą jakość sensoryczną!
UPRAWIANIE	Uprawiaj sport, zwłaszcza jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia!
UNIKANIE NADMIARU	Unikaj spożywania tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych, soli, cukru i alkoholu!
UŚMIECHNIJ SIĘ!	Uśmiechaj się! Bądź pozytywny każdego dnia!

Źródło: Prof. dr hab. Stanisław Berger,
dr h.c. Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie



9 RUCH Z CARREFOUR TO ZDROWIE

Czy wiesz, że Carrefour:

- promuje aktywność sportową wśród swoich klientów, pracowników oraz wszystkich Polaków,
- zachęca do odpowiedzialnego uprawiania sportu,
- wspiera biegaczy oraz kibiców,
- organizuje w hipermarketach konsultacje dietetyczne dedykowane maratończykom.

Carrefour:

- wspierał biegaczy i kibiców podczas **Maratonu Wrocławskiego, Maratonu Warszawskiego i Maratonu Poznańskiego** w 2014 roku. W kwietniu 2015 roku Carrefour był sponsorem **Cracovia Maratonu**.

