**Gotujesz czy kupujesz? Podsumowanie projektu #WiemCoJem**

**Nie od dziś wiadomo, że jedną z podstaw dobrego zdrowia jest właściwe odżywianie. Do samodzielnego przygotowywania pełnowartościowych posiłków potrzebny jest jednak czas, którego tak bardzo nam dziś brakuje. Na drugim biegunie znajdują się zaś wyręczające nas w tym zakresie usługi cateringu dietetycznego. Czym w praktyce różnią się oba te rozwiązania? Odpowiedzi na te pytanie przynosi zakończony właśnie projekt #WiemCoJem.**

Jak pokazują liczne badania, świadomość żywieniowa Polaków rośnie niemal w takim samym tempie, w jakim… spada nasza ilość wolnego czasu. Paradoksalnie więc, coraz więcej z nas chciałoby się zdrowo odżywiać, a jednocześnie zbyt duża liczba obowiązków sprawia, że trudno nam to robić samodzielnie.

Co więcej, choć może nie zdajemy sobie z tego sprawy, za każdą godzinę spędzoną przy kuchennym blacie również płacimy. Swoim czasem, energią czy uwagą, którą moglibyśmy poświęcić najbliższym…

Czy zatem samodzielne gotowanie to zawsze najlepsze wyjście? A może lepiej skorzystać z usług cateringu dietetycznego? Odpowiedzi na te i inne pytania szukali twórcy projektu #WiemCoJem.

*- Naszym podstawowym celem było propagowanie zdrowego odżywiania. Chcieliśmy pokazać, że dietetyczny jadłospis może być przyjemny, smaczny i tani. Jednocześnie zaś postanowiliśmy sprawdzić, jak w praktyce wygląda bezpośrednie porównanie obu tych rozwiązań – wyjaśnia Łukasz Sot z Cateromarket.pl, pierwszej w Polsce porównywarki cateringów dietetycznych, pomysłodawca przedsięwzięcia.*

Do współpracy w ramach projektu zaproszeni zostali studentka dietetyki i autorka bloga Majlaa.pl Roksana Środa oraz krakowska firma Dietific.

Przez pierwszy miesiąc Majlaa samodzielnie przygotowywała swoje posiłki i wszystkim, co się z tym wiązało, dzieliła się ze swoimi czytelnikami. Mogli oni zatem zobaczyć, jaki był koszt zakupów spożywczych oraz ile czasu zajęło samo gotowanie.

*- Z kolei podczas następnych 30 dni o dietę Roksany dbali specjaliści z Dietific, którzy przygotowali catering dietetyczny dopasowany do oczekiwań blogerki – mówi twórca Cateromarket.*

Jak wygląda bezpośrednie porównanie obu tych miesięcy? Zgodnie z przewidywaniami, własnoręczne przygotowywanie posiłków okazało się być tańsze. Dzięki stosowaniu różnych trików żywieniowych, na pierwszym etapie wydatki na zdrowe jedzenie wyniosły niespełna 700 zł.

Niestety, okupione zostało to relatywnie dużą ilością czasu spędzonego na zakupach i w kuchni. Łącznie wszystko, co wiązało się ze zdrowym odżywaniem zajęło Roksanie 2160 minut, czyli dokładnie…1,5 dnia! Jak więc łatwo policzyć, przy średnich zarobkach na poziomie 25 zł/h, do powyższej kwoty należałoby dodać 910 zł, przez co suma oscylowałaby w granicach 1600 zł.

Co ciekawe, podobną kwotę trzeba było uiścić za pozornie dużo droższy miesięczny catering dietetyczny. A i tak był to catering klasy „premium” z indywidualnie dobraną dietą i najwyższej jakości składnikami. Jadłospis ten charakteryzował się też znacznie większą różnorodnością – próżno w nim szukać było podobnych do siebie posiłków.

*- Dla przykładu, podczas pierwszych 30 dni Majlaa wykorzystała 6 rodzajów mięs, 5 rodzajów ryb, 13 rodzajów warzyw oraz 8 rodzajów owoców. Z kolei dieta przygotowana przez Dietific zawierała 14 rodzajów mięs (z 7 różnych gatunków zwierząt), mięso z 10 gatunków ryb, 52 rodzaje warzyw (w tym 9 rodzajów sałat) i 35 rodzajów owoców. Łącznie zaś w skład cateringu weszło 235 naturalnych produktów, w tym aż 45 produktów potocznie nazywanych „superfoods” – opisuje Łukasz Sot.*

Wnioski płynące z projektu #WiemCoJem są zatem jasne. Jeśli tylko lubimy gotować, a chwile spędzane w kuchni to dla nas przyjemność, na którą mamy czas – powinniśmy zdecydować się na własnoręczne przygotowywanie posiłków. W ogólnym rozrachunku będzie to minimalnie tańsze.

Jeżeli zaś jesteśmy zapracowani, brakuje nam czasu, chęci lub umiejętności, by gotować samodzielnie, a dodatkowo zależy nam na tym, by nasza dieta charakteryzowała się dużą różnorodnością, możemy skorzystać z usług firm oferujących catering dietetyczny, które przy standardowych dietach oferują miesięczne pakiety nawet za mniej niż 1000 zł.

*- Jak widać, każde z rozwiązań ma swoje plusy i minusy, przez co trudno w tym wypadku jednoznacznie wskazać „zwycięzcę”. Ostateczny wybór tak naprawdę zależeć więc będzie wyłącznie od naszych indywidualnych preferencji – dodaje na koniec twórca Cateromarket.pl.*