AS_letak_food 12.10.2009 16:48 Str. 1

Evropský projekt FOOD

Na podporu zdravého a vyváženého stravování

Kdy: 16. října 2009 od 10 do 18 hodin

Kde: Náměstí Republiky, Praha 1

Co vás čeká: bohatý celodenní program

- odborná poradna PhDr. Ivy Málkové (STOB)
- rady a zdravé tipy mistra kuchaře
- tipy na sestavení jídelníčku
- měření cholesterolu
- divadelní jednoaktovky, které vám vysvětlí, proč se stravovat zdravě

Cíle projektu FOOD:

- Zvýšit povědomí mezi zaměstnanci a širokou veřejností v oblasti každodenního stravování
- Zlepšit nutriční kvalitu nabízených jídel díky spolupráci s manažery restaurací a šéfkuchaři

FOOD tak oslovuje miliony zaměstnanců v šesti zemích, aby se stali součástí projektu.

ACCOR Services

Hlavním partnerem a organizátorem zodpovědným za koordinaci projektu je společnost **Accor Services** – společensky odpovědná firma. Nabízí úzkou spolupráci mezi veřejným a soukromým sektorem, aby svým jedinečným nástrojem, kterým jsou zaměstnanecké **stravenky Ticket Restaurant**, oslovila 32 milionů uživatelů a 1,2 milionu zapojených restaurací po celém světě.

www.accorservices.cz

STOP OBEZITĚ STOB HUBNEME S ROZUMEM

Občanské sdružení Hravě žij zdravě, o. s., bylo založeno jako dobrovolné nevládní neziskové občanské sdružení. **Projekt STOB** (**ST**op **OB**ezitě) pomáhá hubnout lidem s rozumem. Propagace zdravého životního stylu a prevence obezity u dětí i dospělých je oblast vyžadující velmi systematický postup. Cílem je vytvořit základnu, která se věnuje právě systematizaci péče o děti i dospělé s nadváhou či obezitou a sdružuje jak odborníky, tak i laiky se zájmem o danou problematiku.

www.stob.cz

PRAHA 1

Akce plánovaná na 16. října 2009 v Praze je pořádána pod záštitou pana Petra Hejmy, starosty městské části Praha 1.

www.praha1.cz

Partneři projektu FOOD:

Garantem projektu je odborné konsorcium **PPP** (Public-Private Partnership), složené ze soukromých a veřejných subjektů, jehož členy jsou odborníci ze šesti evropských zemí (Belgie, České republiky, Francie, Itálie, Španělska a Švédska), kterým velmi záleží na dosažení společných cílů stanovených Evropskou komisí v oblasti zdraví a ochrany spotřebitelů, zejména pak v boji proti obezitě. Evropská komise projekt FOOD také spolufinancuje.

Odborné konsorcium je tvořeno **21 partnery**, kteří představují základní přínos v utváření a realizaci programu. Odborné konsorcium je organizováno následovně:

Hlavní partner: Accor Services, společnost, která projekt koordinuje a zajišťuje jeho chod v každé ze šesti zapojených evropských zemí. Prostřednictvím stravenek **Ticket Restaurant®** představil Accor Services svůj pilotní program Gustino, pojmenovaný „Chuť & zdraví v rovnováze".

Zapojení partneři: Odborníci na výživu, státní správa a univerzity

- Akademie: Institut Paul Bocuse – Francie, University of Perugia – Itálie, Karolinska Institutet – Švédsko
- Veřejné zdravotní instituce: AESAN (Agency for Food Security and Nutrition) – Španělsko, SFP SP (Public Health – Federal Public Service) – Belgie
- Odborníci na výživu: Haute École Lucia de Brouckère-Centre for Information and Research on Food Intolerances and Hygiene (HELdB-CIRIHA) – Belgie, Fundación Dieta Mediterránea (FDM) – Španělsko, STOB (STop OBezitě) – Česká republika
- Accor Services: 6 národních poboček, zajišťujících koordinaci projektu

Spolupracující partneři, kteří tvoří komisi poradců – odborníků projektu FOOD z řad veřejného a soukromého sektoru

- Evropské projekty: Move Europe, FOOD Pro-Fit (Government of the Balearic Islands)
- Mezinárodní organizace: International Labour Office (ILO)
- Univerzity: Université de Lyon 1 – Francie, City University of London – Velká Británie
- Ministerstvo zdravotnictví: Key Hole Programme, Švédsko
- Asociace, sítě, restaurace: EuroToques, European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)

Více informací na **www.food-programme.eu**

FOOD
Rovnováha zdraví a chuti

FOOD
Rovnováha zdraví a chuti

Evropský projekt FOOD*

Na podporu zdravého a vyváženého stravování

* **F**ighting **O**besity through **O**ffer and **D**emand – boj s obezitou pomocí nabídky a poptávky

Partner projektu

Ticket Restaurant®

Praktická doporučení, jak si vybírat jídla v restauracích

1 POLÉVKY

- **Je-li vydatná polévka v nabídce, dejte si ji s pečivem jako hlavní jídlo.**
- **Vybíráte-li si denní menu, snažte si k hlavnímu jídlu zvolit méně energeticky náročné polévky, jako např. vývar se zeleninou.**

2 MENŠÍ PORCE

- **Ptejte se obsluhy, zda nabízejí menší porce.**

3 PŘÍLOHY K HLAVNÍM JÍDLŮM

- **Vybírejte si z nabídky jídel, jejichž součástí je i zeleninová příloha.**
- **U typicky českých jídel (svíčková, guláš apod.), kde tvoří přílohu knedlíky, se snažte dát si poloviční porci.**
- **Vyhýbejte se smaženému masu či zelenině v kombinaci se smaženou přílohou.**
- **Je-li možnost volit si přílohu, zvolte si namísto hranolků – brambory, čerstvou či dušenou zeleninu apod.**

4 ZELENINA

- **Dejte si alespoň 1x týdně jedno čistě zeleninové hlavní jídlo (nesmažené), stejně tak vaříte-li doma, řiďte se sezonní nabídkou zeleniny, vyjde vás to levněji.**
- **V letních měsících si dávejte zeleninové saláty jako hlavní jídlo.**
- **Hlavní jídla doplňujte menší porcí salátu.**
- **Klasické saláty typu okurkový, rajčatový apod. se mohou stát pevnou součástí vašeho jídelníčku.**

5 HOTOVÁ JÍDLA

- **Hotová jídla bývají často cenově dostupnější. Zde se snažte váš výběr čas od času obohatit o jídla méně kalorická, nesmažené zeleninové pokrmy, saláty z čerstvé zeleniny či lehčeji a energeticky méně náročně připravená jídla.**

Potřebná denní dávka energie není u každého z nás stejná. Závisí nejen na typu postavy a hmotnosti, ale i na množství vydané energie (tedy zda sedíme u počítače, či celý den chodíme; zda pravidelně sportujeme, či naopak holdujeme jen „televizním sportům“).

Rámcově lze říci, že průměrná denní dávka energie se pohybuje okolo 9500 kJ. Při obvyklém pracovním programu = denním zaměstnání by tato energie měla být v průběhu dne rozdělena takto: do 5–6 denních jídel – snídaně zhruba 25 %, přesnídávka 5 %, oběd 35–40 %, svačina 5–10 % a večeře 25 % denní energetické dávky.

Praktické rady pro každý den

- „Zlehčit“ či ozdravit lze i pokrmy méně zdravé, pokud nahradíte některé součásti jídla méně energetickými či méně tučnými variantami.

PŘÍKLADY

Tuky

- Tuky na přípravu pokrmů lze často vynechat či použít menší množství.
- K vaření používejte pouze rostlinné tuky a do salátů rostlinné oleje.

Smetana

- Smetanu či šlehačku lze nahradit jogurtem nebo sýry typu Lučina, žervé či taveným sýrem.

Majonéza

- Majonézu lze stejně tak nahradit jogurtem v tatarské či jiné podobné omáčce.

Masa

- Vybírejte kvalitní libové kusy bez viditelného tuku.

Pečivo

- Nabízíte-li pečivo k polévce, je výhodnější několik plátků celozrnné bagety než klasické bílé pečivo.

- Ideálním předkrmem je zeleninový salát, který zasytí a nedovolí sníst velkou dávku dalšího jídla.
- Vhodné je využít i lehké polévky na začátek jídla (vývary, nezahuštěné zeleninové polévky).
- Důležitý je i přiměřený příjem tekutin – tedy dostatek tekutin při jídle i v průběhu dne, základem je vždy voda a je vhodné se napít před začátkem jídla.
- Strava správně složená a zvolená dokáže zajistit optimální příjem všech základních živin – bílkovin, tuků i sacharidů a vlákniny, ale také vitaminů, minerálních látek, včetně stopových prvků.

Ticket Restaurant přináší tip na zdravý oběd:

Hrachová polévka s květákem

Přísady: *30 ml rostlinného oleje, 1 cibule, hrubě nakrájená, 2 šalotky, hrubě nakrájené, 1 stonek řapíkatého celeru, nakrájený na větší kousky, 1 středně velký květák, rozdělený na menší kousky, 500 g mraženého hrášku, 1,5 l zeleninového bujónu, 20 g nasekané petržele, 20 g čerstvého nebo 10 g sušeného kopru, 5 g sušené bazalky, 3 g sušené šalvěje, 3 g anýzu, sůl a pepř k dochucení*

Postup: Ve větším hrnci si na másle zpěníme nakrájenou cibuli se šalotkou, přidáme nakrájený řapíkatý celer, květák, chvíli osmahneme, zalijeme vodou, přidáme zeleninový bujón, sůl, všechen zbytek koření a zeleniny, dusíme pod pokličkou 15 minut. Poté rozmixujeme do krémovité konzistence, opět zahřejeme a dochutíme solí a pepřem.

Počet porcí: 4

Kuřecí maso s olivami

Přísady: *1–1,5 kg celého kuřete, rozkrájeného na čtvrtky, 30 ml olivového oleje, 30 ml citronové šťávy, 2 středně velké cibule, oloupané a drobně nakrájené, 4 stroužky česneku, drobně nakrájené, 10 g sušeného oregana, 3 g římského kmínu, 150 g zlatých rozinek, 150 g zelených oliv, rozpůlených, 15 g kapary i s nálevem, 60 g hnědého cukru, 250 ml suchého bílého vína, sůl a pepř dle chuti*

Postup: Na pekáč rozdělte kuřecí čtvrtky. V míse smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, cibuli, česnek, oregano, římský kmín, rozinky, olivy a kapary. Směs rozdělte na kuřecí maso, přikryjte a nechte přes noc marinovat. Takto marinované čtvrtky posypte hnědým cukrem, zalijte vínem a dochuťte solí a pepřem. Pečte odkryté v troubě při 100 °C, a to 50–60 minut, dokud maso nezměkne. Podávejte s vařenými brambory nebo dušenou rýží.

Počet porcí: 4

Ananasové carpaccio s pistáciemi

Přísady: *300 g ananas, 2 cl jahodového sirupu, 3 g pistáciových oříšků, 4 ks mátových lístků, 4 ks jahod na ozdobu*

Postup: Ananas nakrájíme na tenké plátky, které skládáme na talíř. Polijeme lehce jahodovým sirupem, posypeme pistáciovými oříšky. Ozdobíme na plátky pokrájenými jahodami a mátou.

Počet porcí: 4