

# CERTIFIKÁT



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

## Európsky projekt **FOOD**

(Fighting Obesity through Offer and Demand)

potvrďuje, že reštaurácia

je členom projektu **FOOD**  
a zaviazala sa uplatňovať národné  
odporúčania projektu **FOOD**,  
ktoré prispievajú k zlepšeniu  
výživy klientov.

## ZAVÄZUJEM SA, ŽE BUDEM DBAŤ O BLAHO ZÁKAZNÍKOV

- používať zdravšie spôsoby varenia, napríklad na pare, v rúre alebo na grile
- ponúkať možnosť polovičných porcií jedál
- nedávať na stôl soľničku
- poskytnúť aj produkty a alternatívy jedál na báze celozrnnnej múky, celozrnných cestovín a pod., napríklad na požiadanie podávať celozrnný alebo ražný chlieb
- omáčku podávať osobitne
- umožniť hosťom jesť viac čerstvej zeleniny; napríklad nechať na tanieri priestor pre šalát alebo podávať šalát ako prvý, alebo priamo na tanieri
- ako nápoj poskytnúť hosťom pitnú vodu
- zaradiť do ponuky nízkoenergetický dressing a olivový olej
- ako dezert častejšie podávať čerstvé ovocie, ovocný alebo mliečny dezert
- ponúkať možnosť výberu rôznych príloh ku všetkým jedlám – aj k dennému menu
- ponúkať viac jedál z mäsa s nízkym obsahom tuku, napríklad hydina, hovädzie
- pri jedlách uvádzať aj energetickú hodnotu v kJ (napríklad koľko kilojoulov majú jednotlivé zložky daného jedla)



Majiteľ reštaurácie

Národný koordinátor projektu **FOOD**,  
**Edenred Slovakia, s. r. o.**



Táto publikácia vychádza z programu **FOOD** - pokračovanie projektu **FOOD**, ktorý financovala Európska únia (2009-2011) v rámci programu **Public Health Programme** (Program verejného zdravia). Zodpovednosť nesie výlučne vydavateľ.

