

EURÓPSKY PROJEKT FOOD*

Projekt FOOD vznikol začiatkom roka 2009 primárne ako reakcia na neustále narastajúci problém obezity s cieľom podporovať vyváženú stravu a zdravý životný štýl. Jeho zámerom je propagovať správne stravovacie návyky a poukazovať na ich dôležitosť.

FOOD PODPORUJE ZDRAVÉ A VYVÁŽENÉ STRAVOVANIE A JEHO CIEĽOM JE:

- **Zlepšovať nutričné hodnoty jedál ponúkaných v reštauračných zariadeniach** prostredníctvom spolupráce s majiteľmi reštaurácií.
- **Zvyšovať povedomie spotrebiteľov, zamestnancov i zamestnávateľov** v oblasti každodenného stravovania.

Do projektu sú okrem Slovenska aktívne zapojené Belgicko, Česká republika, Francúzsko, Taliansko, Španielsko a Švédsko.

* *Fighting Obesity through Offer and Demand*
(Boj proti obezite prostredníctvom ponuky a dopytu)

PARTNERI PROJEKTU

Garantom projektu je **odborné konzorcium PPP** (Public-Private Partnership), zložené zo súkromných a verejných subjektov, ktorého členmi sú odborníci z európskych krajín – Belgicka, Českej republiky, Francúzska, Talianska, Španielska a Švédska, ktorým záleží na dosiahnutí spoločných cieľov stanovených Európskou komisiou.

● **Hlavný partner:**

Edenred – spoločnosť, ktorá projekt koordinuje a zaisťuje jeho chod v každej zo siedmich zapojených európskych krajín. Prostredníctvom stravovacích poukážok *Ticket Restaurant*® predstavil Edenred svoj pilotný program Gustino pomenovaný „Chuť & zdravie v rovnováhe“.

● **Partner podporujúci projekt na Slovensku:**

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – rozpočtová organizácia, ktorá odborne a metodicky riadi, usmerňuje a kontroluje výkon štátnej správy v oblasti verejného zdravotníctva uskutočňovaný regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva v Slovenskej republike. Cieľom verejného zdravotníctva je ochrana, podpora a rozvoj verejného zdravia.

Viac informácií nájdete na www.edenred.sk,
www.uvzsr.sk a www.food-programme.eu.



Európsky projekt FOOD*

Na podporu zdravého
a vyváženého stravovania



FOOD
Rovnováha zdravia a chuti



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

**Ticket
Restaurant**®

* *Fighting Obesity through Offer and Demand*

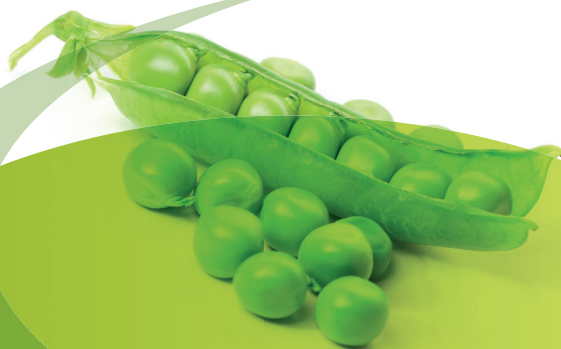
SME ZA ZDRAVÉ STRAVOVANIE. BUĎTE AJ VY!

SME TO, ČO JEME

Vyššie 130 miliónov Európanov trpí obezitou. Aj Slovensko sa zaraďuje ku krajinám s vysokým výskytom nadváhy. Vo väčšine prípadov za to môžu zlé stravovacie návyky. Až 95 % Európanov považuje obezitu za škodlivú a praje si zlepšiť svoje stravovanie. Začnime robiť niečo pre seba a začnime zdravou stravou!

AKO SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ?

1. Jedlo ochutnajte predtým, ako si pridáte soľ a/alebo namiesto soli vyskúšajte iné korenie.
2. Znížte spotrebu živočíšnych tukov a nahraďte ich rastlinnými olejmi.
3. Jedzte aspoň 5 porcií čerstvého ovocia/zeleniny denne.
4. Vyberte si typy varenia, ktoré neobsahujú veľa tuku (napr. varenie na pare, pečenie, dusenie, grilovanie a pod.). Vyhýbajte sa vyprážaným jedlám.



5. Ako dezert uprednostnite čerstvé ovocie, ovocný dezert alebo mliečny dezert.
6. Spravte si z niektorých dní bezmäsité.
7. Preferujte celozrnný alebo ražný chlieb.
8. S každým jedlom jedzte zeleninu alebo ovocie.
9. Ako nápoj k obedu uprednostňujte pitnú vodu.
10. Nastavte si stravovanie vhodné práve pre Vás. Strava má byť pestrá a má zahŕňať zeleninu, ovocie, sušené ovocie alebo mäso s nízkym obsahom tuku.
11. Počas dňa je odporúčané skonzumovať štyri až päť jedál v menších porciách. Raňajky sú najdôležitejším jedlom dňa; veľa energie by mal človek načerpať počas obeda; večera je tretím dôležitým jedlom dňa. Na desiatu a olovrant uprednostnite ovocie a zeleninu, obmedzte masné jedlá a jedlá bohaté na soľ. Hlad medzi jedlami zažeňte, napríklad, malou porciou neslaných orieškov, sušeným ovocím, olivami, krajcom celozrnného chleba, čerstvým ovocím, čerstvou ovocnou šťavou alebo stredne a nízkoenergetickými mliečnymi produktami.
12. Denne pite aspoň 2 litre tekutín. Uprednostňujte pitnú vodu a nesladené nápoje.

CHUŤ & ZDRAVIE V ROVNOVÁHE

Potrebná denná dávka energie nie je u každého rovnaká. Závisí nielen od typu postavy a hmotnosti, ale i od množstva vydanéj energie (teda či sedíme pri počítači, či celý deň chodíme, či pravidelne športujeme, alebo, naopak, holdujeme iba „televíznym športom“).



Priemerná denná dávka energie sa pohybuje okolo **9 500 kJ**. Pri obvyklom dennom zamestnaní by táto energia mala byť v priebehu dňa rozdelená do 5 – 6 denných jedál nasledovne:

raňajky	25 %
desiata	5 %
obed	35 – 40 %
olovrant	5 – 10 %
večera	25 %

Nastavte si stravovanie vhodné práve pre Vás. Strava má byť pestrá a má zahŕňať zeleninu, ovocie, sušené ovocie alebo mäso s nízkym obsahom tuku (napr. hydina, hovädzie). Správne zvolená potrava dokáže zaistiť optimálny príjem všetkých základných živín – bielkovín, tukov, sacharidov, vlákniny, ale aj vitamínov a minerálnych látok vrátane stopových prvkov.

HRAVO A ZDRAVO

Nájdite si nás na facebooku („Som za zdravé stravovanie“) a hrajte s nami hry, posielajte aplikácie, súťažte a čo je najdôležitejšie, vyhrávajte!

www.edenred.sk

