

Evropský projekt FOOD

Na podporu zdravého a vyváženého stravování

Cíle projektu FOOD:

- Zvýšit povědomí zaměstnanců a široké veřejnosti o stravovacích návycích a jejich zlepšení.
- Zlepšit nutriční hodnotu nabídky jídel prostřednictvím spolupráce s majiteli restaurací, kuchaři a číšníky.

Největší evropská studie stravovacích návyků

Od ledna do června 2009, **52 000 zaměstnanců** a **5 000 majitelů restaurací v Evropě**, bylo vyzváno k účasti v průzkumech, připravených společností **CIRHIA** a **Institutem Paula Bocusse**.

V České republice průzkum oslovil na 8 000 zaměstnanců a 700 majitelů restaurací, mezi nimiž jsou jak klasické restaurace, tak i jídelny či rychlá občerstvení.

Hlavní fakta z průzkumu:

Jak se zaměstnanci a majitelé restaurací dívají na zdravé stravování?

- Většina respondentů prohlásila, že **udávání nutričních hodnot u pokrmů v restauracích je užitečné**, ale je jim těžké porozumět.
- 50 % zaměstnanců by uvítalo **dostávat e-mailem seznamem restaurací** v okolí jejich zaměstnání, obsahující společně s **nabídkou jídel** i informace o nutričních hodnotách těchto jídel.
- Mezi názory **majitelů restaurací**, 44 % odpovídá, že poptávka po zdravém jídle stoupá. 90 % z nich věří, že mají **přímý vliv** na zdravé stravování svých zákazníků.
- Polovina dotázaných majitelů restaurací slyšela o iniciativách podporujících zdravé a vyvážené stravování. **66 % z nich však již aplikuje některá všeobecná doporučení.**
- Většina šéfkuchařů nemá dost prostoru na to, co by si přáli dělat (nedostatek času, nebo finančních prostředků), **79 % z nich podporuje nápad na zavedení školicích programů ve svých provozovnách.**

Seznamte se s praktickými doporučeními, která Vám umožní reagovat na poptávku Vašich zákazníků.

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



Občanské sdružení **Hravě žij zdravě, o. s.**, bylo založeno jako dobrovolné nevládní neziskové občanské sdružení. **Projekt STOB (STop OBezité)** 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

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 „Chut & 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 OBezité) – 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



Evropský projekt FOOD*

Na podporu zdravého a vyváženého stravování

* Fighting Obesity through Offer and Demand – boj s obezitou pomocí nabídky a poptávky

Partner projektu



Tipy a rady, jak odlehčit nabídku jídel ve Vaší restauraci

1 POLÉVKY



- Máte-li vydatnou polévku typu gulášové, uveďte ji jako hlavní jídlo a servírujte ji s pečivem.
- Připravujete-li denní nabídku, volte ji tak, aby si zákazník mohl k hlavnímu jídlu zvolit méně energeticky náročné polévky, jako např. vývar se zeleninou.

2 MENŠÍ PORCE



- Myslete na to, mezi vašimi zákazníky se najdou tací, kteří by upřednostnili menší porce, umožněte jim tuto nabídku.



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



- Zařazujte do svých denních menu, alespoň 2x týdně jedno čisté zeleninové hlavní jídlo (nesmažené), řiďte se sezónní nabídkou zeleniny, vyjde vás to levněji.
- V letních měsících nabízejte zeleninové saláty jako hlavní jídlo.
- Hlavní jídla doplňujte menší porcí zeleninového salátu.
- Klasické saláty typu okurkový, rajčatový apod. se mohou stát pevnou součástí vašich denních nabídek.

5 HOTOVÁ JÍDLA



- Hotová jídla tvoří neodmyslitelnou součást vašich denních menu. Snažte váš výběr čas od času obohatit o jídla méně kalorická, nesmažená zeleninové pokrmy, saláty z čerstvé zeleniny či lehčeji a energeticky méně náročně připravená jídla (dušení, vaření v páře, pečení apod.).



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.