

CHUŤ & ZDRAVIE V ROVNOVÁHE

Projekt FOOD Vám preto v spolupráci s partnermi a odborníkmi vo výžive prináša niekoľko základných rád, ako „odľahčiť“ ponuku jedál vo Vašej reštaurácii.

1. Používajte zdravšie spôsoby varenia, napr. na pare, v rúre alebo na grile.
2. Ponúkajte možnosť polovičných porcií jedál.
3. Nedávajte na stôl soľničku.
4. Poskytnite aj produkty a alternatívy jedál na báze celozrnej múky, celozrnných cestovín a pod., napr. na požiadanie podávajte celozrnný alebo ražný chlieb.
5. Omáčku podávajte osobitne.
6. Umožnite hosťom jesť viac čerstvej zeleniny, napríklad nechajte na tanieri priestor pre šalát, podávajte šalát ako prvý alebo ho podávajte priamo na tanieri.
7. Ako nápoj poskytnite hosťom pitnú vodu.
8. Zaradte do ponuky nízkoťučný dressing a olivový olej.
9. Ako dezert častejšie podávajte čerstvé ovocie, ovocný alebo mliečny dezert.
10. Ponúknite možnosť výberu rôznych príloh ku všetkým jedlám – aj k dennému menu.
11. Ponúknite viac jedál z mäsa s nízkym obsahom tuku, napr. hydina, hovädzie.
12. Pri jedlách uvádzajte aj energetickú hodnotu v kJ (napr. koľko kilojoulov majú jednotlivé zložky daného jedla).



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.uvzs.sk a www.food-programme.eu.



Európsky projekt FOOD*

Na podporu zdravého a vyváženého stravovania

ODPORÚČANIA
PRE REŠTAURÁCIE



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. Pomôžte Slovákom začať sa lepšie stravovať, staňte sa súčasťou európskeho projektu FOOD!

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. Do projektu sú okrem Slovenska aktívne zapojené aj reštaurácie v Belgicku, Českej republike, Francúzsku, Taliansku, Španielsku a Švédsku.
- **Zvyšovať povedomie spotrebiteľov, zamestnancov i zamestnávateľov** v oblasti každodenného stravovania. Na podporu zdravých stravovacích návykov a informovanosti o projekte budú spotrebiteľom rozdávané tisíce letákov. Podpora je zabezpečená aj prostredníctvom **facebooku** („Som za zdravé stravovanie“), kde používatelia pridávajú tipy, kde sa možno zdravo najesť. Staňte sa aj Vy spontánne odporúčanou reštauráciou!

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



TRENDOVO ZNAMENÁ ZDRAVO

Najnovším trendom v stravovaní (súvisiacim najmä s vysokým výskytom civilizačných ochorení), ktorý prenikol aj k nám, je zdravá a pestrá strava bez zbytočných tukov, cukrov, soli či prídavných látok a s dennou konzumáciou ovocia a zeleniny.

Nezaostávajú za trendmi a ponúkajú svojim zákazníkom to, čo ich zaujíma. Nech z Vašej reštaurácie odchádzajú s dobrým pocitom, že urobili niečo pre seba – najedli sa zdravo.

