

# Tretí ročník Zdravo a chutne, kampane plnej chuti do života sa končí

Už po tretíkrát vám v Bratislavsku prinášame informácie zo zaujímavej akcie „Zdravo a chutne...“, posledná šanca dozvedieť sa niečo o tom, čo jeme!



foto: PR 2002

Poznáte zloženie potravín, ktoré pravidelne nakupujete? Čítate ich obaly? Viete si vypočítať svoj denný energetický príjem? Aký je rozdiel medzi jedlami pripravenými zo zdravých surovín a bežnou „slovenskou“ stravou? Existujú alternatívy?

Odpovede nielen na tieto otázky sa opäť dozviete v rámci záverečného podujatia tretieho ročníka Kampane Zdravo a chutne. Opäť bude k dispozícii lekár, odborník na zdravú výživu, ktorý bude poskytovať konzultácie.

V piatok 30. a v sobotu 31. mája sa vo vstupnej hale bratislavského Polusu od 14.30 do 19.00 opäť uskutočnia ochutnávky zdravých a zaujímavých potravín, noviniek či potravín, ktoré vás označením „zdravé“ prekvapia či vyprovokujú k otázkam. Návštevníkov čaká meranie hmotnosti či tuku, pričom sa návštevníci môžu o výsledkoch merania či o svojich stravovacích zlovykoch poradiť s odborníkom, s lekárom gastroenterológom MUDr. Petrom Minárikom. Súťažiaci, ktorí sa na začiatku kampane zapojili do súťaže –3 kg, ktorá je súčasťou Zdravo a chutne, sa dozvedia, či sa im podarilo schudnúť požadované tri kilogramy a zaradiť sa tak do zlosovania o ceny v hodnote 150 000,- Sk. Viac informácií o kampani i o súťaži nájdete na [www.zdravoachutne.sk](http://www.zdravoachutne.sk).

Cieľom kampane je upozorniť

obyvateľov na príliš vysokú konzumáciu rafinovaných potravín, cukru, tukov, ich nevhodné množstvo a kombináciu. V brožúrke Zdravo a chutne, ktorú získajú bezplatne, nájdú energetické hodnoty potravín, informácie o pohybových aktivitách, množstvo receptov a potravín, ktoré sú súčasťou zdravej výživy a sú bežne dostupné na slovenskom trhu.

Organizátorom kampane bola už po tretíkrát spoločnosť PR 2002, s.r.o. v spolupráci s Kanceláriou Zdravé mesto Bratislava Magistrátu hl. mesta SR Bratislavy. Ako hovorí koordinátorka kampane Mgr. Denisa Priadková, „mnohí sa staráme o to, ako vyzeráme, čo si obliekame, a netušíme, čo jeme. Nevadí nám, že deťom dávame na desiatu 20 kociek cukru a žiadne živiny, priberáme, máme alergie, problémy s trávením, trpíme vyčerpanosťou a nespájame to s tým, čo jeme, resp. nejeme. Zmena je pritom pomerne jednoduchá a vôbec to neznamena strávať sa jednostranne či bez chuti. Stačí mať len správne informácie. Napríklad, že tmavý chlieb vôbec neznamená zdravší.“ V minulosti počas kampane, čiže počas 6 týždňov Slováci schudli niekoľko sto kilogramov, v priemere približne 5,5 kg na osobu a zapojili sa skutočne v každom veku. Najmladšia účastníčka súťaže mala 8 rokov, najstaršia 78.

(RED)