

Aj Bratislavčania môžu mať zdravú kuchyňu

BRATISLAVA

Srdcovo-cievne ochorenia, ale aj nadváha a obezita patria v súčasnosti k najväčším strašiakom. Vo štvrtok 29. októbra 2009 sa začal 4. ročník kampane Zdravo, chutne, aktívne zameranej na zdravé stravovanie, moderné varenie a pohyb, ktorej podujatia budú aj v Bratislave.

Podľa organizátorov moderná, „ľahká“ kuchyňa a zdravé varenie si do slovenských domácností hľadá cestu len pomaly. Viac ako 90 percent ľudí nečíta obaly potravín, nerozumie zloženiu, nakupuje podľa ceny a dáva prednosť hotovým výrobkom či polotovarom bez ohľadu na množstvo zaťažujúcich chemikálií, vysoký obsah cukru, tuku či soli, ktoré tieto potraviny obsahujú.

Kampaň potrvá šesť týždňov. Záujemcov čakajú napríklad ochutnávky, ukážky varenia, stretnutia s odborníkmi, pohybové aktivity a súčasťou kampane je aj súťaž Mínius 3 kg. Samotná kampaň potrvá do 11. decembra, chýbať nebude ani Deň pohybu a starostlivosti o telo či Bio deň.

Bratislavskými akciami bude napríklad Bio deň - ochutnávky, označenie, poradenstvo a recepty v Apollo Business Center I. na Prievozskej ulici (utorok 10. novembra 2009 od 15.00 do 18.00 h).

V piatok 20. novembra sa uskutočnia ochutnávky a kvíz v Bille na Bajkalskej 19 (od 15.00 do 19.00 h). V sobotu 28. novembra to bude Deň pohybu a starostlivosti o telo, ukážky cvičenia, poradenstvo v Espria Health Club, Apollo Business Center II, Turčianska 2, Blok F, vchod vedľa predajne Ligne Roset (od 10.00 do 18.00 h).

Vo štvrtok 10. decembra a v piatok 11. decembra 2009 je pripravená ochutnávka, ukážky zdravého varenia, záverečné meranie hmotnosti, tuku, BMI, poradenstvo, zápis na súťažný kupón a kvíz v Poluse (obidva dni to bude od 15.00 do 19.00 h).

(brn)