

4. ROČNÍK KAMPANE ZDRAVO, CHUTNE A AKTÍVNE

Až takmer do Vianoc sa v hlavnom meste aj na celom zvyšnom území Slovenska potiahne akcia, ktorej organizátorka Denisa Priadková sa netají tým, že si predsavzala vrátiť ľudí z reštaurácií rôzneho druhu do domácich kuchýň. Aby tam jedli chutnejšie – preto výzva Schutnite! - a predovšetkým zdravšie. Preto sa obklopila viacerými odborníkmi, angažujúcimi sa v rôznych oblastiach okolo životného štýlu. „Chceme, aby si ľudia uvedomili, že ak si správne zvolia suroviny, ingrediencie, ak siahnu po správnom technickom vybavení, najedia sa doma rýchlejšie, lacnejšie a oveľa zdravšie ako kdekolvek inde,“ tlmočí názor celé-

ho svojho tímu Priadková.

Kampaň spustili pod záštitou slovenskej pobočky Svetovej zdravotníckej organizácie. Že sa skončí tesne pred Vianocami, je vec zámerného načasovania. Aby sa každý mohol zorientovať ešte pred sviatkami nekonečného prejedania sa a nehýbania. Čo vytvára nerovnováhu medzi príjmom a výdajom energie, ktorá vedie k pribieraniu a neskoršej nadváhe.

Jedným z cieľov Denisy Priadkovej a jej spolupracovníkov je zmeniť prístup Slovákov k obalom potravín, presvedčiť ich, aby ich začali čítať. „Budeme testovať, kolík z nich tak robia,“ prezrádza jú. Z výsledkov prieskumu, kto-

rý sa nedávno robil v susedných Čechách, totiž vyplynulo, že obaly ignoruje až 86 percent oslovených. Ktorí tým pádom vôbec netušia, čím zaťažujú svoj žalúdok. „Chceme dať ľuďom jednoduché tipy, aby rozumeli tomu, čo jedia a pijú, aby vedeli, čo im prospieva a čo škodí,“ vysvetľuje Priadková. Koniec koncov, podľa vyjadrenia gastroenterológa Petra Minárika, jednej z opôr projektu, až tretine ochorení onkologického charakteru by sa dalo zabrániť, keby sme dodržiavali pravidlá zdravej životosprávy. Čím ale nemyslí len zmenu výživy, ale aj nesprávnych návykov. A návrat k pohybu.

„Stačí tridsať minút fyzickej

aktivity denne, stačí urobiť za deň 10 000 krokov,“ upresňuje Dari- na Sedláková, riaditeľka Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku. Zatiaľ má však skôr pocit, že ľudia svoje pohybové aktivity obmedzujú. „Snažíme sa zvýšiť ich záujem o športovanie. Už niekoľko rokov sa preto pokúšame získať sponzorov z oblasti výroby športových potrieb, aby pomohli zafinancovať vybudovanie rekreačnej bežeckej dráhy s popisom cvičení na Železnej Studničke. Zatiaľ sa nám to nedarí.“

Lenka Dávidová

Bratislavčania sa o kampani dozvedia viac na týchto miestach:

10. novembra,

15. až 18. h – Apollo Business Center I, vstupná hala, Prievozská – BIO deň – ochutnávka, certifikácia, poradenstvo a recepty

20. novembra,

15. až 19. h – Billa, Bajkalská 19 – ochutnávky a kvíz

28. novembra,

10. až 18. h – Espria Health Club, Apollo Business Center II., Turčianska 2, Blok E, vchod vedľa predajne Ligne Roset - Deň pohybu a starostlivosti o telo – ukážky cvičenia, poradenstvo v oblasti športových aktivít, diagnostika svalového aparátu, súťaže o členstvo v klube

10. a 11. decembra,

15. až 19. h – Polus City Center, Vajnorská – ochutnávky, ukážky zdravého varenia, záverečné meranie hmotnosti, tuku, BMI a iných dôležitých hodnôt, zápis na súťažný kupón a kvíz