

F.O.O.D

Text: Petr Hájek

Vyzvedl jsem na babiččině půdě z prachu ohmatanou, hlodavci a léty našťestí pouze povrchově zdevastovanou knihu. Očistil jsem ji a zjistil jsem, že je to původní vydání „sbírky kuchařských receptů jídel“, kterou roku 1935 napsal toho času významný pražský hoteliér Karel Šroubek. Jak jsem se dočetl, v Grand hotelu Šroubek se vařila nejen „normální“ jídla, ale vařilo se taktéž „pro nemocné“. Kromě receptů pro lidi dodržující *dietu neslanou, dietu při nervose, dietu při průjmech, dietu při zácpě* atd., nalézá se zde taktéž pojednání zvané

Dieta odtučňovací (směrnice podle praxe naší kuchyně)

Štíhlá linie těla stala se v poslední době módou nejen u žen, ale i celá řada mužů častokrát až ztřeštěně prahne po této moderní vymoženosti, a to takovým způsobem, že se dopouští až hříchu na vývoji své tělesné zdatnosti. Pod tlakem této módy vynořila se nová věda, která různými způsoby, častokrát tělu nesvědčícími, zbavuje osoby zbytečné tloušťky na úkor činnosti vnitřních tělesných orgánů. Nejsou ojedinělé případy, že nerozumné toto počínání ne-li usmrtilo, tedy alespoň zanechalo neblahé následky v podobě onemocnění srdce, jater nebo ledvin. Luštění těchto problémů spadá ovšem do vědy lékařské.

My se tuto chceme zmínit pouze o přirozené cestě k odtučnění, t. j. o výživě, aby bylo docíleno nenásilným způsobem toho, po čem jednotlivci tak touží. Arciť pokud se tloušťka léčí z důvodů ideálních, není tato „kura“ nebezpečná. Hůře je tomu, u koho se dostávají různé důsledky z tloušťky v podobě onemocnění, které pak nutno léčit po poradě s lékařem způsobem mnohem energičtějším. Nemoce tyto projevují

se všeobecnou únavou, slabostí, krátkým dechem, bolestmi na prsou apod. Tu odtučňování jest nutností.

V tomto případě vedle výkonů tělocvičných a sportů vůbec má slovo – kuchařka. Úkolem jejím jest připravovati nemocnému v prvé řadě pokrmy neobsahující tuku a látek, tloušťku podporujících.

Polévky hovězí nahrazuje polévkami vodovými, jejichž recept jest uveden v knize.

Telecímu masu dává přednost před masem vepřovým, zelenině a salátům před knedlíkem, kompotu nebo syru před obyčejným moučnikem. Z drůbeže volí masa bílá, t. j. kuřata, pulardy, kapouny, krocany apod., jichž úprava může býti různá. Do týdenního programu zařadí častěji ryby, zeleninu a ovoce. Z nápojů pivo nahradíme vínem neb různými šťávami, míchanými vodou.

Tento text, byť sedmdesátiletý, neztrácí na aktuálnosti ani dnes. Je tu však jedna podstatná změna. Tehdejší restauratéři si museli s menu člověka toužícího zhubnout poradit sami. Museli si vystačit se svými vědomostmi a zkušenostmi – viz citace výše. V dnešní době se majitelé restaurací mají možnost zapojit do programu, o kterém se jejich kolegům před několika desítkami let ani nesnilo. Je to program na podporu zdravého stravování pracujících a nese název **FOOD**, což je nejen v překladu „strava nebo jídlo“, ale taktéž kryptogram znamenající **Fighting Obesity through Offer and Demand**.



FOOD – program na podporu zdravého stravování na pracovišti

Text: Alena Strobachová

FOOD = Fighting Obesity through Offer and Demand je zkratka pro

„boj s obezitou prostřednictvím nabídky a poptávky“. Je to název programu, kterého se pod záštitou Evropské unie účastní i Česká republika, a to prostřednictvím společnosti Accor Services a STOBu.

Nárůst obezity a chronických onemocnění v rozvinutých zemích upozornil státní orgány na potřebu akčního plánu. Proto v roce 2006 podepsali evropští ministři společně se Světovou zdravotnickou organizací **Chartu boje proti obezitě**.

Na úrovni evropských struktur byla vytvořena řada aktivit a prostředků:

- Evropská akční platforma pro stravování, fyzickou aktivitu a zdraví
- High Level Group on Nutrition – Evropská skupina řešící otázky výživy a fyzické aktivity
- Propagace péče o zdraví v politice EU
- Akční program v oblasti veřejného zdraví
- Program činnosti Společenství v oblasti zdraví pro období 2008–2013

FOOD je jedním z nových projektů, na nichž se Evropská unie finančně podílí.

Projekt **FOOD** přispívá k propagaci zdravější životosprávy během pracovního dne, jelikož spotřebitelům umožňuje porozumět problematice a podle toho i jednat.

Dva hlavní cíle jsou:

- Zvýšit povědomí zaměstnanců o této problematice, aby mohli zlepšit své stravování.
- Zlepšit nutriční hodnotu nabídky jídel prostřednictvím spolupráce s majiteli restaurací, kuchaři a číšníky.

Projekt si klade za cíl přesvědčit širokou veřejnost, že zdravá strava není drahá. Cestou k tomuto tvrzení je podpora lokálním produktům, které nejsou zatíženy vysokými náklady

na dopravu, stejně tak i podpora sezonního ovoce a zeleniny apod. Poprvé v historii se odborníci ze šesti zemí z mnoha různých a vzájemně se doplňujících oborů rozhodli spolupracovat a vybudovat komunikační kanál mezi veřejností a provozovateli veřejného stravování ve vztahu poptávka a nabídka. Odpovědí mohou být nové inovační přístupy zahrnující více zainteresovaných stran na více úrovních. Prostřednictvím originálních kontaktů na restaurace a firmy bude vybudován významný a jedinečný, a přitom málo obvyklý komunikační kanál, jímž konsorcium hodlá pozitivně ovlivňovat nabídku jídel v restauracích, jakož i životní styl a návyky evropských spotřebitelů. Podle evropského motta „jednota v rozmanitosti“ bude nejprve vytvořena společná strategie činností, která bude posléze upravena podle národních specifik.

Projekt se bude v letech 2009 a 2010 týkat šesti zemí a k účasti v jeho kampani již bylo přizváno 52 000 zaměstnanců (asi 3000 firem) a 5000 restaurací.

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.

Hlavním partnerem a organizátorem zodpovědným za koordinaci projektu a rozšiřování informací a výsledků je **Accor Services** – francouzská a evropská firma – nabízí úzkou spolupráci mezi veřejným a soukromým sektorem, aby svým jedinečným nástrojem, kterým jsou zaměstnanecké stravenky (32 milionů uživatelů a 1,2 milion zapojených restaurací po celém světě) podpořila propagaci veřejných politik s konkrétními cíli, kterých není snadné dosáhnout.

Partneři začlenění do programu se silně angažují v různých fázích projektu s ohledem na své znalosti a kompetence, jedná se o odborníky na výživu, státní orgány činné v oblasti zdravotnictví a vysoké školy.

Kromě hlavního partnera **Accor Services** najdeme v jednotlivých zemích další partnery:

Belgie

High School Lucia de Brouckère (HELdB-CIRIHA)
Belgian Public Health Ministry (SPF SP)

Česká republika

STop OBesitě (STOB)

Francie

Paul Bocuse Institute (IPB)

Itálie

University of Perugia (UP)

Španělsko

Spanish Agency of Food Security and Nutrition (AESAN)
Mediterranean Diet Foundation (FDM)

Švédsko

Karolinska Institutet (KI)

Spolupracující partneři,

kterí 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: University of Lyon 1 – Francie, City University de London – Velká Británie
- Ministerstvo zdravotnictví: Key Hole Programme, Švédsko
- Asociace, sítě, restaurace: Euro-Toques, European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)

Po řadě přípravných aktivit se konečně i široká veřejnost může seznámit s obsahem a náplní programu **FOOD**, a to zábavnou formou roadshow. Za tímto účelem bude vypraven speciální autobus a jeho trasa povede z Paříže do Madridu všemi zúčastněnými zeměmi. U nás se autobus objeví 16. října 2009 v samém centru Prahy 1, na náměstí Republiky. Akce v Praze se uskuteční pod záštitou pana Petra Hejmy, starosty městské části Praha 1.

Na programu bude propagace zdravějšího životního stylu na pracovišti, uvidíte v praxi, jak zdravěji vařit a stravovat se. Přijďte se nechat okouzlit atmosférou, poslechnout si nejnovější rady našich nutričních odborníků nebo si jen nechte změřit cholesterol odborníky ze Státního zdravotního ústavu. Nutriční experti vám budou k dispozici celý den. Inspirací pro zdravější životní styl vám budou i výstavy s mnoha podněty k sestavení chutného zdravého jídelníčku.



Časový harmonogram roadshow:

• Paříž	6. října
• Brusel	7. a 8. října
• Stockholm	12. října
• Praha	16. října
• Milano	20. října
• Madrid	27. října

Pro více informací můžete navštívit i blog této roadshow: <http://blog.food-programme.eu/blog/>

Převzato z:
www.food-programme.eu

Další programy na podporu zdraví na pracovišti

V současné době vysoce konkurenčního tržního prostředí si mnoho zaměstnavatelů uvědomuje potřebu zavádět opatření ke zlepšování produktivity a efektivity práce. Toho se dá dosáhnout mimo jiné i podporou zdraví zaměstnanců, která může po určité době přinést snížení krátkodobé i dlouhodobé pracovní neschopnosti, zlepšení spokojenosti a zdraví zaměstnanců, jež vedou ke zvýšení produktivity práce, či zlepšení pověsti a atraktivity podniku a další výhody. Jejich význam bude ještě narůstat s předpokládaným stárnutím populace, a tedy i pracovní síly a s plánovaným přímým hrazením nemocenských dávek zaměstnavatelem.

Důležitým momentem je ovšem pochopení zaměstnance, že se jedná o přímou účast jednotlivce na zlepšení vlastního zdraví a životního stylu, tzn. převzetí spoluzodpovědnosti za vlastní zdraví. V praxi to znamená například boj s kouřením, zvyšování pohybové aktivity, prevence a kontrola obezity, ozdravení výživy, prevence nádorových, kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, očkování a podobně.

Protože životní styl zaměstnanců má přímý vliv na jejich zdraví, a tím i na pracovní výkon, snaží se zaměstnavatelé zlepšit pracovní výkon svých zaměstnanců zaměřením na změnu

jejich životního stylu. Toto působení je ovšem pro zaměstnance velice citlivou záležitostí, ale zároveň také dobrovolnou aktivitou zaměstnavatele (není stanoveno legislativou). Kombinace těchto dvou pohledů je důvodem, proč je tento směr stále v počátcích. Nicméně vývoj není možné zastavit a my si to můžeme ukázat na příkladu kouření na pracovišti. Za posledních 20 let se postoj změnil natolik, že najdeme spíše nekuřácké prostředí než – jak to bylo běžné dříve – kanceláře zahalené v oblaku dýmu. Zaměstnavatelé se snaží působit na zaměstnance i podpůrnými prostředky, a to například pomocí slevenek do center sportu. Nicméně stále je to jistý zásah do integrity zaměstnance, jisté působení na jeho soukromý život a ne vždy se může setkávat s pozitivní odezvou. Proto je dnes důležitá osvěta veřejnosti z jedné strany a z druhé strany podpora podnikům-zaměstnavatelům.

Na podporu zdraví na pracovišti existují zejména pro zaměstnavatele různé programy – např. soutěž o titul **Podnik podporující zdraví** a kampaň **Move Europe**.



Podnik podporující zdraví

Od r. 2005 vyhlašuje hlavní hygienik České republiky každoročně soutěž o titul **Podnik podporující zdraví**. Soutěž organizuje Státní zdravotní ústav v Praze pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Materiál pod názvem Kritéria kvality podpory zdraví na pracovišti **je spolu s** Dotazníkem pro sebehodnocení **k dispozici na internetových stránkách:**

www.szu.cz



Move Europe – Evropa v pohybu 2007–2009

Jedná se o celoevropskou kampaň za zlepšení podpory zdraví na pracovišti orientovanou na zdravý životní styl. Konkrétně jde o tyto faktory:

- fyzická aktivita
- výživa
- kouření
- stres

Pokud se podnik chce zúčastnit kampaně nebo se dozvědět více o situaci v podniku, může se přihlásit na stránkách: www.move-europe.cz.

Po vyplnění **Dotazníku podnikového zdraví** obdrží vyhodnocení spolu s dalšími doporučeními a náměty ke zlepšení. Dalším krokem pro podnik může být oficiálně se prezentovat jako partner kampaně **Move Europe** a stát se tzv. **Společností Move Europe** nebo **Modelem dobré praxe** a získat právo používat **logo kampaně**. Logo dostávají podniky dosahující dobrých výsledků ve snižování zdravotního rizika zaměstnanců v oblastech kouření, nevhodného stravování, nízké fyzické aktivity a stresujícího pracovního prostředí.

Informace jsou převzaty ze stránek Státního zdravotního ústavu: www.szu.cz ●