

# Zahájení kampaně „Půl talíře“ je projektem pro zdravější Česko

22.4.2024 - | PROTEXT

V České republice startuje nová kampaň s názvem „Půl talíře“, která si klade za cíl zvýšit povědomí o důležitosti konzumace čerstvého ovoce a zeleniny ve vyvážené zdravé stravě. V současné době podle aktuálních statistik průměrný občan ČR konzumuje méně ovoce a zeleniny, než je doporučeno Společností pro výživu ČR. Ta doporučuje spotřebovat 600 gramů ovoce a zeleniny denně (kromě brambor). To má mimo jiné vliv na celkové zdraví, ale také například na rostoucí obezitu nebo narůstající počet onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, provázené mrtvicemi a infarkty, cukrovka druhého typu, nádorová onemocnění, kloubní obtíže nebo poruchy spánku. Celou kampaň iniciovalo Dobré družstvo a je spolufinancována Evropskou unií.

Název kampaně „Půl talíře“ má symbolizovat hlavní myšlenku celého projektu: každý talíř jídla by měl být z poloviny zaplněný zeleninou nebo ovocem, ideálně v poměru 2:1. Podle posledních výsledků Českého statistického úřadu z roku 2022 totiž příjem ovoce a zeleniny v posledních letech stále klesá. Čerstvého ovoce si například v roce 2022 u nás každý člověk dopřál v průměru 87,4 kg. Lidé více omezili třeba nákup jižního ovoce, jehož spotřeba se meziročně snížila o 2,6 kg, na 36,8 kg. Výrazný pokles zaznamenali statistici také u zeleniny. Její spotřeba klesla ve srovnání s rokem 2021 o 9,3 kg, na 87,4 kg. „V současnosti jsou jídelničky bohužel často jen málo vyplněny ovocem a zeleninou. My to chceme změnit,“ říká Mgr. Marek Výborný, ministr zemědělství ČR.

„Iniciativa ‚Půl talíře‘ přichází s řadou vzdělávacích a informačních materiálů, včetně receptů, tipů pro zdravé nakupování a pokynů k přípravě jídel, které pomohou lidem snadno začlenit více ovoce a zeleniny do svého denního stravování,“ vysvětluje Ing. Monika Zábojníková, koordinátorka projektu za Farmu Bezdínek, jež patří do sdružení Dobré družstvo. Projekt „Půl talíře“ se přitom zaměří především na podporu lokálních produktů a potravin vypěstovaných v ČR, zejména rajčat, okurek, jahod a borůvek, které patří mezi typické zástupce české zeleniny a ovoce. „Podle průzkumů (SZPI, Eurobarometr, Behavio) jsou pro Čechy nejdůležitějšími faktory při nákupu potravin CHUŤ a CENA. Jako pěstitelé děláme všechno proto, abychom podpořili spotřebu ovoce a zeleniny. Obchodní řetězce mohou podporovat prodeje ovoce a zeleniny snížením svých marží a jejich navýšením u nezdravých potravin. A když přiloží ruku k dílu čeští politikové snížením DPH u zdravých potravin a zvýšením u nezdravých a dále sníží zdanění práce v sektoru ovoce a zeleniny, stejně jako to platí v mnoha evropských zemích, spotřeba ovoce a zeleniny poroste. Vráti se nám to nejen ve zdraví české populace, ale i ve výkonu české ekonomiky,“ uvádí Ing. Jiří Stodůlka, zástupce za Dobré družstvo.

## Za zdravější Česko

Změna stravovacích návyků přitom může mít pozitivní dopad nejen na celkové zdraví populace, ale přispěje také ke snížení výskytu chronických nemocí, jako jsou srdeční onemocnění, diabetes a obezita. S tímto vědomím „Půl talíře“ nejen podporuje individuální zdraví, ale také usiluje o zlepšení zdravotního stavu společnosti jako celku. „Zvýšení množství kvalitní zeleniny a ovoce v jídelníčku představuje jednu z nejjednodušších úprav, kterou může člověk provést, aby zlepšil své stravovací návyky. Ovoce a zelenina znamenají bohatý zdroj vitaminů, minerálních látek, vlákniny, ale i celé řady fytonutrientů (rostlinných látek, jako jsou např. různé antioxidanty). Ty snižují riziko vzniku velkého množství onemocnění,“ vysvětluje Ing. Josef Soukup, Ph.D., nutriční poradce a osobní trenér.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zahajeni-kampane-pul-talire-je-projektem-pro-zdravejsi-ce>

[sko/2509131](#)