

Půl talíře mění stravovací návyky Čechů: Zdraví na talíři díky zelenině a ovoci

16.4.2025 - | PROTEXT

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 2023 totiž příjem ovoce a zeleniny v posledních letech stále klesá. Čerstvého ovoce si například v roce 2023 u nás každý člověk dopřál v průměru 85,2 kg, což je oproti předchozímu roku o 2,2 kg méně. Výrazný pokles zaznamenali statistici také u zeleniny. Její spotřeba klesla ve srovnání s rokem 2020 o 6 kg, na 87,2 kg. „Iniciativa „Půl talíře“ přinesla v loňském roce řadu vzdělávacích a informačních materiálů, včetně receptů, tipů pro zdravé nakupování a pokynů k přípravě jídel, které pomáhají 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 zaměřuje 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 lokální pěstitelé děláme všechno proto, abychom podpořili spotřebu ovoce a zeleniny v České republice,“ 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 pro nás sice nejsou esenciální, nebo o tom alespoň ještě nevíme, ale pokud je budeme přijímat, snižují nám riziko vzniku velkého množství onemocnění,“ vysvětluje Ing. Josef Soukup, Ph.D., nutriční poradce a osobní trenér.

První krok k pozitivní změně

Kampaň „Půl talíře“ byla spuštěna minulý rok v dubnu, a od začátku se zaměřuje zejména na matky s dětmi a rovněž na zástupce Generace Z, tj. na osoby ve věku 16 až 22 let. Hlavní doménou jsou sociální sítě, na internet nebo klasická média. „Když lidé vidí, jak snadné a chutné může být zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny, stává se to pro ně přirozenou volbou,“ vysvětluje Monika Zábojníková, a dodává: „Naši kampaň podporují také influenceri, kteří se dělí o své zkušenosti s přechodem na zdravější stravu a ukazují, že jíst více ovoce a zeleniny může být nejen prospěšné, ale také stylové a moderní. Doufáme, že se nám i v dalším roce podaří oslovit co nejvíce obyvatel Česka, aby se připojili k projektu a řídili se „Půl talířem“ pro lepší vlastní zdraví a perspektivnější budoucnost,“ uzavírá Monika Zábojníková.

O projektu PŮL TALÍŘE

Cílem projektu je usnadnit volbu zdravého a udržitelného stravování a tím podpořit kvalitu života,

zdraví a přispět k pozitivnímu prostředí pro výrobu potravin. PŮL TALÍŘE informuje o důležitosti vyvážené stravy a každodenní konzumace čerstvého ovoce a zeleniny pěstovaných v EU. Ambasadorem akce je herečka Linda Rybová. Projekt je financován ze 70 % Evropskou unií a z 30 % Farmou Bezdínek ze společnosti Dobré družstvo. Více informací je k dispozici na www.pultalire.cz.

O Farmě Bezdínek

Farma Bezdínek je největším produkčním skleníkem pro pěstování rajčat v České republice, který dodává zeleninu na trh 12 měsíců v roce. Nachází se v Dolní Lutyni na Karvinsku a aktuálně má plochu 15 hektarů. Rajčata ve skleníku jsou pěstovaná v organickém kokosovém substrátu, který se po ukončení pěstební sezony kompostuje. K zavlažování je využívána dešťová voda, přebytečná zálivka se recykluje. V boji proti škůdcům aplikují biologickou ochranu namísto chemie. O opylení se starají čmeláci. Farma dodává do předních obchodních řetězců u nás. V roce 2019 získala farma na všechny své produkty národní značku kvality KLASA a stala se také prvním certifikovaným pěstitelům rajčat beze zbytků pesticidů. Provoz s 250 zaměstnanci vytváří celoroční pracovní místa zejména pro místní občany, její součástí je i prodejna zeleniny a ukázkový skleník, kde se mohou návštěvníci během exkurzí na farmě zdarma seznámit s technologií pěstování rajčat. Více na www.farmabezidinek.cz

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pul-talire-meni-stravovaci-navyky-cechu-zdravi-na-taliri-diky-zelenine-a-ovoci/2661805>