



## Európsky projekt **FOOD**

(Fighting Obesity through Offer and Demand)

potvrďuje, že reštaurácia

je členom projektu **FOOD** a zaviazala sa uplatňovať národné odporúčenia projektu **FOOD**, ktoré prispievajú k zlepšeniu výživy klientov.

Národný koordinátor projektu FOOD



Táto zložka vznikla z projektu FOOD, ktorý financovala Európska únia v rámci programu Public Health Programme (Program verejného zdravia). Európska komisia nezodpovedá za ďalšie použitie informácií uvedených v tejto zložke. Zodpovednosť nesie výlučne autor.

# ZAVÄZUJEM SA, ŽE BUDEM DBAŤ O BLAHO ZÁKAZNÍKOV

- používať zdravšie spôsoby varenia, napríklad na pare, v rúre alebo na grile
- ponúkať možnosť polovičných porcií jedál
- nedávať na stôl soľničku
- poskytnúť aj produkty a alternatívy jedál na báze celozrnnej múky, celozrnných cestovín a pod., napríklad na požiadanie podávať celozrnný alebo ražný chlieb
- omáčku podávať osobitne
- umožniť hosťom jesť viac čerstvej zeleniny; napríklad nechať na tanieri priestor pre šalát alebo podávať šalát ako prvý, alebo priamo na tanieri
- ako nápoj poskytnúť hosťom pitnú vodu
- zaradiť do ponuky nízkoenergetický dressing a olivový olej
- ako dezert častejšie podávať čerstvé ovocie, ovocný alebo mliečny dezert
- ponúkať možnosť výberu rôznych príloh ku všetkým jedlám – aj k dennému menu
- ponúkať viac jedál z mäsa s nízkym obsahom tuku, napríklad hydina, hovädzie
- pri jedlách uvádzať aj energetickú hodnotu v kJ (napríklad koľko kilojoulov majú jednotlivé zložky daného jedla)

Majiteľ reštaurácie .....

# CERTIFIKÁT

