

VODEĆA NAČELA

Kao restoran sudionik, hrana koju poslužujete trebala bi biti:

✓ Zdrava

Pravilna prehrana je ona prehrana koja promiče zdravlje i sprječava bolesti*. Potiče dovoljnu konzumaciju hranjivih tvari i smanjuje konzumaciju zdravlju štetnih tvari. Pravilna prehrana uključuje voće, povrće, mahunarke, orašaste plodove i cjelovite žitarice te smanjuje unos slobodnih šećera, soli i masnoća (vidi odjeljak "dnevni unos").

✓ Održiva

Održivost znači zadovoljavanje **potreba sadašnje generacije bez ugrožavanja sposobnosti budućih generacija** da zadovolje svoje potrebe. Primijenjeno na hranu, održivost znači izbore koji pomažu u očuvanju okoliša smanjenjem povezanih ekoloških troškova, kao što je konzumacija lokalne i sezonske hrane**

✓ Cjenovno pristupačna

Obroci koji se poslužuju u okviru projekta Zdrav obrok koštati će znatno manje od cijene koju obično snosi krajnji potrošač

UKRATKO O ZDRAVOM OBROKU

Naše je uvjerenje da inkluzija počinje hranom. Ipak, procjenjuje se da si 43 milijuna Europljana trenutno ne može priuštiti kvalitetan obrok svaki drugi dan. Dok je pristup pravilnoj prehrani višedimenzionalan problem, cijene predstavljaju veliki faktor.

Naš projekt Zdrav obrok ima za cilj promicati društvenu uključenost u partnerstvu sa restoranima kako bi građanima diljem EU-a u nepovoljnom položaju ponudili održiv, zdrav i jeftin obrok. Zamišljajući restorane kao glavna okruženja za učenje, naš je cilj koristiti ovu platformu za senzibiliziranje potrošača za koncept pravilne prehrane.

Kako možete pomoći?

- Prilikom plaćanja obroka donirajte mali postotak računa
- Kupite jedno jelo i ako možete platite dva
- Napravite održiv izbor hrane!
- Učinite dobro djelo!

Pitate osoblje za pomoć!



VODIČ „ DOBRE PRAKSE „ ZA RESTORANE



SSAFE – Safe Food Advocacy Europe finansijski podržava Europska unija u okviru ESF+ operativne potpore. Stavovi i mišljenja izneseni u ovom letku autorska su stajališta SAFE-a i ne odražavaju stavove Europske Unije, kao ni stavove Europske komisije. Europska unija i Ugovorna tijela ne mogu se smatrati odgovornim za njih.

ESF-2021-OG-NETW-NGO-SGA



Co-funded by
the European Union

* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>;
** <https://stopfoodwaste.ie/resource/5-reasons-to-eat-local-seasonal-food>;
https://knowledge4policy.ec.europa.eu/publication/healthy-diet-definition-united-nations-food-systems-summit-2021-paper-scientific-group_en.

PREPORUČENE VRIJEDNOSTI

Koliki je preporučeni dnevni energetske unos?

Potrebe za energijom razlikuju se ovisno o dobi, spolu ili aktivnosti koju obavljate. Prosjek za muškarce je 2300 kcal dnevno, a za žene 1900 kcal dnevno.

	Maksimalne dnevne vrijednosti *
SOL	> 5 g
SLOBODNI ŠEĆERI	≤ 10% ukupnog dnevnog unosa Manje od 5% za dodatne zdravstvene prednosti

Za osobu koja dnevno unosi 2000 kalorija
Izvor WHO

PROMOCIJA ZDRAVE PREHRANE

- kako biste poboljšali svoju prehranu prijedite na pretežno biljnu prehranu s manje crvenog i prerađenog mesa te s više voća i povrća
- Smanjit ćete ne samo rizike od bolesti opasnih po život, već i utjecaj prehrambenog sustava na okoliš

Izvor: FAO

BACANJE HRANE

- Jedna trećina proizvedene hrane u svijetu se baci.
- Otpribike 88 milijuna tona hrane baci se svake godine u EU, od čega 12% bacaju restorani.
- Ove brojke predstavljaju prosjek od 173 kg po stanovniku godišnje.

OSTATCI

Smanjenje otpada od hrane ne znači nužno smanjenje kvalitet i okusa iste:

- Neka vam ostaci postanunovi ručak
- Izmislite nova jela
- Zamrznite ostatke
- Podiejlčite viškove



KONTAKT

SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE

Safe Food Advocacy Europe

@SafeFoodEurope

+32 (0)2 898 38 38

Rue du Taciturne 50, 1000 Brussels



KORISNI LINKOVI



Razlozi da biramo lokalno



Zdrava prehrana WHO



Definicija zdrave prehrane
Europska komisija