

# PŮL TALÍŘE PRO TVÉ ZDRAVÍ

Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1.



## Projekt „Půl talíře“ odstartoval

Až zjistíte, že hlavním iniciátorem projektu je Farma Bezdínek pěstující rajčata ve sklenicích na výměře 15 ha, budete se oprávněně divit, proč je informace zveřejněna na stránkách vinařsko – ovocnářského časopisu, když rajčata patří obvykle do kategorie zeleniny. (Nicméně se stále vedou spory – včetně soudních - o tom, že z botanického hlediska patří rajče mezi ovoce, pozn. red.).

Ing. Michal Vokřál, CSc.

Firma Farma Bezdínek společně se společností Rudolf Jelínek a.s. vytvořila Dobré družstvo. Projekt „Půl talíře“ iniciovalo Dobré družstvo a je spolufinancován ze 70 % Evropskou unií a z 30 % Farmou Bezdínek. Cílem projektu je nejenom povzbudit zdravější stravovací návyky, ale také zdůraznit důležitost příjmu vitamínů, minerálních látek a vlákniny, které ovoce a zelenina poskytují.

### 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 Kar-

vinsku 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



Předseda Ovocnářské unie ČR Ing. Martin Ludvík

skleník, kde se mohou návštěvníci během exkurzí na farmě zdarma seznámit s technologií pěstování rajčat. (Více na [www.farmabezdinek.cz](http://www.farmabezdinek.cz))



Obchodní balení rajčat

### Název projektu „Půl talíře“

má symbolizovat jeho hlavní myšlenku: 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 mezitím 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 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, poruchy spánku, deprese a chronická respiračních onemocnění.

### Projekt „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. Přitom se 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, Behavior) jsou pro Čechy nejdůležitějšími faktory při nákupu potravin chuť a cena.

### Za zdravější Česko

Změna stravovacích návyků přítom 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 vitamínů, minerálních látek, vlákniny, ale i celé řady fytonutrientů (rostlinných látek, jako jsou např. různé anti-oxidanty).

### První krok k pozitivní změně

Kampaň „Půl talíře“, jež byla zahájena během dubna, je zaměřena zejména na matky s dětmi a rovněž na zástupce Generace

Z, tj. na osoby ve věku 16 až 22 let. Setkáte se s ní zejména ve sféře sociálních sítí, na internetu nebo v tisku. V plánu jsou také eventy a komunikace přes mobilní aplikaci. Nevyvážená strava představuje v Česku nejvýznamnější rizikový faktor, zodpovědný za mnoho onemocnění, včetně onemocnění srdce nebo onkologických onemocnění. Více než 60 % dospělé populace má nadváhu nebo obezitu, trend navíc stoupá a týká se i dětské populace. Předpovědi udávají, že do roku 2030 můžeme v populaci čekat až 35 % obézních, přičemž 20 % patnáctiletých má už dnes nadváhu nebo obezitu, především chlapci. Nemocí spojené se špatnou stravou stojí českou společnost nejen mnoho ztracených let života, ale přinášejí též velké ekonomické ztráty.

### Velký obdiv projektu

za všechny pěstitelé zeleniny a ovoce vyjádřili na tiskové konferenci i přítomní Monika Nebeská, předsedkyně Zelinářské unie Čech a Moravy, z.s. a Martin Ludvík, předseda Ovocnářské unie ČR, z.s.. Oba doufají, že se podaří společně zaujmout české spotřebitele k větší konzumaci české zeleniny a ovoce. Ať jde o maminky nebo starší lidi, všichni si zaslouží to nejlepší z přírody, bez rozdílu, zda jde o obchodní řetězce, pěstitelé, organizátory tohoto projektu nebo novináře. Je to jedno, zájem musí být společný. Projekt „Půl talíře“ podporuje i ministerstvo zemědělství ČR, které má velký zájem na změně našich jídelníčků ve prospěch zdravějších stravovacích návyků.



**PŮL  
TALÍŘE  
.CZ**