



Kaufland
za zdravú
výživu

Spoznajte NAŠU stratégiu

**Rozhodujú
činy.**

Kaufland za zdravú výživu



Pod hlavičkou Kaufland za zdravú výživu nájdete AŽ 5 PROJEKTOV!

Dlhodobo vyvíjame rôzne aktivity na podporu pestrého a vyváženého stravovania, predovšetkým u detí.

V roku 2024 sme každý mesiac podporovali viac ako **42 000 detí** v budovaní zdravších stravovacích návykov prostredníctvom **nasledovných projektov**:

- Čerstvé hlavičky
- Krúžky varenia
- Vzdelávanie detí
- Spolupráca s o. z. Skutočne zdravá škola
- Podpora linky obezity

Deti sú
BUDÚCNOSŤ



Čerstvé hlavičky

Pilotný projekt v oblasti podpory pestrej a vyváženej stravy u detí sme spustili **v roku 2018**.

Prostredníctvom neho chceme do slovenských materských a základných škôl dostať viac ovocia a zeleniny, **budovať u detí zdravý návyk** a pozitívne tak vplývať na ich stravovacie návyky.



Od začiatku projektu sme venovali už **viac ako 800 ton ovocia a zeleniny**.

Týždenne venujeme **4000 kg ovocia a zeleniny** do partnerských škôl a škôlok.

V školskom **roku 2024/2025** je do projektu zapojených **158** školských zariadení z celého Slovenska, ktoré si každý týždeň preberajú čerstvé ovocie alebo zeleninu pre viac ako **22 000 detí**.



Extra exoti na Deň detí či Mikuláša

Deti počas týchto sviatkov odmeňujeme
exotickým ovocím navyše!

Deti sa snažíme
UZDELÁVAŤ

MARAKUJA

Vedeli ste, že marakuja patrí k tým najlepším a najzdravším druhom ovocia na svete? Dužina je veľmi bohatá na vlákninu, horčík, železo, fosfor či kyselinu listovú. Okrem toho sa v nej nachádza množstvo vitamínu A a C. Podporuje trávenie, imunitu aj zdravie pokožky.

DOBRÚ CHUŤ!



“ Deti už v debničkách obzerajú, čo dnes budú mať. Väčšina detí ešte marakuju nejedla. Objavili niečo nové! ”

Riaditeľka ZŠ Janova Lehota

GRANÁTOVÉ JABLKO

Vedeli ste, že granátové jablko je energeticky bohatým ovocím? Obsahuje cenné vitamíny C, B a veľa dôležitých minerálnych látok - železo, vápnik, draslík a fosfor. Vďaka vysokému podielu polyfenolov sa granátovému jablku pripisujú antioxidantné účinky.

DOBRÚ CHUŤ!



“ Do súťaže sme sa prihlásili z dôvodu, aby sme prispeli k zdraviu našich detičiek a aby sa ovocie a zelenina stali pevnou súčasťou ich jedálneho lístka. ”

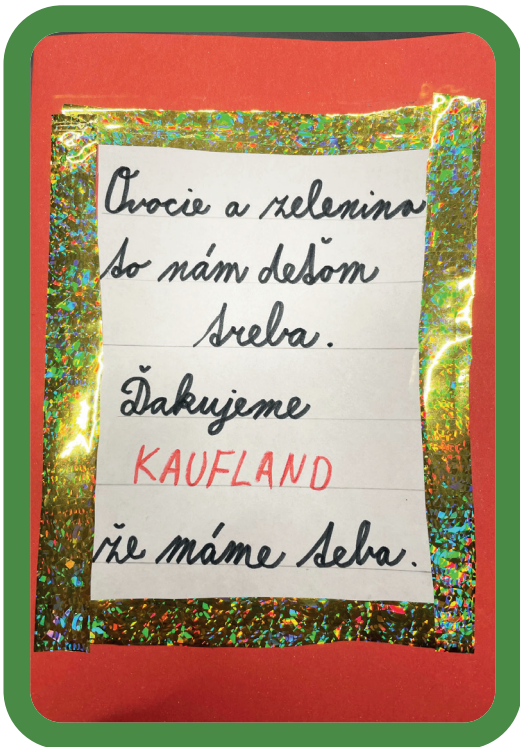
Riaditeľka MŠ Holíčska 50,
Bratislava

Nájdí viac na
www.cerstvehlavicky.sk alebo



 **MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**





Krúžky varenia

**Oblúbená voľnočasová aktivita
je späť na základných školách**

Žiaci sa vďaka krúžkom varenia naučia pripravovať jednoduché a zdravšie varianty jedál, používať čerstvé a kvalitné ingrediencie, ale tiež si osvoja zručnosti, ako je manipulácia s nožom či s horúcim sporákom.

V školskom roku 2024/2025 sme pilotne podporili vznik krúžkov varenia na **25 základných školách**, ktoré navštevuje viac ako **400 detí**.



A ČO NA TO ŠKOLY?

“ Deti často prídu s tým, že skúšali variť aj doma, alebo prinesú tipy na obľúbené rodinné jedlá. Máme malé receptáriky od Kauflandu, kam si všetko zapisujú. Vďaka tomu sa nám darí meniť stravovacie návyky nielen u nich, ale aj v celých rodinách. “

Učiteľka v ZŠ Za vodou,
Stará Ľubovňa

“ Ohlas u našich žiakov je nad očakávania. Momentálne sa na krúžku zúčastňuje vyše 40 detí a záujem stále rastie. Deti sa učia pripravovať zdravé raňajky či desiate – pre niekoho drobnosť, ale my to vnímame ako veľké pozitívum. “

Riaditeľ ZŠ sv. Marka, Nitra



Meníme školské stravovanie

v spolupráci s o. z.
Skutočne zdravá škola



Spoločne vzdelávame školských pracovníkov, pedagógov, personál školských jedální, deti aj rodičov, a to pomocou:



desiatok verejne dostupných a bezplatných webinárov na rôzne témy súvisiace s jedlom a stravovaním



interaktívnych a zážitkových workshopov realizovaných priamo na školách



vzdelávacích materiálov, ako sú napr. pracovné zošity pre deti a metodík pre pedagógov

Skutočne zdravá škola




2. STUPEŇ 25

ÚLOHY NA ZAHRYZNUTIE

Pre všetky čerstvé havičky

Jeť zdravé je zábava.
Otvor zuby a zaberať sa na najkrajšie potraviny na hodine.



Tento zdieľ ti prináša Kaufland a Skutočne zdravá škola.

Skutočne zdravá škola

Rozhodujú činy. Kaufland


SKUTOČNE ZDRAVÉ ŠKOLY

1. STUPEŇ 25

ÚLOHY NA ZAHRYZNUTIE

Pre všetky čerstvé havičky

Jeť zdravé je zábava.
Mysliť pritom na funkčnosť a záber, so sú spoločnosťami prítomné má hodina.



Tento zdieľ ti prináša Kaufland a Skutočne zdravá škola.

Skutočne zdravá škola

Rozhodujú činy. Kaufland

SKUTOČNE ZDRAVÉ ŠKOLY



1. STUPEŇ 25

ÚLOHA NA KAŽDÝ DEN: Neplytvaj potravinami

Vypni si včelku, nech ti sladko nesýti.

V tomto pracovnom liste sa naučíš, ako nakupovať potraviny. Všetci si budú, každý svojou hranou a podľa seba, rozhodovať.



Rozhodujú činy. Kaufland

SKUTOČNE ZDRAVÉ ŠKOLY



Upozorňujeme aj na dôsledky



Počet ľudí s nadváhou a obezitou je u nás na vzostupe. Podľa Slovenskej obezitologickej asociácie trpí nadváhou **šesť z desiatich Slovákov a Sloveniek**, pričom tento problém sa čoraz častejšie vyskytuje aj u mladších ročníkov. Štatistické údaje z roku 2022 potvrdzujú, že v rámci ambulancií všeobecnej starostlivosti o deti a dorast je u nás evidovaných viac ako 12-tisíc obéznych detí.

Preto sme sa v októbri 2023 stali **hlavným partnerom Linky obezity**, ktorá vznikla z iniciatívy Slovenskej obezitologickej asociácie.

+421 948 836 261
Každý utorok
od 17:00 do 20:00 hod.

Linka poskytuje bezplatnú konzultáciu pre ľudí trpiacich nadváhou a pomôže komukoľvek na Slovensku spraviť prvý krok v boji s týmto ochorením pri zachovaní anonymity.

Viac na
www.linkaobezity.sk



4. marec

Svetový deň obezity

“ Linka obezity je prvá telefonická poradňa na Slovensku, ktorá umožňuje ľuďom s obezitou alebo nadváhou spojiť sa s odborníkmi, ktorí im poradia, ako postupovať pri liečbe tohto závažného ochorenia, pričom pacienti zostávajú v anonymite. Lekári im môžu pomôcť aj pri posúdení ich zdravotného stavu a odporučiť ďalšie kroky vedúce k redukcii hmotnosti, “

hovorí doc. MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD, MPH.



