

FZV_20_let



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

J. Piřha
LVA IKEM

**Fórum zdravé výživy bylo založeno před 20 lety
s cílem osvěty a edukace v prevenci nejčastěji
se vyskytujících civilizačních onemocnění.**



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Co vědí na ministerstvu vnitra

Občanské sdružení Fórum zdravé výživy bylo založeno v červnu 1994. Od samého počátku je hlavním cílem jeho činnosti vzdělávání a osvěta veřejnosti v oblasti zdravého životního stylu, poskytování poradenských služeb a usnadnění orientace v nabídce potravin a nápojů.

Členy FZV jsou odborníci z oblasti výživy, technologie potravin, nutričního a pohybového poradenství, interní medicíny, kardiologie, gastroenterologie a pediatrie se zaměřením na obezitu.



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Co chceme, abyste věděla/věděl Vy

- **Vymýšlíme granty, osvětové a mediální aktivity**
- **Vymýšlíme, jak sehnat finance na naše aktivity**
- **Snažíme se pomoci radami v on-line poradně,
formou letáků/publikací knih**
- **Scházíme se téměř každý měsíc v pátek odpoledne,
(někdy i o prázdninách !!!)**

Spolupráce s

- ČSAT
- ČAS
- SPV



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Granty

- **MZ - Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví: Ozdravění výživy a optimalizace pohybové aktivity – prevence nadváhy a obezity**
- **ČSAT/ ČAS – International Atherosclerosis society – Intervention of Patients with Peripheral Artery Disease and their Relatives.**





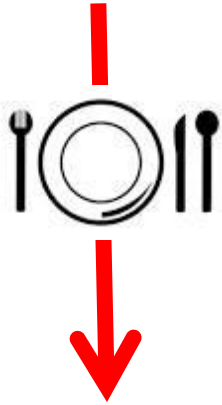
?



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



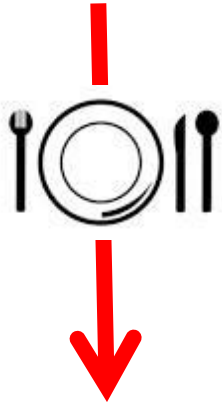
FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

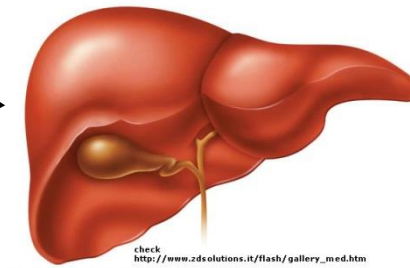
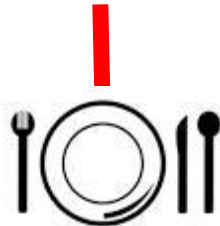


FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY





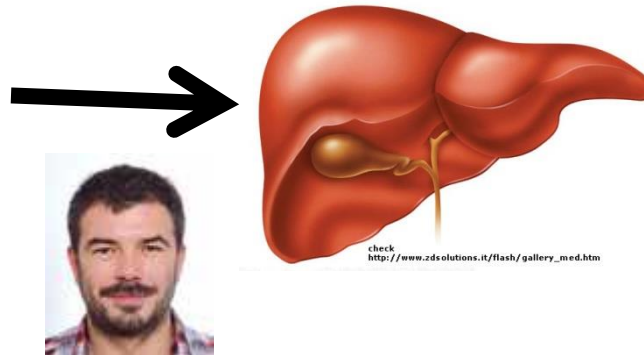
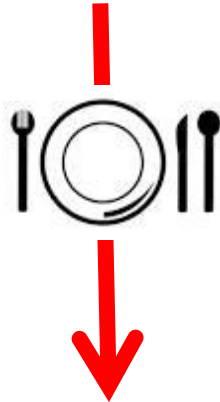
FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY



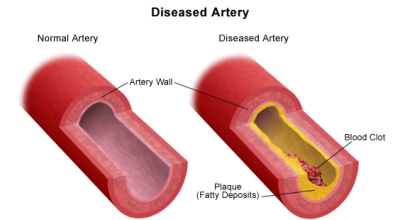
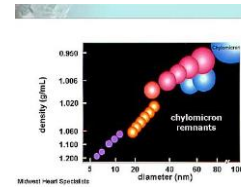
check
http://www.zdsolutions.it/flash/gallery_med.htm



FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY

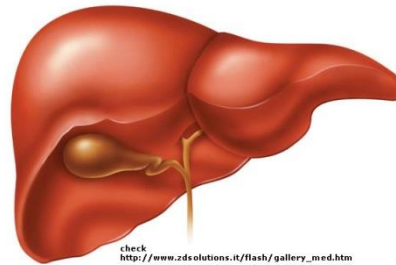
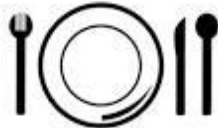


check
http://www.zdsolutions.it/flash/gallery_med.htm

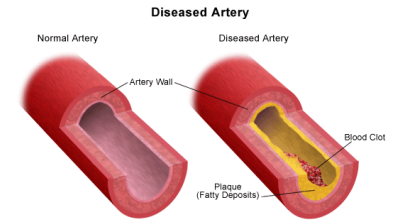
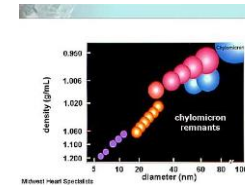




FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY

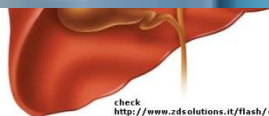
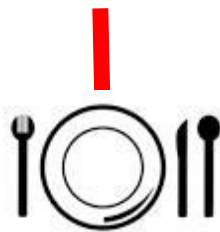


check
http://www.zdsolutions.it/flash/gallery_med.htm

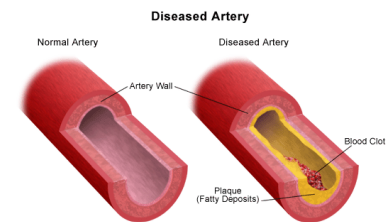




FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY

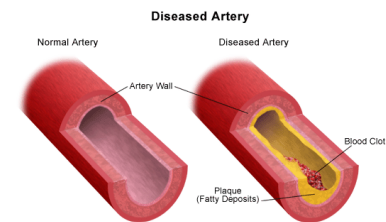
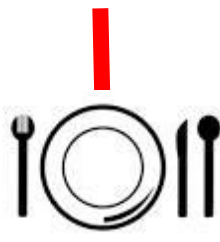


check
http://www.zdsolutions.it/flash/gallery_med.htm



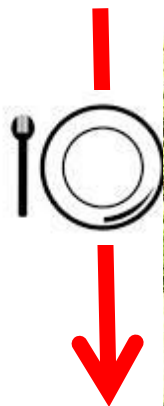
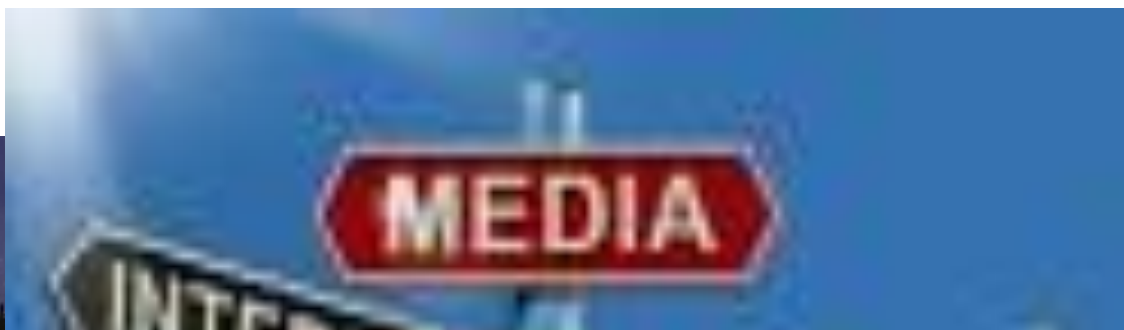


FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY

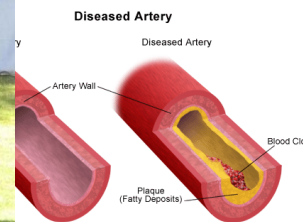




FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY



Quent, s. r. o.





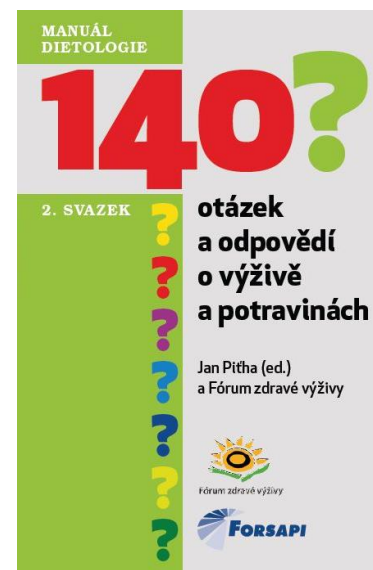
Česká potravinová pyramida

- jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

www.fzv.cz

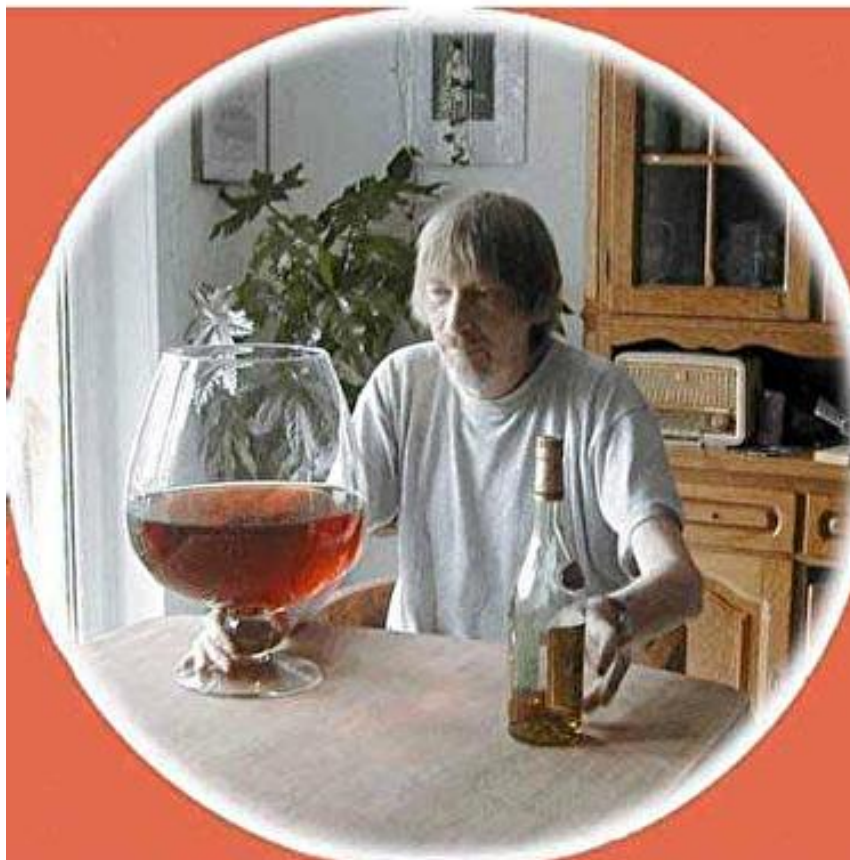


**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**



Děkuji za pozornost

My Doctor said "Only 1 glass of alcohol a day". I can live with that.



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

**Své přežití na
této planetě
můžeme
ovlivnit**

