

Jsem to, co jím?

Význam a podpora kvalitní stravy na pracovišti

Zdravotní stav obyvatel ČR

Není dobrý.

- Téměř 3/4 obyvatel ČR má nadváhu nebo obezitu
- Nemoci oběhové soustavy se v roce 2019 podílely na úmrtnosti 42,6 % u mužů a 46,5 % u žen,
- Zhoubné novotvary s podílem 24,3 % u mužů a 22,0 % u žen
- Podíl osob s obezitou stoupá posledních 15 let; v současné chvíli tvoří dospělí s obezitou asi 20% (Předpověď: 35% obezních v 2030)
- Hlavní příčiny úmrtí: ischemická choroba srdeční (20%), mrtvice (6.6%), diabetes (3.8%), kolorektální nádor (3.1%)
 - Nemoci oběhové soustavy: 218,6 tisíce případů hospitalizace (nejčastější), 48,4 tisíce případů pracovní neschopnosti a invalidní důchod pobíralo ke konci roku 32,0 tisíce obyvatel ČR
- Diabetes mellitus: 1,066 milionu osob (535 tisíc mužů a 531 tisíc žen), z čehož 814 tisíc osob léčeno antidiabetiky; 9.9tisíce lidí invalidní důchod

Behaviorální rizikové faktory

Špatná strava, vysoká konzumace alkoholu, užívání tabáku i nedostatek pohybu jsou v ČR problém ve srovnání s jinými zeměmi EU

Obrázek 6. Rizikové stravovací návyky a kouření přispívají v Česku k významnému podílu úmrtí



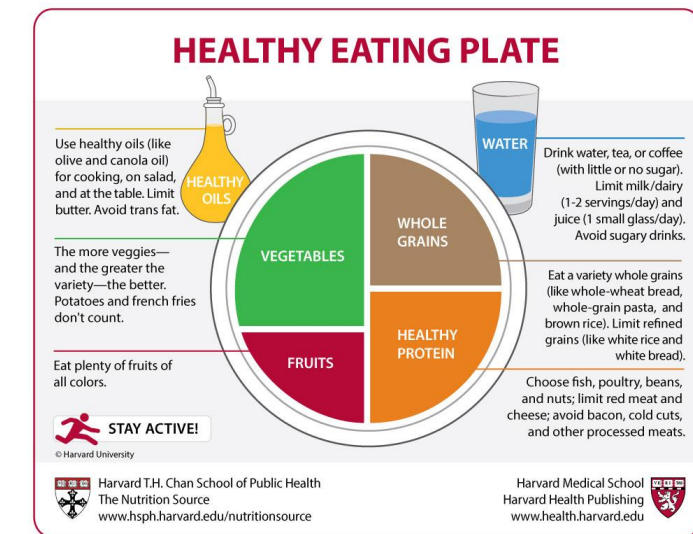
- Skoro polovina úmrtí v Česku může být přičtena tzv. behaviorálním rizikovým faktorům: špatná strava, kouření a konzumace alkoholu (2019)
- Dietární rizika: 23% úmrtí (EU průměr 17%), tabák 20%
- Pouze necelých 8% sní 5 a více porcí ovoce a zeleniny
- Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než doporučené limity

Poznámky: Celkový počet úmrtí způsobených těmito rizikovými faktory je nižší než součet počtů úmrtí za jednotlivé faktory, protože stejné úmrtí lze přičíst více než jednomu rizikovému faktoru. Rizikové stravovací návyky zahrnují 14 složek, například nedostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny a nadměrnou konzumaci nápojů slazených cukrem. Znečištění ovzduší odkazuje na expozici jemným částicím (PM_{2.5}) a ozonu.

Zdroje: IHME (2020), Global Health Data Exchange (odhady se týkají roku 2019).

Co ve výživě chybí?

Zelenina, ovoce i celozrnné produkty a luštěniny



- Studie potvrzují význam konzumace zeleniny, ovoce a bobulovin pro prevenci chronických onemocnění, včetně několika typů rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění a celkové úmrtnosti
 - Největší snížení rizika je obecně pozorováno v nižších rozmezích příjmu (500-600g), ale v případě kardiovaskulárních onemocnění bylo pozorováno snížení až na 800 g ovoce a zeleniny denně.
- Pravidelná konzumace celozrnných obilovin je spojena s nižším rizikem úmrtnosti, srdečních onemocnění, rakoviny tlustého střeva a konečníku a cukrovky 2. typu
 - Vyšší příjem celozrnných obilovin může také pomoci udržet nižší tělesnou hmotnost, snížit hladinu cholesterolu a krevní tlak
- Zvýšená konzumace luštěnin je spojena se sníženým rizikem úmrtnosti a vzniku rakoviny žaludku, tlustého střeva, prsu a plic
 - Studie např. ukázala, že postupné zvýšení příjmu luštěnin z 0g na 100g za den může prodloužit očekávanou dobu dožití

Franta chce jíst zdravě.

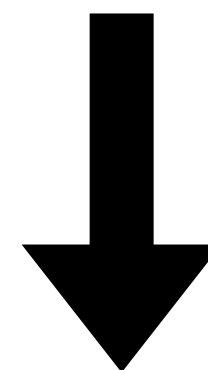
Franta je obyčejný Čech, který se
dozvěděl, že by měl jíst zdravěji.



Franta chce jíst zdravě.
Může?



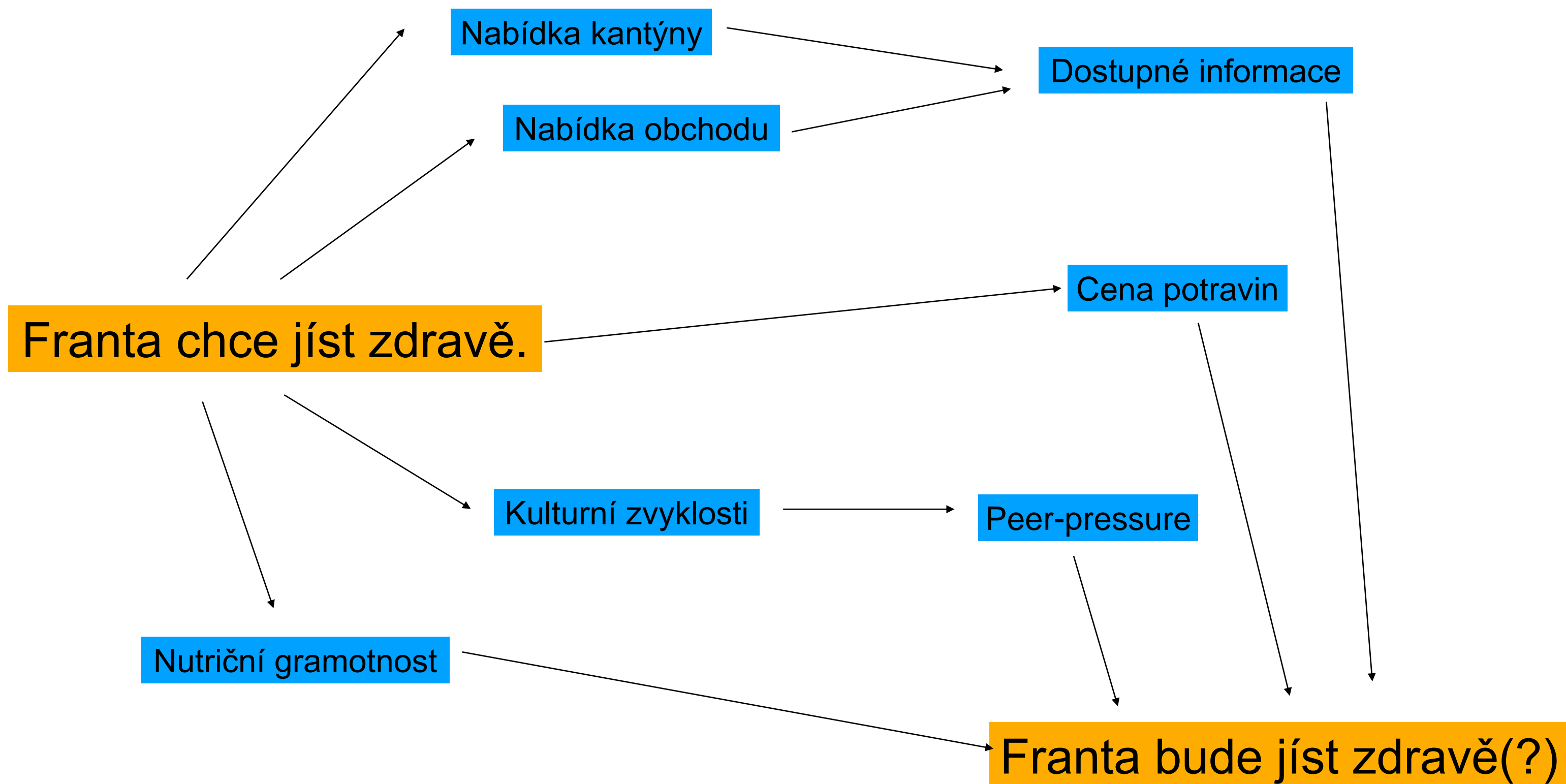
Franta chce jíst zdravě.



Franta bude jíst zdravě.

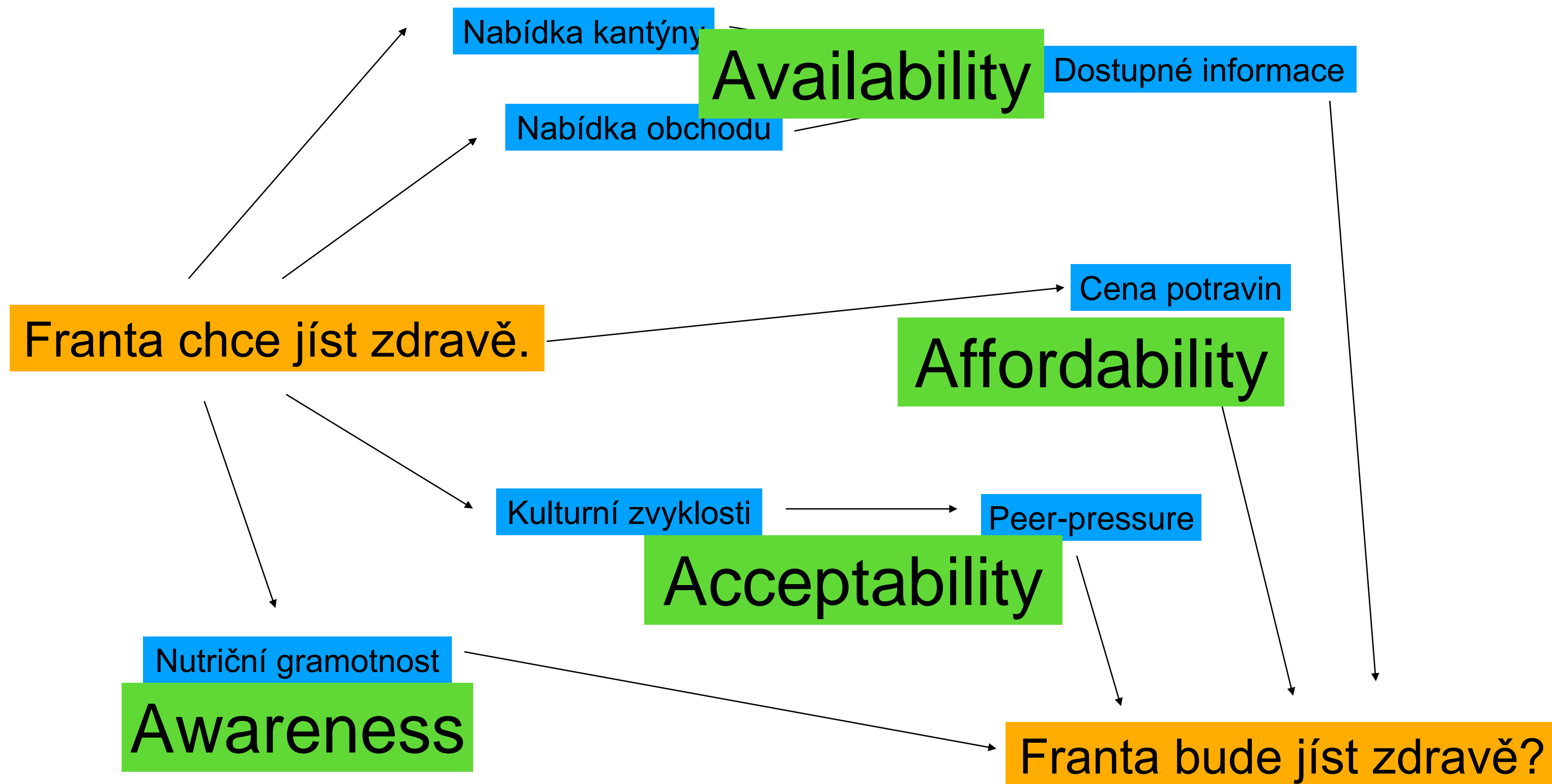
Franta chce jíst zdravě.

Může?



Franta chce jíst zdravě.

Může?

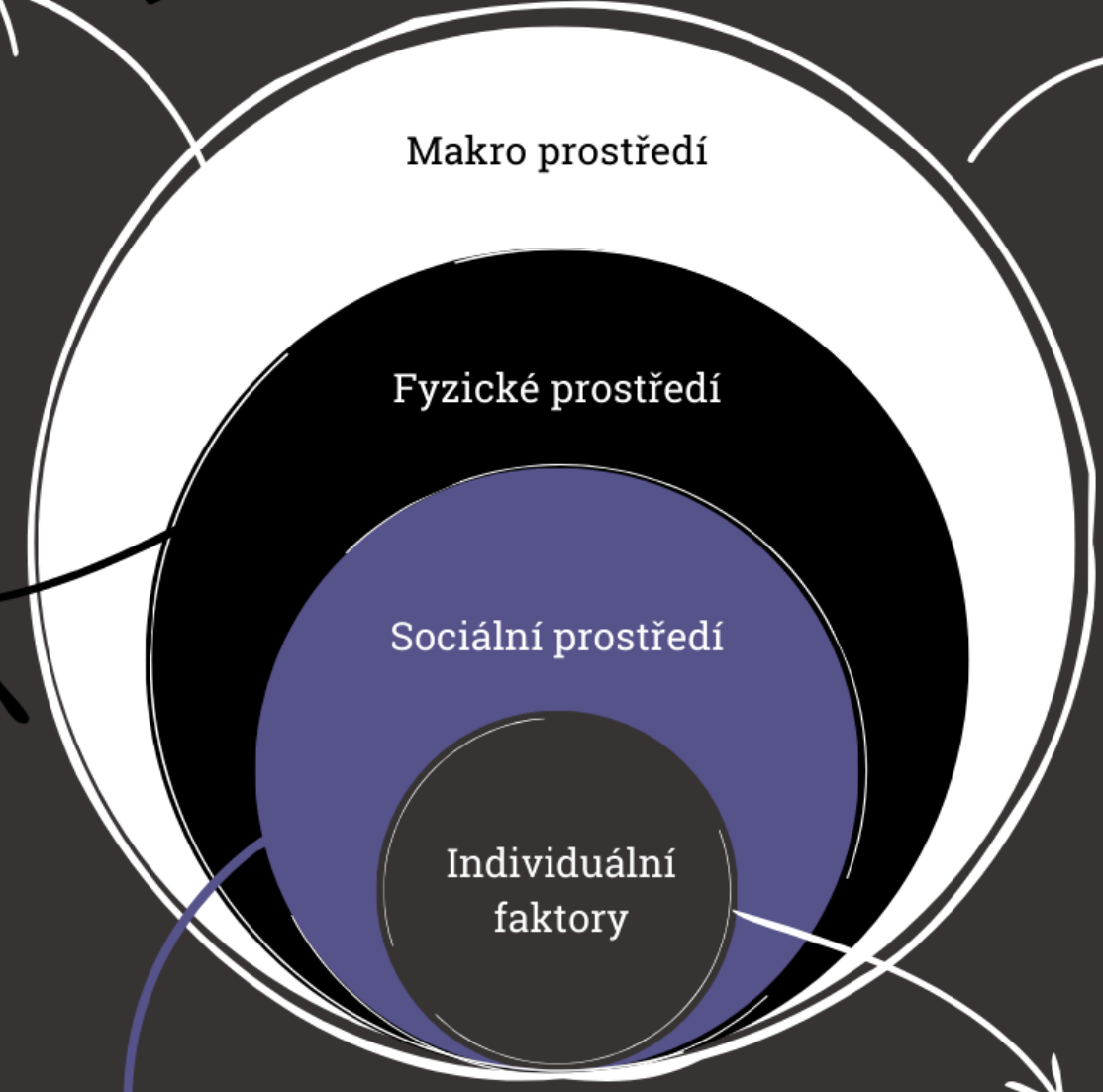


- Sociální a kulturní normy
- Komerční determinanty zdraví, potravinářský průmysl a jeho aktivity
- Marketing, reklama, media
- Systém produkce potravin
- Vládní a politické struktury
- Politiky, strategie, legislativa, programy v oblasti zemědělství, zdravotnictví, ekonomie

Zde typicky působí:
Legislativa, regulace,
vládní intervence a
aktivity

- Zdanění slazených nápojů**
- Regulace prodeje energetických nápojů**
- Regulace marketingu cílicího na děti**

- Domov
- Pracoviště, školy
- Restaurace, fast food
- Supermarkety, trhy, maloobchod
- Online prostředí



Zde hraje roli:
Přístup k potravinám,
včetně jejich umístění
a propagace,
dostupnost, nabídka,
cena, přístup k
informacím

Nutri-Score

Reforma školního stravování

Nutriční prostředí

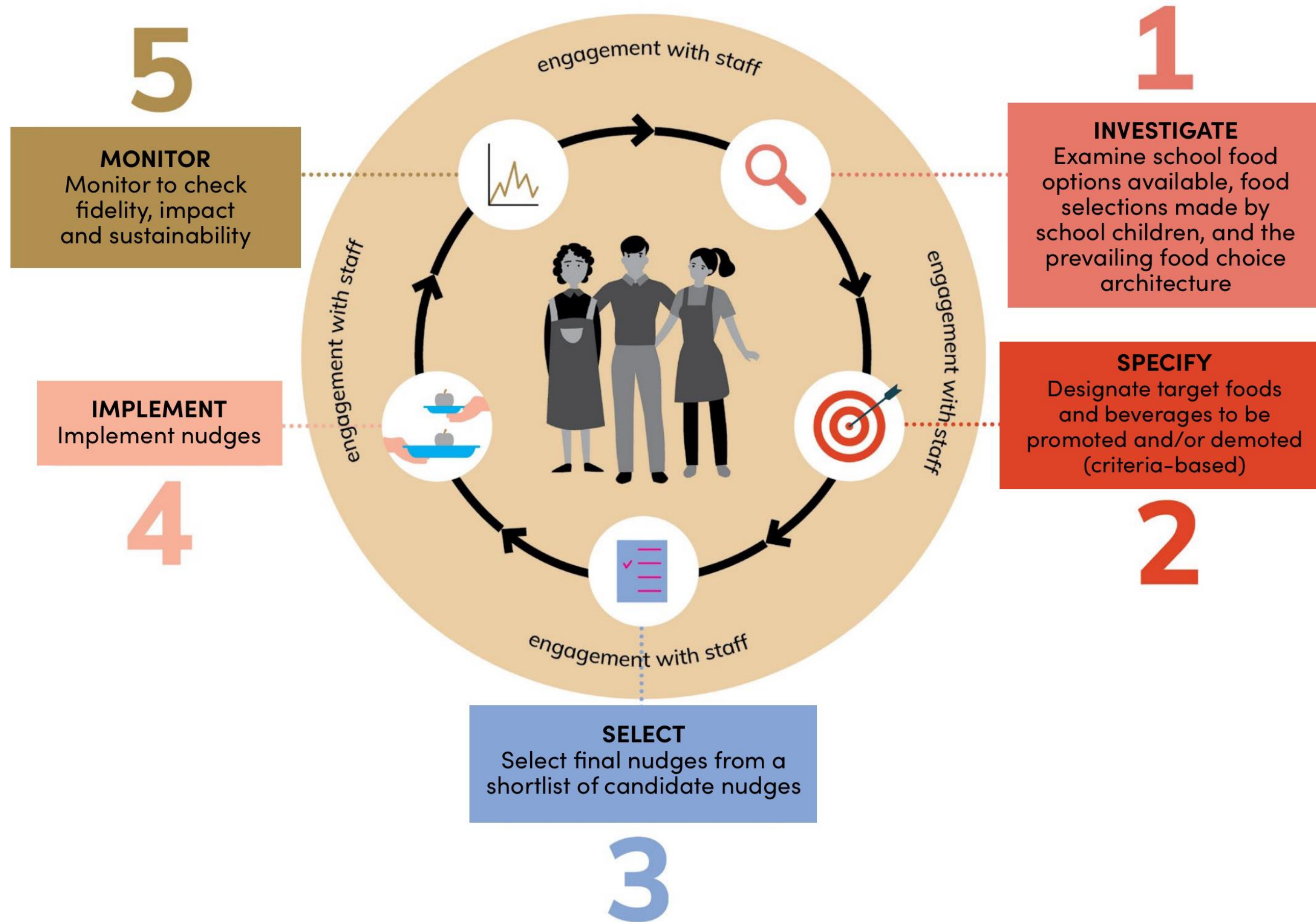
- Rodina
- Přátelé
- Vrstevníci, osobní kontakty

Edukační kampaň

- Chuťové preference
- Znalosti, postoje
- Socioekonomické faktory
- Kulturní zvyklosti



Steps to drive the development and implementation of nudges for healthy eating in schools



Zmapuj.

Nástroje hodnocení nutričního
prostředí na pracovišti

Evaluace nutričního prostředí

NEMS Tools (Nutrition Environment Measures Survey)

- NEMS-S (Stores): Hodnocení obchodů s potravinami z hlediska dostupnosti zdravých a nezdravých možností.
- NEMS-R (Restaurants): Analýza nabídky restaurací, zaměřená na zdravé volby a jejich propagaci.
- NEMS-V (Vending): Hodnocení nápojových a občerstvovacích automatů.
- Další prostředí: Nástroje pro školy, pracoviště a komunity.

Measure Complete

Nutrition Environment Measures Survey - Corner Stores (NEMS-CS)
Measure #4: VEGETABLES

Rater ID: ----------

Store ID: ----------

Date: / /
Month Day Year

Are VEGETABLES sold at this store? Yes No

Availability and Price

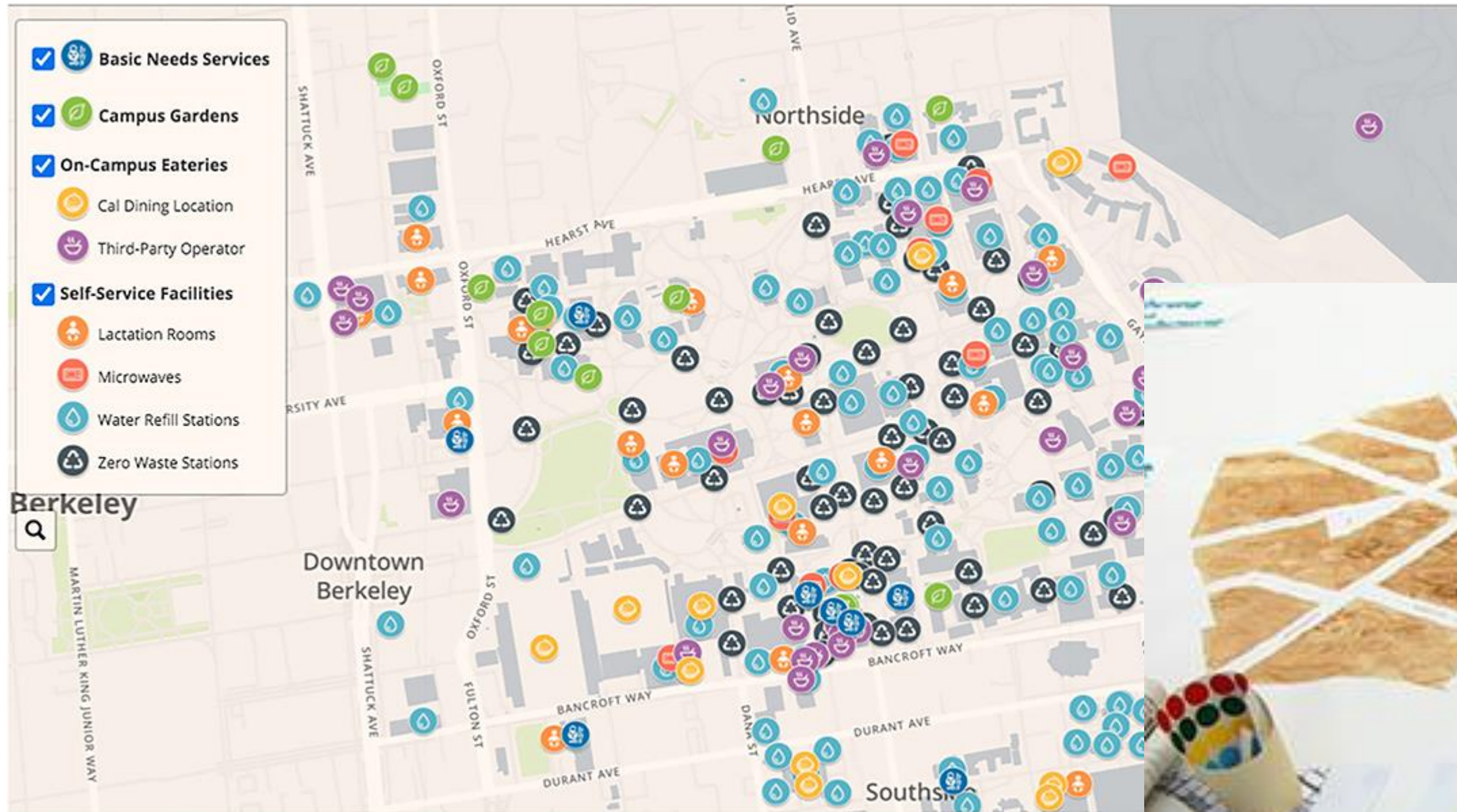
Produce Item	Available		Price	Unit # pc lb	Quality		Comments
	Yes	No			A	UA	
1. Carrots <input type="radio"/> 1 lb bag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	\$ <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

Site visit (Observation)

Site visit (Observation)	Select One	Comments
10) Restaurant has a salad bar	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
11) Signage/Promotions	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
a. Is nutrition information posted near point-of-purchase, or available in a brochure?	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
b. Do signs/table tents/displays highlight healthy menu options?	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
c. Do signs/table tents/displays encourage healthy eating?	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
d. Do signs/table tents/displays encourage unhealthy eating?	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
e. Do signs/table tents/displays encourage overeating (e.g., all-you-can-eat, super-size, jumbo, grande, supreme, king size, feast descriptors on menu or signage)?	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
f. Does this restaurant have a low-carb promotion?	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____
g. Other? _____	<input type="radio"/> yes <input type="radio"/> no	_____

Menu Review/Site visit

Mapování potravinové krajiny (Foodscape mapping)



<https://www.ediblegeography.com/foodscape-mapping/>

<https://food.berkeley.edu/foodscape-map/>

Edukační programy

Edukační programy na pracovišti

Od individuálních konzultací až k emailovým zprávám

- 4měsíční intervence nutričního poradenství zaměřená na mužské pracovníky (Jižní Korea),
 - Poradenství zahrnovalo sebehodnotící přístup a bylo doplněno antropometrickým a biochemickým měřením i analýzou stravovacích návyků před začátkem.
 - Každý pracovník absolvoval 2 sezení po 20 minutách.
 - Výsledky: Významné snížení: BMI, Hladiny krevního cukru, cholesterolu
- 6měsíční program zaměřený na manažery kantýn v 29 firmách s cílem zlepšit stravovací prostředí (Brazílie)
 - Zvýšení dostupnosti ovoce a zeleniny až o 49 g na porci, Zvýšení konzumace ovoce a zeleniny o 11 g ve srovnání s kontrolní skupinou.
- 12týdenní program, ve kterém intervenční skupina každý týden obdržela 1 zprávu o fyzické aktivitě a 1 o výživě prostřednictvím e-mailu. Kontrolní skupina zprávy nedostávala
 - Zvýšení sebevědomí zaměstnanců ve zdravém stravování a fyzické aktivitě.
- !! Spíše omezený/krátkodobý dopad bez intervencí v prostředí

Environmentální intervence

Availability – for example, more of the target food is available at the vending machine (Image 3), food vendor (Image 4) or at any other food point.

Image 3 - BEFORE



Image 4 - AFTER



Image 4 - BEFORE



Image 4 - AFTER





DGE Quality Standard for Meals in Companies

Message from the Federal Ministry of Food and Agriculture 6
 Preface 7

1 Background, Goal and Design 8

1.1 Company Catering: An opportunity for more health and sustainability 9
 1.2 Who is the DGE Quality Standard addressed to? 11
 1.3 What is the goal of the DGE Quality Standard? 11
 1.4 How is the DGE Quality Standard structured? 13
 1.5 What to keep in mind when reading? 13

2 Developing quality company catering 14

2.1 Quality of company catering
 2.2 Interface management
 2.3 Staff qualification
 2.4 Feedback management
 2.5 External quality control
 2.6 Specification for tenders

3 Principles of health-promoting and sustainable meals

3.1 Importance of health-promoting and sustainable meals
 3.2 Food groups – foundation for optimal choice
 3.3 Deriving criteria for a health-promoting and sustainable catering

4 Designing health-promoting and sustainable meals

4.1 Planning
 4.1.1 Food qualities and frequencies and other aspects of menu planning
 4.1.2 The use of *convenience food* in mass catering
 4.1.3 Menu
 4.2 Purchase
 4.3 Preparation
 4.4 Service
 4.5 Disposal and cleaning
 4.6 Together and yet individual
 4.6.1 Food intolerances like allergies
 4.6.2 Snacks

5 Beyond the plate

5.1 Importance of guest communication
 5.2 Prepare and distribute information
 5.3 *Nudging*
 5.2 Design of the break period and the dining room

DESIGN OF HEALTH-PROMOTING AND SUSTAINABLE MEALS

not fulfilled partially fulfilled fulfilled



Food qualities and frequencies for BREAKFAST and SNACKS, MIXED DIET 5 catering days

grain, grain products, potatoes min. 10x (min. 2x daily) whole-grain products, <i>pseudocereals</i> , <i>muesli</i> without sugar or sweeteners thereof: min. half of the daily offer from whole-grain products	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vegetables and salad min. 5x (min. 1x daily) vegetables (fresh or frozen), legumes, <i>salad</i> thereof: min. 3x as <i>raw vegetables</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fruits 10x (2x daily) fruits (fresh or frozen); without sugar or sweeteners nuts (unsalted) or oil seeds thereof: min. 2x as nuts (unsalted) or oil seeds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
milk and dairy min. 10x (min. 2x daily) based on the following specifications milk, plain yoghurt, buttermilk, sour milk, kefir: max. fat content 3,8 % quark: max. fat content 5 % → each without sugar or sweeteners cheese: max. fat content 30 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
meat, sausage, fish, eggs max. 2x meat/ cold cuts offered meat and cold cuts as bread topping: max. fat content 20 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
oils and fats rapeseed oil is standard oil rapeseed-, walnut-, linseed-, soybean-, olive oil, margarine made from the oils mentioned	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beverages are available at any time water, fruit and herbal tea → each without sugar or sweeteners	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

not fulfilled partially fulfilled fulfilled

Additional criteria for menu planning

Ovo-lacto-vegetarian options are available every day for every meal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seasonal and regional vegetables and fruits are included.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Local foods are preferred in the menu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grains, grain products and potatoes are offered in varied ways.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deep-fried and/or breaded products are used at most 4 times in 20 catering days.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Industrially produced meat substitutes are offered for lunch no more than 4 times in 20 catering days.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beverages are available at any time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
The lunch <i>menu cycle</i> is repeated after four weeks at the earliest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
The dishes are colourful and the composition varies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participation in meals is possible in case of food intolerances like allergies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
The guests' wishes and suggestions are considered in the menu planning as far as possible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Culture-specific, regional and religious eating habits are taken into account in planning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Organic food is used.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fair Trade products are used.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fish is purchased from sustainable fisheries.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meat from species-appropriate animal husbandry is offered.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Environmentally friendly packaging is preferred for all foods.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
The first-in-first-out principle is applied.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

San Francisco: Nutriční standardy pro automaty

Jak zajistit, aby nabídka v instituci byla v souladu s doporučením?

- Potraviny
- Alespoň 50 % potravin prodávaných v automatech by mělo splňovat všechna následující kritéria:
 - neobsahovat více než 35 % kalorií z celkového množství tuku (s výjimkou ořechů a semínek)
 - neobsahovat více než 10 % kalorií z nasycených tuků
 - neobsahovat více než 35 % hmotnosti cukru (s výjimkou ovoce a zeleniny)
 - Všechny prodejní automaty by měly nabízet alespoň jednu položku, která splňuje definici nízkého obsahu sodíku,
- Nápoje
 - Žádné nápoje prodávané v prodejních automatech by neměly být kaloricky slazené
 - Nabídka nápojů by měla zahrnovat dostatečný výběr vody, nízkotučného a/nebo 1% mléka, včetně sójového mléka, rýžového mléka a jiných podobných mléčných nebo nemléčných mlék.
 - Pokud je k dispozici džus, nabízejte 100% ovocné nebo zeleninové šťávy bez přidaných sladidel;
 - Dietní limonády by měly být omezeny na 25 % nabízených položek.

Placement – for example, the target food is placed at eye level in the vending machine (Image 1), first in the line of options at the canteen/cafeteria (Image 2), first on the school meal menu, near the canteen/ cafeteria checkout, in front of other options in food kiosks or other food points.

Image 1 - BEFORE



Image 1 - AFTER



Image 2 - BEFORE



Image 2 - AFTER



Contrast – for example, the target food is highlighted on the school meal menu (Image 5), or by the way in which it is displayed at the sanck-bar, the food kiosk or at any other food point.

Image 5 - BEFORE

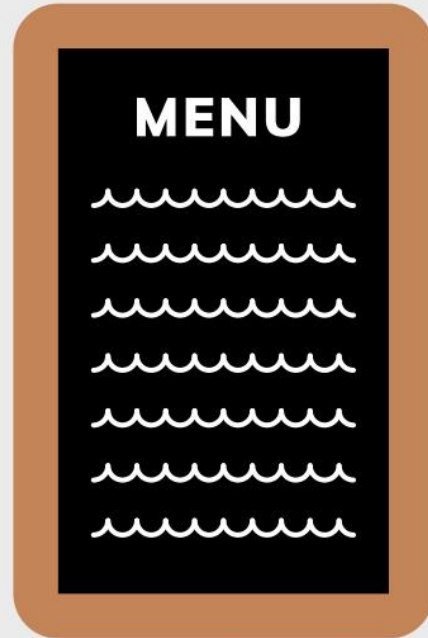
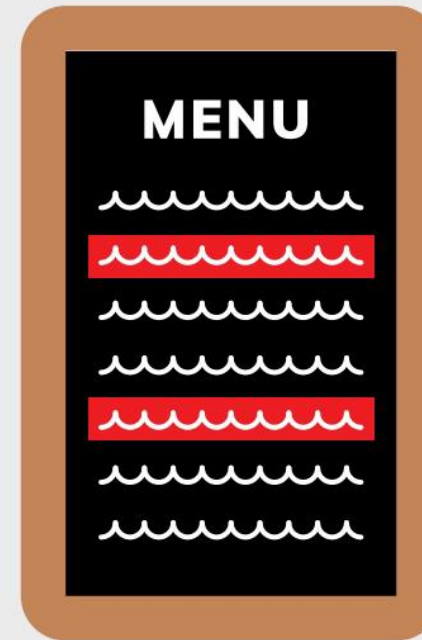


Image 5 - AFTER



Descriptives - for example, the target food has an appealing name on the school menu (Image 8) or on a food label.

Image 8 - BEFORE

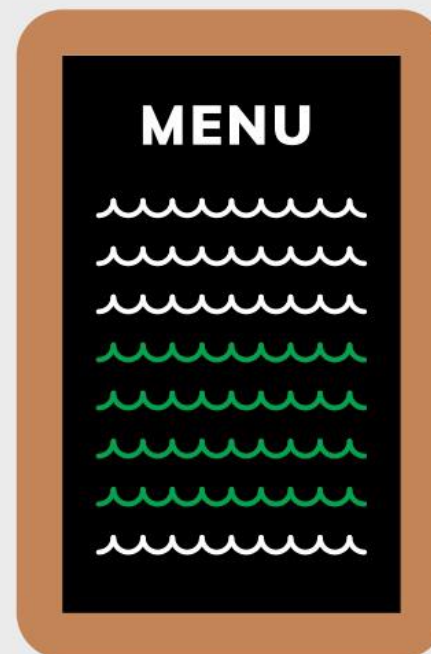


Image 8 - AFTER



Semiotics - for example, a smiley face on labels or containers for the target food (Image 9), in the canteen/cafeteria, kiosk, vending machine or other food point.

Image 9 - BEFORE

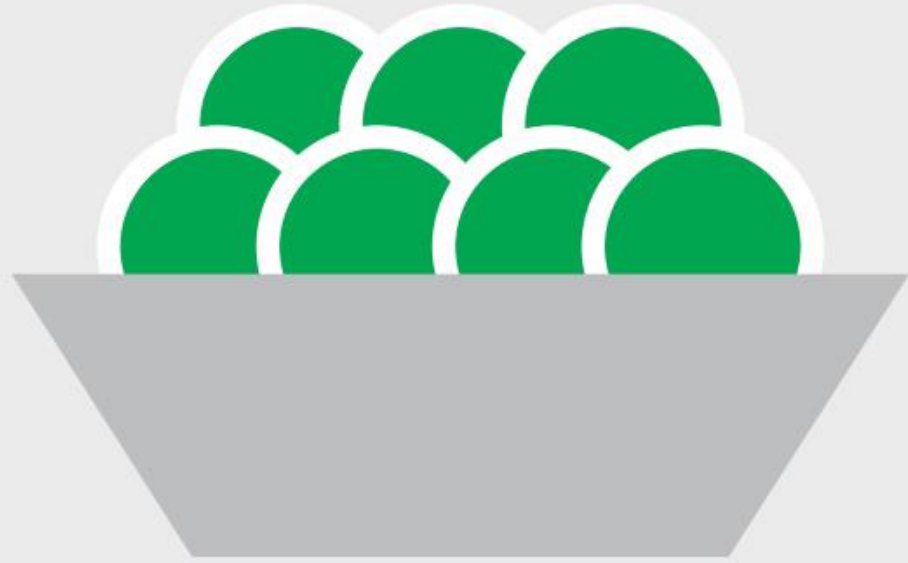


Image 9 - AFTER



Prompts - for example, the canteen/cafeteria staff, kiosk holder or food vendor promotes the target food (Image 10), or there is a label prompting the choice of that food.

Image 10 - BEFORE

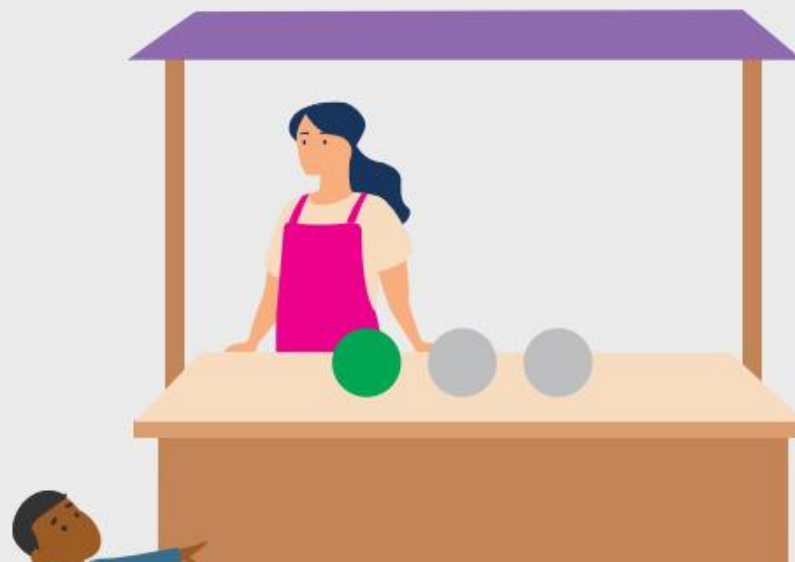
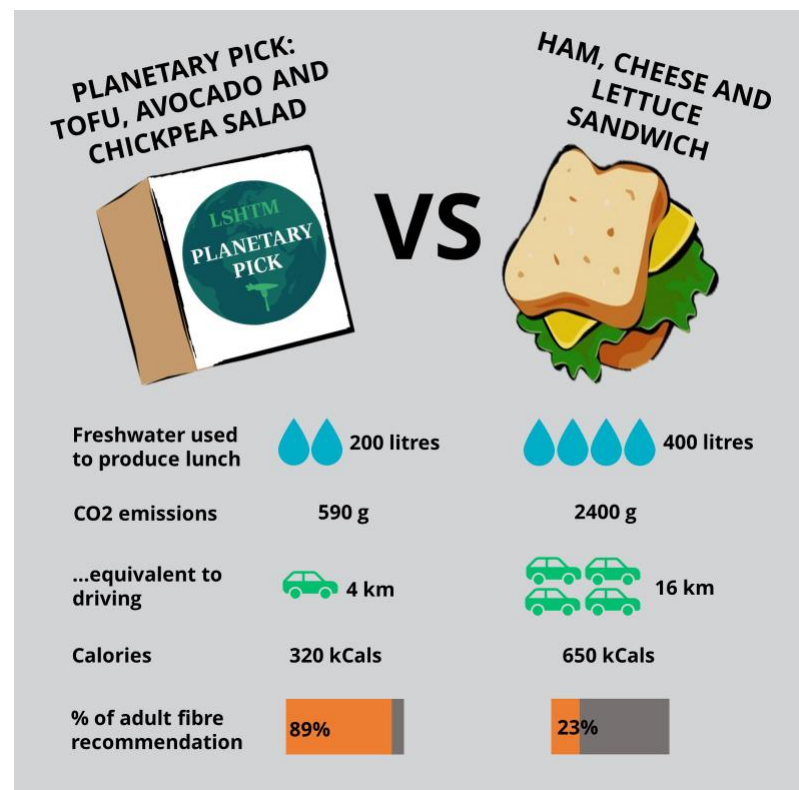


Image 10 - AFTER



London School of hygiene and tropical medicine

Značky, uspořádání menu....



LONDON SCHOOL OF HYGIENE & TROPICAL MEDICINE 

Thursday 08th September 2022

Tomato and Basil Soup

Allergens & info: gf, vg, contains traces of potato starch, celery & yeast extract

With Roll & Butter - £3.35

Allergens: gluten from wheat, milk, may contain nuts

Without the roll - £2.75

Vegan & Gluten Free

Mixed Beans chilli- £3.90

Allergens & info: celery

Jamaican Jerk Chicken - £4.20

Allergens & info: celery, mustard

Chips - £1.30

Steamed Mixed Vegetables - £0.95

Baked Beans - £0.95

Rice - £0.95

Jacket Potato - £1.30

(v) vegetarian (vg) vegan (gf) gluten free


If you have any concerns about allergens or otherwise, please speak to a member of staff.

Brewdog

BOWLS


All our salad and vegetables are delivered daily, fresh from Woodlands Farm, Cheshire and Worthington's Farm, Lancashire.

AVOCADO & FETA BOWL (V) 12.00

Avocado, feta, red onion, walnuts, rocket, coriander & lime with sourdough toast.  1.66kg

Available as a sandwich.  1.65kg

ROAST CHICKEN SOURDOUGH BOWL 13.50

Chilli & chia seeded avocado, roast chicken served with sourdough toast.  1.28kg

Available as a sandwich.  1.27kg

BLACKENED CAJUN CHICKEN BOWL 12.50

Blackened cajun chicken, 3 bean salad, coriander & mint.  1.69kg

SUPERFOOD SALAD (V) (VE*) 12.25


Quinoa, sweet potato, mixed grains, pumpkin seeds, feta, balsamic & Elvis Juice dressing.  0.80kg

ADD EXTRAS


CHICKEN +2.25, HALLOUMI (V) +2.25

SNACKS


LOADED FRIES 🍗 8.50

Sliced buttermilk fried chicken, hot sauce & honey glaze, blue cheese dip.  2.60kg


TRUFFLE CHEESE FRIES (V) 8.00

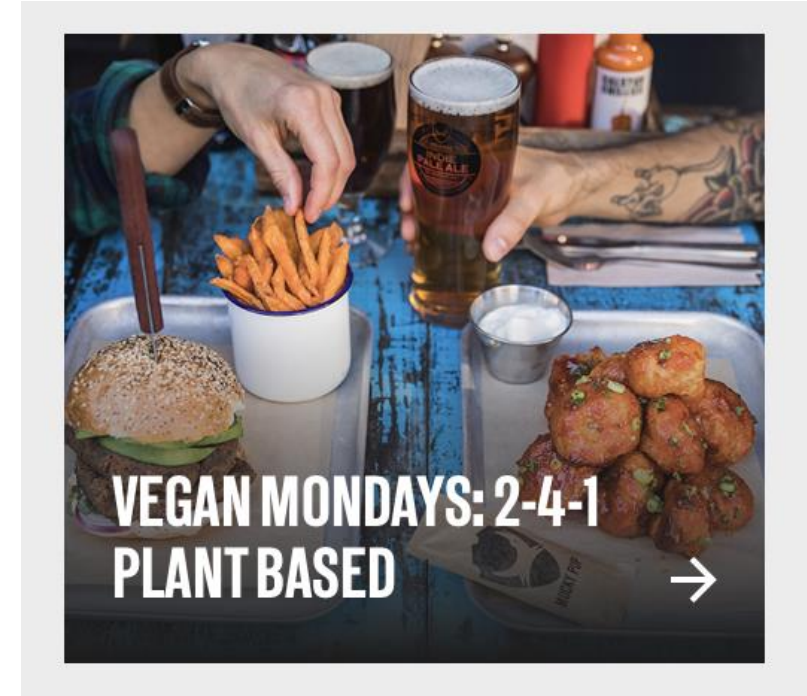
Veggie parmesan, truffle oil, garlic butter, spring onion & crispy onions.  0.68kg

SHARING SUPER STACK 🍗 15.95

Buffalo chicken wings, southern fried chicken strips, cajun corn on the cob, fries, sweet potato fries, blue cheese dip & garlic mayo.  5.52kg

VEGGIE SHARING SUPER STACK 🍗 (V) 15.95

Onion rings, buffalo cauliflower, cajun corn on the cob, fries, sweet potato fries, blue cheese dip & garlic mayo.  1.52kg



VEGAN MONDAYS

2-FOR-1 ON VEGAN AND VEGGIE MAINS

We think our vegetarian and vegan menu is epic. To celebrate we are offering 2-4-1 on all main courses from that menu every Monday! . So, whether your jam is a Grazing Goat Pizza or a Soy Division tofu hot dog, then you can bring a friend along and they can score one on us

VEGAN AND VEGGIE PARTNERSHIPS

PLANT-BASED COLLABORATIONS

We've joined forces with some particularly awesome vegan contributors on our plant-based menu dishes.

<https://www.brewdog.com/uk/>

Shrnutí

1

Existuje dostatek důkazů pro implementaci výživových intervencí na pracovištích, a to jak vzdělávacích, tak vícesložkových, protože **jsou schopny příznivě změnit stravovací chování**

2

Zároveň ale není možné jednoznačně rozhodnout, která intervence bude fungovat jednoznačně v daném prostředí - je třeba vyzkoušet

3

V rámci implementace je třeba nezapomenout na průběžnou **evaluaci dopadů** - ta umožní intervenci upravit dle potřeb

Děkuji.

eliska.selinger@gmail.com