



# Plánování zdravých a udržitelných akcí

## Stručný přehled

Účelem tohoto informačního přehledu je poskytnout souhrn pokynů a tipů pro plánování zdravějších a udržitelnějších akcí. Podrobnější informace najdete v úplné zprávě *Plánování zdravých a udržitelných akcí: praktický průvodce*.

Aby se vytvářela kultura zdraví, pohody a udržitelnosti, akce musí:

- Nabídnout rozmanité zdravé potraviny a nápoje
- Zajistit a propagovat příležitosti k fyzické aktivitě
- Konat se v nekuřáckém prostředí
- Nenabízet alkoholické nápoje
- Dbát na udržitelné postupy, které chrání životní prostředí

### Potraviny a nápoje

- Zvažte, zda je nutné zajistit stravování.
- Omezte velikost porcí a místo velkých talířů zajistěte menší talíře nebo papírové tácky, abyste omezili plýtvání potravinami.
- Nedávejte na stoly sůl a požádejte poskytovatele stravovacích služeb, aby při přípravě jídel omezili množství cukru, soli a omáček s vysokým obsahem sodíku.
- Zvažte přiložení nutričních štítků k podávaným jídlům, s uvedením celkového počtu kalorií a velikosti porcí, aby mohli účastníci činit informovaný výběr jídel.
- Při akci nepodávejte alkoholické nápoje. Pokud se za výjimečných okolností alkohol podává, omezte počet sklenek na jednu na osobu, podávejte ho v malých nádobách a dbejte na to, aby se podával s dostatkem jídla.



Při nabízení zdravých potravin a nápojů během akce zvažte následující zásady:

Upřednostněte	Omezte nebo nepoužívejte
Čerstvé, místní a sezónní ovoce a zeleninu jako základ svačin a jako hlavní složku předkrmů, příloh a dezertů	Zpracované potraviny, protože mají obvykle vysoký obsah solí, cukru a nezdravých tuků
Celozrnné potraviny (chléb, tortilly, rýže), granolu s nízkým obsahem tuku a cukru	Výrobky z rafinovaných obilovin
Rostlinné zdroje proteinů a malé porce ryb, plátků libového masa nebo drůbeže	Velká množství masa a jiných živočišných produktů s vysokým obsahem tuku
Čerstvou vodu z kohoutku (je-li to možné) nebo vodní fontány, případně s přidanými bylinkami nebo čerstvým ovocem	Nápoje slazené cukrem (limonády, ovocné džusy, energetické nápoje atd.) a nápoje podávané v plastových lahvích
Pražené, nesolené ořechy jako pochutiny	Solené pochutiny
Nealkoholické koktejly, domácí ledový čaj s nízkým obsahem cukru, malé porce 100% ovocné šťávy, smoothie nebo neslazenou kávu a čaj s nízkotučným mlékem	Alkoholické nápoje, zejména s vysokým obsahem alkoholu, např. lihoviny

## Fyzická aktivita

### Před akcí a po ní

- Zvolte místo konání, které je snadno dostupné pěšky, na kole nebo veřejnou dopravou a s přístupem k fitness vybavení.
- Vybízejte k aktivní dopravě do místa konání a z něj, a informujte účastníky o bezpečných trasách pro chůzi nebo cyklistiku.
- Nezačínajte akci příliš brzy (např. před 9.00) a naplánujte a propagujte přestávky vyplněné fyzickou aktivitou.
- Zorganizujte společenské aktivity před akcí nebo po ní, jako jsou pěší nebo cyklistické výlety, bruslení, tanec atd.

### Během akce

- V programu akce naplánujte nejméně dvě aktivní přestávky. Zajistěte instruktora, který povede přestávku, nebo přehrajte instruktážní video.
- Zvažte naplánování aktivnějšího formátu akce, např. ve stoje nebo při chůzi. Není-li to možné, zajistěte vysoké stoly a vyzvěte účastníky, aby během akce vstali.
- Vyhradte dostatek času na přestávky a zajistěte (ideálně obsluhované) stanoviště pro aktivity, kde si mohou účastníci vyzkoušet připravené fyzické aktivity.
- Vyzvěte k používání schodů místo výtahu a před jednací místností a poblíž výtahů vyvěste cedule, které účastníky navedou ke schodištím.
- Vybídněte účastníky, aby během akce používali technologie pro sledování své fyzické aktivity. Navrhněte cíl aktivit, např. 30 minut středně intenzivní fyzické aktivity každý den a zvažte nabídnutí odměn těm, kteří tohoto cíle dosáhnou.

### Dress code

- Předem účastníky informujte o příležitostech k fyzické aktivitě.
- Zvolte dress code business casual.

### Udržitelnost

- Zvažte virtuální konání akce, abyste omezili cestování.
- Zvolte místo konání a poskytovatele stravovacích služeb, kteří přijali zásady v oblasti ochrany životního prostředí, jako jsou postupy zaměřené na úspory energie a pokročilé systémy recyklace odpadů.
- Vyhněte se zbytečnému tisku materiálů, rozesílejte materiály elektronicky. Pokud je tisk nevyhnutelný, používejte recyklovaný papír; tiskněte na obě strany, pořídte co nejméně výtisků a vyzvěte účastníky ke sdílení.
- Dávejte přednost udržitelným konferenčním materiálům, vyrobených v souladu s etickými normami. Nabídněte možnost vrácení materiálů po skončení porady, abyste je mohli použít při jiných akcích.
- Nepoužívejte jednorázové plasty a jiný odpad. Pokud jsou jedinou možností jednorázové výrobky, dbejte na to, aby byly recyklovatelné nebo kompostovatelné.
- Spolupracujte s místními organizacemi při distribuci zbytků jídla, pokud to vnitrostátní předpisy umožňují.
- Vypněte nepoužívaná elektronická zařízení, včetně světel.
- V prostoru porady zajistěte recyklační nádoby s vhodným značením.