

HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Czech Republic

When: Febr – April 2009

Where: Prague

What: Expert meetings and press conference





Expert meeting Febr 18, 2009



Health experts invited by Prof. Richard Češka

- Participant of IEM in Barcelona
- Chairman of the Czech Society for Atherosclerosis
- Chairman of the Czech Society of Internal Medicine

The local experts invited:

- Dr. Otto Herber
 - Vice-chairman of the Society of General Practitioners
- Dr. Pavel Neugebauer
 - Chairman of the Pediatrician Society
- Tamara Starnovská
 - Vice-chairman of the Association of NT
- Dr. Marie Kunešová
 - Chairman if the Czech Society for the Study of Obesity
- Dr. Martin Matoulek, PhD
 - Leading scientist in field of obesity focused on sport medicine





Press conference with local experts and media April 16, 2009

- ▶ Face to face discussion with media about IEM summary statement, good and bad fats and the role of fats in our diet
- ▶ Journalists were invited by Prof. Richard Češka
- ▶ Speakers:
 - Prof. Richard Češka
 - Dr. Otto Herber
 - Dr. Pavel Neugebauer
 - Tamara Starnovská
- ▶ Media:
 - The Czech news agency
 - National radio station
 - 2 daily news papers
 - 5 popular women/ health magazines





Media coverage

- ▶ The Czech news agency
- ▶ Local experts in 5 TV panel discussions
- ▶ Local experts in 2 Radio panel discussions
- ▶ 50 printed articles in news papers and magazines
- ▶ 24 articles on the internet
- ▶ Website: www.zdravykorinek.cz
 - 41.600 visitors in 6 months
 - 1940 completed questionnaires by consumers



Hostem naší redakce bude v úterý 9. června a od 12 hodin bude odpovídat na vaše dotazy. Ptát se můžete začít už nyní! Dotazy posílejte až do zítřka do 12 hodin. PROSÍM, vkládejte je do speciálního okna pod článkem, nikoli do diskuse.

Tamara Starnovská

pracuje jako vrchní nutriční terapeutka Fakultní Thomayerovy nemocnice s poliklinikou.



Zastává funkci místopředsedkyně Sekce nutričních terapeutů při České asociaci sester a místopředsedkyně Fóra zdravé výživy. Soustavně se zabývá vzděláváním laické i odborné veřejnosti v oblasti zdravé výživy, a to jak rozsáhlou publikační činností, tak jako lektorka odborné praxe Střední zdravotnické školy v Praze.

Otázky již není možné přidávat. Děkujeme.

Všechny položené otázky najdete [ZDE](#).

16:56 | 8.6.

autor: Věra

Otázka: Dobrý den, paní terapeutko, slyšela jsem, že pokud chci zhubnout, nesmím jíst žádné tuky, jak se jim můžu vyhnout? děkuji za odpověď V.

TIP NA RECEPT



Mořské rizoto

Plody moře rozmrazíme. Syrovou rýži se skořicí, muškátovým oříškem a kurkumou osmažíme na rostlinném tuku (asi po dobu 5 minut). Přimícháme dary moře a mušle i s nálevem, přilijeme horký vývar a všechno spolu dusíme zhruba 20 minut. [více >](#)

1/3

A co Vy - vyznáte se v tucích?

Myslíte si, že používáte ty „dobré“ tuky a že o tucích víte vše? To může a nemusí být pravda. Přesvědčte se sami krátkým testem základních znalostí. Správné odpovědi ukáží, zda víte, jaké tuky jsou pro Vás „dobré“ a jaké naopak „špatné“ i to, zda umíte ty „dobré“ v potravinách najít. Těšit se můžete i na „chyták“ v podobě otázky týkající se výdeje energie. [více >](#)



