

Moderátor: *Vrátiš sa domov z práce, otvoríš mrazničku a tam... len zabudnutá mrazená zelenina. Mnohí si automaticky pomyslia, že mrazené veci nemajú žiadne vitamíny a že to najlepšie už majú dávno za sebou. Je to naozaj tak, alebo ide len o zakorenený prežitok? V štúdiu vítam Luciu Vargovú, hovorkyňu spoločnosti Kaufland Slovensko.*

Lucia Vargová: Dobrý deň! Je to jeden z najväčších a najčastejších mýtov o stravovaní. Realita je totiž úplne opačná. Mrazená zelenina sa spracúva a mrazí hneď po zbere, čím sa v nej všetky vitamíny a živiny doslova uzamknú. A presne pre toto sme sa rozhodli opätovne spustiť náš online seriál **Čo máš v chladničke?!**, ktorý tento rok bude búrať mýty a ukazovať ako aj napríklad z mrazeného sa dajú rozmraziť vitamíny

Moderátor: *Prečo sa vlastne obchodný reťazec ako Kaufland pustil do tvorby vlastného seriálu o stravovaní?*

Lucia Vargová: Lebo čísla a dáta nepustia. Najnovšie prieskumy ukazujú, že až 60 % dospelých Slovákov trpí nadváhou alebo obezitou. Z nášho vlastného školského prieskumu navyše vyplynulo, že aj viac ako polovica 7-ročných detí zje denne len 1 až 2 porcie ovocia a zeleniny. Návyky dospelých sa skrátka prenášajú na deti. Nechceme ľudí poučovať ani im niečo zakazovať, ale pravidelne im zábavnou formou ukazovať, že vyvážená a pestrá strava nie je ani drahá, ani zložitá a už vôbec nemusí stáť na obmedzovaní sa.

Moderátor: *To znie výborne. Čo konkrétne v seriáli uvidíme a kde si ho poslucháči môžu pozrieť?*

Lucia Vargová: Navštívime kuchyne známych slovenských influencerov, kde budeme spoločne búrať mýty. Napríklad aj ten, že pri chudnutí stačí len cvičiť, alebo že zdravé jedlo je luxus len pre úspešných. My ukážeme našim divákovi, že keď si ho doprajú budú medzi nimi tiež. Nové diely o mýtoch nájdete na **YouTube kanáli Kaufland Slovensko** alebo na našom webe kaufland.sk/zdrava-vyziva od 08.09.2026. Určite si to pozrite!