



TIEDOTE 27.8.2009
julkaisuvapaa heti

Eat for Goals on nuoren futarin keittokirja

Eat for Goals -kirja tarjoaa tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja helppoja reseptejä. Lapsille ja nuorille suunnattu kirja on samalla myös nuoren jalkapallosta innostuneen toivekirja, josta löytyy myös tunnettujen jalkapalloilijoiden suosikkireseptejä ja tietoa heidän omista ruokailutottumuksistaan.

Naisten jalkapallon EM-lopputurnauksen yhteydessä esitellyn kirjan yhteistyökumppaneina ovat Euroopan Jalkapalloliitto UEFA, Maailman Sydänjärjestö (World Heart Federation) ja EU.

Lapsille ja nuorille suunnattu kirja innostaa nuoria jalkapalloharrastajia kiinnittämään huomiota liikunnan ohella myös oikeanlaiseen ruokailuun. Kirja korostaa ruokavalion merkitystä osana terveellisiä elintapoja.

Kirjassa on kolmentoista tunnetun jalkapalloilijan suosikkireseptejä. Esimerkiksi Thierry Henry, Miroslav Klose ja Kelly Smith kertovat omista suosikkiruuistaan ja futarille sopivasta terveellisestä ruokavaliosta. Ohjeet ovat helppoja ja kirjasta löytyy jokaisen annoksen ravintosisältö.

“Nappisuorituksen vaaditaan myös oikeanlainen ruokavalio”, Englannin maajoukkueen ja Arsenal LFC:n hyökkääjä Kelly Smith sanoo.

“Eat for Goals -kirjassa on tietoa nuorille futareille ja jalkapallon ystäville siitä, kuinka kokata ja syödä jalkapallomestareiden tapaan”, sanoo Steve Gerrard, Liverpool FC:n kapteeni.

Kirjassa halutaan painottaa terveiden elintapojen merkitystä lapsuudesta saakka. Samalla se kannustaa aktiiviseen, liikkuvaan elämään. Ylipaino on jatkuvasti lisääntyvä ongelma kaikkialla maailmassa, ja epäterveelliset elintavat lisääntyvät myös lapsilla. Lapsena omaksutut elintavat ennustavat hyvin aikuisiän terveyttä.

”Jalkapallo on jo pitkään innostanut kaikenikäisiä ihmisiä liikkumaan. Jalkapallo innostaa myös syömään terveellisesti”, UEFA:n edustaja William Gaillard sanoo.

“Tilanteessa, jossa lasten lihavuus lisääntyy, tarvitaan hauskoja ja innostavia tapoja kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan ja syömään terveellisesti. Eat for Goals -kirja on hyvä esimerkki tällaisesta”, sanoo WHF:n ja Suomen Sydänliiton puheenjohtaja Pekka Puska.

Englanninkielisen Eat for Goals -kirjan hinta on 12,90 € Kirjan voi tilata UEFA:n ja WHF:n verkkosivujen kautta. Kirja on julkaistu seitsemällä kielellä: hollanti, englantia, ranska, saksa, puola, venäjä ja espanja. Italiaksi ja turkiksi kirja ilmestyy syksyn aikana. Jokaisen kirjan myynnistä lahjoitetaan yksi euro Maailman Sydänjärjestön työhön lasten parissa.

Lisätietoja:

Pekka Puska

President

World Heart Federation

Finnish Heart Association

tel. +358 20 610 6001

Iris Hugo-Bouvier

Football and Social Responsibility

UEFA

tel. +41 848 00 2727

UEFA press office

tel. +41 848 00 2727

media@uefa.ch

www.uefa.com

Kirjatilaukset:

<http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/children-youth/eat-for-goals/eat-for-goals-order-your-copy/>

<http://www.uefa.com/uefa/keytopics/kind=4/newsid=826895.html>

Union of European Football Associations (UEFA)

Euroopan jalkapalloliitto UEFA on vuonna 1954 perustettu jalkapalloliitto, jonka päämääränä on edistää ja kehittää eurooppalaista jalkapalloilua kaikilla tasoilla.

The World Heart Federation (WHF)

Maailman Sydänjärjestö, World Heart Federation WHF, on riippumaton järjestö, johon kuuluu 196 kardiologi- ja sydänjärjestöä yli sadassa maassa. Järjestö toimii estääkseen sydän- ja verisuonitautien leviämisen maailmassa. WHF:n puheenjohtaja on Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen pääjohtaja ja Sydänliiton puheenjohtaja Pekka Puska.