

Video seriál Vím, co jím pomáhá s výběrem správných potravin

Chcete se jednoduše naučit, jak si správně vybírat potraviny, abyste si nejen pochutnali, ale udělali něco i pro své zdraví? Pročíst se veškerými příručkami o značení a výběru potravin, je v podstatě nikdy nekončící práce. Nechte se vést video seriálem Vím, co jím. Na kanálu www.youtube.com/vimcojim vás čeká 18 videí a v lednu přibude dalších 6.



Díky jednoduchým radám od **výživových specialistů Karolíny Hlavaté a Petra Havlíčka** budete mít jasno v tom, **co si v obchodě vybrat a jaké živiny sledovat**. Videá, natáčená v hypermarketu Albert, už pomohla tisícům diváků, kteří je oceňují děkovnými komentáři.

Chtěl bych vás pochválit za to, co děláte. Například kapitola o pečivu pro mě byla hodně naučná. Každé ráno si dávám kaiserku v domnění, že je celozrnná, a že tak dělám i něco víc pro své zdraví a ono je to přitom běžné pečivo, tedy spíše cereální. Děkuji.

Tři série za námi, čtvrtá už k Vám pomalu míří!

Za videy stojí iniciativa Vím, co jím a piju. Celkem má seriál **ve třech řadách již osmnáct dílů**. Rozhodně to ale neznamená, že by byla témata

o potravinách vyčerpána. Inspirace a náměty na další díly pořád přichází.

První série se týkala nejčastěji nakupovaných potravin – **pečivo, těstoviny, oleje, šunky a třeba i sýry**. Odborníci ve videích radí, jaké hodnoty na obalech sledovat a jak poznat **nutričně hodnotnou potravinu**.

Porovnávají výrobky mezi sebou a radí s přípravou zdravého a chutného jídla. Pokud například nevíte, co znamená u sýrů množství tuku v sušině a podle čeho vybrat kvalitní šunku, podívejte se na YouTube kanál iniciativy Vím, co jím a piju a udělejte si jasno během pár minut.

V druhé sérii odborníci radí, jak vybírat **kvalitní oleje, co ráno snídat, jaké volit přílohy, kolik sníst ovoce a zeleniny**. A jelikož se druhá série vysílala v létě, odborníci se věnovali i **zmrzlínám**.

Ve třetí sérii se trochu změnil formát a ve videích se Petr Havlíček a Karolína Hlavatá věnují dotazům, které přicházejí do poradny na www.vimcojim.cz. Co třeba takové **jídlo po padesátce** a jak se naučit **vybírat zdravé potraviny a neutratit víc, než je nutné?**

Videa pokračují i v dalším roce.

V lednu 2014 vám odborníci poradí, jak snadno snížit příjem rizikových živin – cukry, sůl, nevhodné tuky, a jak naopak zvýšit příjem tolik potřebné vlákniny.

