



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2015

VÍM, CO JÍM A PIJU O.P.S

OBSAH

Obsah	2
Úvod.....	3
1 O společnosti – vznik, vize a poslání	4
2 Hlavní obecně prospěšné činnosti a jejich cíle	7
3 Obecně prospěšná činnost společnosti v roce 2015.....	8
3.1 Poradenství, odborné zázemí a odborná spolupráce	8
3.2 Online komunikace a web www.vimcojim.cz	12
3.3 Mediální komunikace a kampaně	15
3.4 Osvětové projekty	22
3.5 Logo Vím, co jím	30
4 Financování společnosti	33
4.1 Přehled majetku a závazků - Výkaz zisku a ztráty k 31. 12. 2015	34
4.2 Výkaz zisku a ztráty k 31. 12. 2015	35
4.3 Doplnující informace	36
5 Plán aktivit v roce 2015	37
6 Kontakty a základní údaje o společnosti.....	38
Poděkování.....	39



ÚVOD

Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju (dále VCJP) se od svého vzniku v roce 2010 zabývá kvalitou potravin s ohledem na jejich nutriční složení a pomáhá s výběrem potravin vhodných pro zdravý životní styl.

Jednou z hlavních činností VCJO je poradenství, osvěta a edukace široké i odborné veřejnosti. Hlavním cílem VCJP je zlepšit povědomí široké veřejnosti o nutriční kvalitě potravin a ukázat příležitosti, jak široká veřejnost může ovlivnit své zdraví vhodnou volbou potravin, dodržováním zásad správné výživy a zdravého životního stylu a přispět tak k prevenci neinfekčních chronických onemocnění souvisejících s výživou.

Díky logu kvality „Vím, co jím“, které je umístované na potravinách a recepturách pokrmů působí VCJP též na výrobce potravin, obchodníky a jejich subdodavatele, podporuje inovace v potravinářství s cílem zlepšování výživové hodnoty výrobků.

V roce 2015 společnost realizovala a rozvíjela osvětové a edukativní projekty, jejichž cílem byla podpora nutričně vyvážené stravy, změna stravovacích návyků a posílení primární prevence civilizačních chorob souvisejících s výživou.

Velký vliv na činnost VCJP má správní a dozorčí rada, které rozhodují o významných aktivitách a schvalují klíčové dokumenty společnosti. Podpora týmu renomovaných odborných garantů programu a členů Národního vědeckého výboru v podobě konzultací a odborného poradenství jsou velkým přínosem pro každodenní činnost společnosti, a všem odborníkům za to patří upřímné poděkování.



1 O SPOLEČNOSTI – VZNIK, VIZE A POSLÁNÍ

Životní styl představuje z hlediska ovlivnění zdraví jeden z nejdůležitějších faktorů. Nemoci způsobené špatnou výživou a nevhodným životním stylem jsou stále častější a dotýkají se čím dál tím mladších skupin obyvatelstva. Na druhou stranu až 80 % civilizačních onemocnění může být ovlivněno změnou životního stylu. Podle WHO by bylo možné správnou stravou, přiměřenou fyzickou aktivitou a nekouřením zabránit vzniku ischemické choroby srdeční z 80 %, diabetu mellitu 2. typu z 95 %, nádorů z 30 %. Například pro snížení rizika výskytu diabetu o 58 % stačí 30 minut tělesné aktivity denně a snížení hmotnosti o 10 %.

Hlavním impulsem pro založení společnosti VCJP byla snaha zakladatelů představit českým zákazníkům logo, které pomáhá s výběrem potravin vhodných pro zdravý životní styl a které je založené na jasně stanovených a vědecky podložených kritériích. Důležitým motivem byla též alarmující situace zdraví obyvatel v České republice. Česká republika zaujímá v rámci Evropy přední, tzn. nejhorší, místa u většiny rizikových faktorů, které přispívají k rozvoji neinfekčních chronických onemocnění i v rámci výskytu neinfekčních chronických onemocnění.

Stav zdraví populace v České republice

<i>Obezita dospělých</i>	<i>1. místo</i>	<i>(v rámci EU)</i>
<i>Obezita dětí</i>	<i>každé třetí dítě trpí nadváhou nebo obezitou</i>	<i>(v rámci EU)</i>
<i>Příjem soli</i>	<i>5. místo</i>	<i>(v rámci celé Evropy)</i>
<i>Spotřeba ovoce a zeleniny</i>	<i>4. nejnižší</i>	<i>(v rámci celé Evropy)</i>
<i>Sedavý styl života u 15 letých</i>	<i>4. nejhorší</i>	<i>(v rámci celé Evropy)</i>
<i>Spotřeba alkoholu u 15letých</i>	<i>1. nejvyšší míra</i>	<i>(v rámci celé Evropy)</i>
<i>Diabetes Mellitus II. typu</i>	<i>1 člověk z 8</i>	<i>(850.000 osob v ČR)</i>

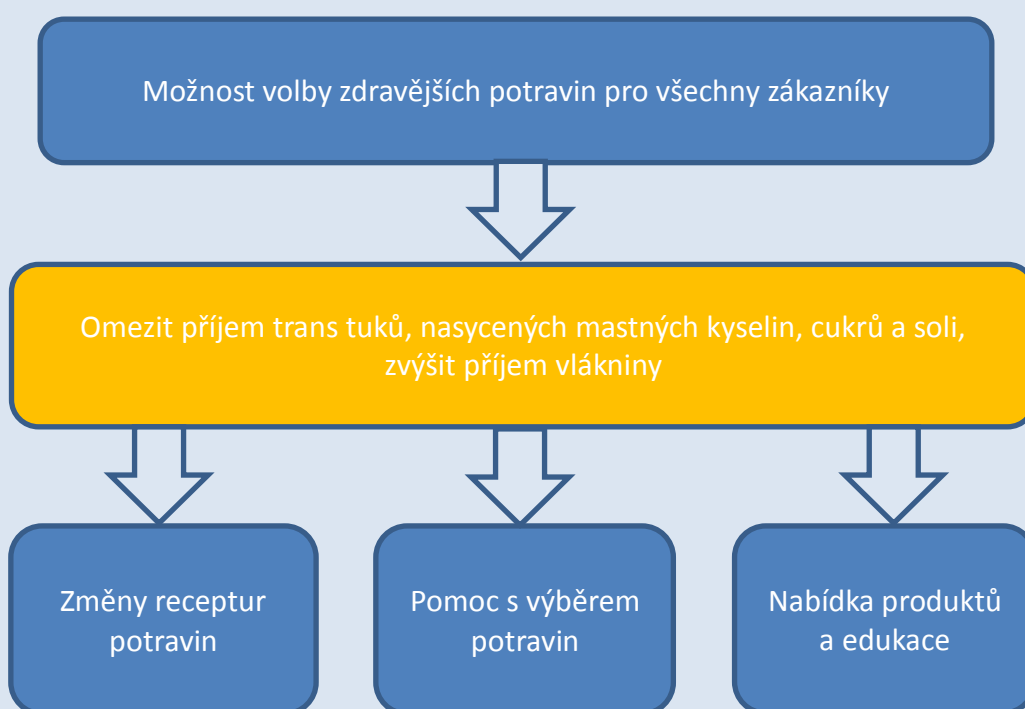
Obecně prospěšná společnost VCJP byla založena dne 19. 7. 2010 a do Rejstříku obecně prospěšných společností zaregistrována (Městským soudem v Praze, oddíl O, vložka 764) dne 22. 7. 2010.



VIZE SPOLEČNOSTI

VCJP se chce stát respektovaným partnerem státních i nestátních organizací na poli výživy, nutričně vyváženého stravování a zdravého životního stylu. Společnost chce přispívat k celospolečenské diskuzi a podílet se na tvorbě politik směřujících ke zlepšení stravovacích návyků, životního stylu a prevence nemocí souvisejících s výživou.

Usilujeme o to, aby se logo Vím, co jím stalo respektovaným, transparentním a důvěryhodným symbolem pro kvalitní, nutričně hodnotné potraviny a bylo pomocníkem při výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl.



VCJP sleduje a pravidelně reaguje na nejnovější poznatky v oblasti výživy. **Aktivity a principy činnosti VCJP jsou v souladu s Národní strategií ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí Zdraví 2020**, ale také s programem Zdraví 21 a s Národním programem Zdraví; **v mezinárodním kontextu** jsou potom v souladu s dokumenty Světové zdravotnické organizace Food and Nutrition Action Plan 2015-



2020 (září 2014), akčním plánem WHO k prevenci a kontrole nepřenosných onemocnění pro období 2013-2020, Vídeňskou deklarací o výživě a NCD z 5. 7. 2013 a se Závěry Rady EU o výživě a fyzické aktivitě z 8. 7. 2014, která mimo jiné deklaruje: „V Evropské unii (včetně ČR) je nízká spotřeba ovoce a zeleniny a naopak je vysoký příjem nasycených tuků, trans mastných kyselin, soli a cukru, současně převládá sedavý způsob života a s tím souvisí i pokles fyzické aktivity u dětí, dospívajících i dospělých osob.“

HLAVNÍ POSLÁNÍ SPOLEČNOSTI

- ✓ motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví
- ✓ podporovat zásady správné výživy, resp. nutričně vyvážené stravy
- ✓ vyvolat u veřejnosti zájem o zdravý životní styl
- ✓ pomáhat s výběrem potravin vhodných pro správnou výživu
- ✓ pomáhat v prevenci chronických onemocnění souvisejících s výživou
- ✓ podporovat rozšíření značky kvality „Vím, co jím“
- ✓ působit na výrobce potravin a jejich subdodavatele s cílem stimulovat inovaci výroby, aby docházelo ke zlepšování výživové hodnoty výrobků
- ✓ rozvíjet The Choices Programme v České republice

THE CHOICES PROGRAMME

Společnost VCJP v rámci programu Vím, co jím a piju zastřešuje a rozvíjí globální iniciativu **The Choices Programme** v České republice (www.choicesprogramme.org). Tento program umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin. Program vznikl v roce 2007 na základě výzvy Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO). Právě tyto organizace upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob. Program je otevřenou iniciativou, do které mohou vstoupit výrobci potravin, distributoři, řetězce, průmyslové asociace, cateringové společnosti, restaurace či hotely. Všichni se tak mohou přihlásit do programu, deklarovat zájem na budování značky a pomáhat spotřebitelům s výběrem vhodné stravy.



2 OBLASTI PŮSOBENÍ A CÍLE OBECNĚ PROSPĚŠNÉ ČINNOSTI VCJP

Podle formy lez obecně prospěšné činnosti VCJP rozdělit do čtyř kategorií:
**poskytování informací - vzdělávání a osvěta – poradenství -
- podpora loga Vím, co jím a certifikace potravin**

Hlavní oblasti působení VCJP lze shrnout do 3 klíčových prioritních oblastí:

1. Zásady správné výživy a pomoc s výběrem potravin, zdravý životní styl
2. Prevence chronických onemocnění souvisejících s výživou
3. Technologie výroby potravin – nutriční hodnota potravin, reformulace a inovace potravin

VCJP své služby a aktivity zaměřuje jak **na širokou veřejnost**, tak i **na odbornou veřejnost**, především na zástupce potravinářského sektoru (výrobci, distributoři, obchodníci, dodavatelé potravin, restaurace, hotely) a dále na zástupce vzdělávacích institucí, lékařské veřejnosti, odborníků na výživu a na zástupce státních i nestátních organizací.

Směrem k široké veřejnosti je hlavním cílem VCJP

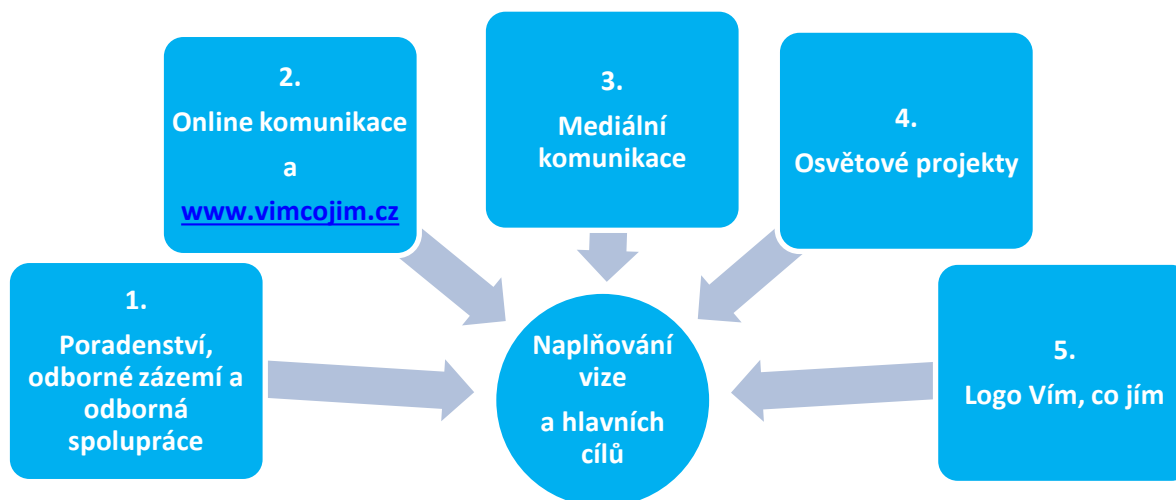
- ✓ zlepšit výživu a výživové návyky
- ✓ posílit prevenci neinfekčních chronických onemocnění souvisejících s výživou a nesprávným životním stylem
- ✓ posílit ochranu zdraví spotřebitelů
- ✓ podpořit zdravější životní styl

Směrem k výrobcům, dodavatelům a distributorům potravin je hlavním cílem

- ✓ stimulovat zájem o výrobu a distribuci potravin, které jsou po zdravotní stránce výživově vhodnější, mají pozitivní vliv na prevenci civilizačních onemocnění spojených s výživou, a které podporují zdravý životní styl
- ✓ působit, aby výrobci, dodavatelé a distributoři potravin dbali o dodržování zdravějšího poměru a množství rizikových živin v potravinách (především cukrů, sodíku resp. soli, nasycených mastných kyselin a trans mastných kyselin) s přihlédnutím ke zdraví a výživě spotřebitelů.



3 OBECNĚ PROSPĚŠNÁ ČINNOST VCJP V ROCE 2015



3.1 PORADENSTVÍ, ODBORNÉ ZÁZEMÍ A ODBORNÁ SPOLUPRÁCE

Společnosti Vím, co jím a piju o.p.s. staví na odborných vědecky podložených informacích.

V mezinárodním měřítku spolupracuje iniciativa Choices s renomovanými odborníky na výživu v rámci Světového vědeckého výboru a Evropského Vědeckého výboru při Nadaci Choices.

Členové Mezinárodního vědeckého výboru:

Members

- Prof. Barry Popkin, Uni. of North Carolina, USA (Chairman)
- Prof. Lauren Lissner, University of Göteborg, Sweden
- Prof. Ricard Uauy, University of Chile
- Prof. Anura Kurpad, St. Johns medical College, India
- Prof. Yang Yuexin, Chinese Nutrition Society



Choices Programme: Healthy Choices Made Easy



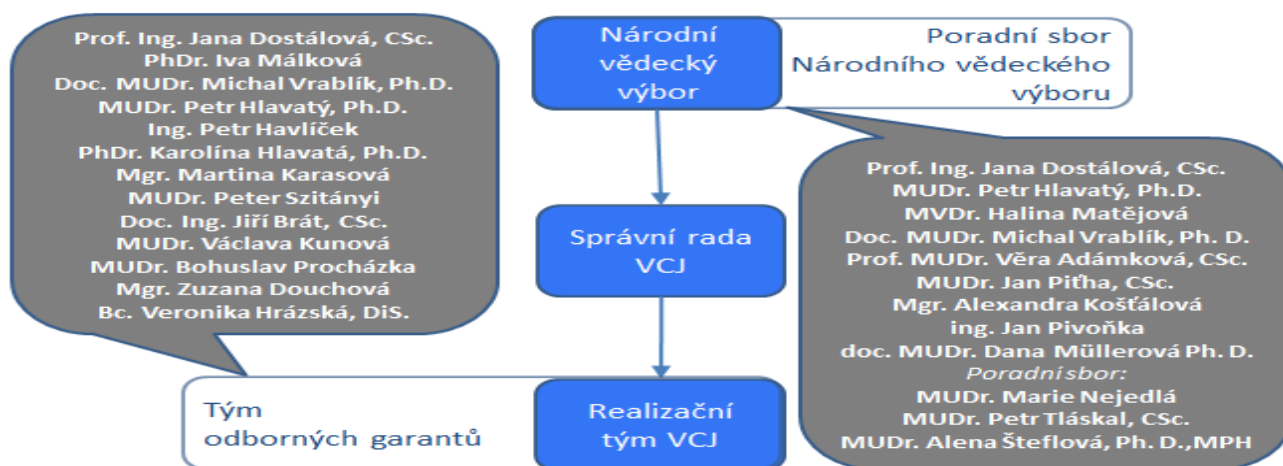
V České republice iniciativu po odborné stránce od samého počátku podporují přední čeští odborníci z oblasti výživy, potravinářských technologií i lékařství. Iniciativa spolupracuje s odbornými společnostmi a státními institucemi. V roce 2015 se tým rozšířil o nové tváře a byly navázány nové formy spolupráce s odbornými společnostmi.

ZALOŽENÍ NÁRODNÍHO VĚDECKÉHO VÝBORU PŘI VCJP

Významným mezníkem bylo založení nezávislého Národního vědeckého výboru při Vím, co jím a piju, který zahájil svou činnost 19. 5. 2015. Národní vědecký výbor je složený z renomovaných odborníků z oblasti preventivní medicíny, výživy, potravinářských věd i zástupců státních a nestátních organizací v čele s předsedkyní výboru, prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc.

Cílem nově vytvořeného Národního vědeckého výboru je přispívat k celospolečenské diskuzi na téma zlepšení stravovacích návyků a podílet se tak na tvorbě politiky směřující ke zlepšení životního stylu a prevenci civilizačních nemocí souvisejících s výživou. Výbor je k dispozici potravinářským společnostem při vývoji nových receptur a inovacích potravinářských výrobků tak, aby byla zlepšena jejich výživová hodnota.

Struktura VCJP:



SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI ORGÁNY A ODBORNÝMI SPOLEČNOSTMI





V roce 2015 úspěšně pokračovala spolupráce s vybranými institucemi, které jsou důležité pro další směřování iniciativy.



Jedná se především o spolupráci se Státním zdravotním ústavem Praha v oblastech podpory zdravého životního stylu. Oběma organizacím jsou společná témata zvýšení ochrany zdraví osob, vyvolání zájmu lidí o vlastní zdraví, zlepšení stravovacích zvyklostí, podpory zdravějšího životního stylu a prevence nemocí s důrazem na nepřenosné neinfekční nemoci. V roce 2015 jsme v rámci Státního zdravotního ústavu rozšířili spolupráci o zapojení do projektu Zdravá školní jídelna.



Současně se společnost zapojila do diskuze k přípravám Akčního plánu Národní strategie Zdraví 2020 v pracovní skupině Výživa a zdraví, kam byla iniciativa přizvána jako jeden ze zástupců aktivních složek společnosti a program Vím, co jím je jedním ze zmiňovaných programů vhodných pro podporu v rámci Akčního plánu Správné

výživy a prevence obezity. Hygienickou stanicí Hlavního města Prahy byl publikován materiál Výživa a zdravý životní styl očima spotřebitelů ve Zprávě o zdraví obyvatel Hlavního města Prahy.

I nadále pokračovala spolupráce s odbornými společnostmi Stop obezité (STOB), Technologickou platformou Potravinářské komory ČR, certifikační společností Bureau Veritas, Fórem zdravé výživy, Svazem pěstitelů a zpracovatelů olejnin a akreditovanými laboratořemi.



V roce 2015 jsme dále navázali spolupráci se Sekcí nutričních terapeutů ČAS při ČLS JEP, jejíž členky se aktivně zapojily do pilotního projektu Festival zdravého nakupování. V rámci rozšiřování působnosti iniciativy jsme také zahájili spolupráci se Školním informačním

kanálem, který provozuje LCD obrazovky ve školách a distribuuje do škol



interaktivní materiály.

Jako významnou skutečnost vnímáme i účast a podporu zástupců Ministerstva zdravotnictví ČR, kanceláře WHO v ČR na konferencích, tiskových konferencích a dalších aktivitách iniciativy.

PŘEHLED SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI INSTITUCEMI V ROCE 2015:

Ministerstvo zdravotnictví ČR

- 2 dotační projekty Odbor strategie a řízení ochrany a podpory veřejného zdraví (Projekty podpory zdraví 2015 - prevence nadváhy a obezity)
- 1 dotační projekt Odbor Péče o děti a mládež (Podporu správné výživy dětí)
- Záštitu Hlavního hygienika MUDr. Valenty nad osvětovou kampaní v roce 2015 Solte méně!, zařazení kampaně do Národní strategie Zdraví 2020
- účast zástupců MZČR na odborných konferencích a tiskových konferencích VCJ
- podpora iniciativy VCJ v rámci Akčního plánu Zdraví 2020 pro oblast správné výživy a prevence obezity, představení aktivit VCJ na pracovní skupině k akčnímu plánu Zdraví 2020

Státní zdravotní ústav

- záštita nad aktivitami VCJ, účast zástupců SZÚ na odborných konferencích, tiskových konferencích VCJ
- VCJ partnerem projektu pro školní jídelny: Zdravá školní jídelna (www.zdravaskolnijidelna.cz)

Státní zemědělský intervenční fond - Projekt Ovoce a zelenina do škol

- VCJ jako schválená odborná společnost pro realizaci doprovodných vzdělávacích aktivit v rámci evropského projektu Ovoce a zelenina do škol (přednášky, doprovodné programy, vzdělávací materiály atp.)
- v roce 2015 realizovány přednášky pro 11.300 žáků prvního stupně ve 40 základních škol

Ministerstvo školství

- účast VCJP na Kulatých stolech ministra na téma Zdravý životní styl



PŘEHLED SPOLUPRÁCE S ODBORNÝMI NEVLÁDNÍMI SPOLEČNOSTMI

Kancelář WHO v ČR

- Záštitu osvětové kampaně v roce 2015 Solte méně! ze strany ředitelky kanceláře WHO v ČR
- účast zástupců WHO ČR na odborných konferencích a tiskových konferencích

Sekce nutričních terapeutů

- Dohoda o spolupráci
- Spolupráce na projektu VCJP Festival zdravého nakupování

Školní informační kanál ŠIK CZ

- VCJ jako odborný garant pro oblast správné výživy a prevenci nemocí

STOB

Akreditované laboratoře a certifikační společnosti

ÚČAST ODBORNÍKŮ NA ODBORNÝCH KONFERENCÍCH

Výběr nejdůležitějších akcí, na kterých se odborní garanti iniciativy Vím, co jím a piju aktivně účastnili:

- Konference Školní stravování - Společnost pro výživu, květen 2015
- Kulatý stůl MŠMT - zdravý životní styl, Praha, duben 2015
- XLV. symposium o nových směrech výroby a hodnocení potravin, Skalský Dvůr u Bystřice nad Pernštejnem, květen 2015
- Konference Školní stravování - Společnost pro výživu, květen 2015
- Výživa a zdraví 2015, Teplice, září 2015
- Dětská výživa a obezita v teorii a praxi, Poděbrady, říjen 2015
- Mezinárodní konference "Kvalita - emoce - inspirace", říjen 2015

3.2 ONLINE KOMUNIKACE A WEB WWW.VIMCOJIM.CZ

Pro podporu svých aktivit a komunikaci se širokou veřejností využívá VCJP primárně online prostředí s důrazem na vlastní online kanály.



WEBOVÝ PORTÁL WWW.VIMCOJIM.CZ

Od roku 2012 VCJP rozvíjí webový portál o výživě a zdravém životním stylu pro širokou veřejnost i pro odborníky z oblasti výživy a potravinářství. Portál se postupně stal vyhledávaným místem, kde široká veřejnost nalezne informace o zdravém životním stylu, výživě a souvisejících tématech.



Webový portál funguje

➤ **jako zdroj informací:**

Na portálu jsme ve spolupráci s odbornými garanty v roce 2015 publikovali celkem 257 původních článků a 18 edukativních videí.

➤ **jako rádce:**

Součástí portálu je Poradna, kde na dotazy čtenářů odpovídají spolupracující odborníci. V roce 2015 bylo zodpovězeno celkem 347 dotazů. Odpovědi jsou publikovány a archivovány na webových stránkách a mohou sloužit i jiným čtenářům.



Příklad dotazů z poradny:

Mléčné výrobky u 4-letého dítěte

30.5.2015

Dobrý den, čtyřletý syn má v oblibě mléčné výrobky. Většinou má denně jogurt a hrnek mléka nebo dva jogurty, občas tvaroh, kefir. Snažím se to udržet na dvou dávkách mléčných výrobků denně, ale často si domůže víc. V poslední době má nějakou vyrážku kolem úst. Zajímalo by mě, jestli to může být reakce na mléko. Jaké množství mléčných výrobků je v tomto věku vhodné konzumovat a jsou vhodnější kysané výrobky? Děkuji za odpověď. Hana F.

Dobrý den, dítě v tomto věku může 3 porce mléčných výrobků, mnohdy však sní více, pokud je má v oblibě. Děláte dobře, že kupujete různé výrobky, včetně zakysaných, které mají velmi příznivé účinky na organismus. Vyrážka nevypadá, že by to byla reakce na mléčné výrobky, jejich nesnášenlivost se většinou projevuje zažívacími potížemi.

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak ovládat chuť na sladké

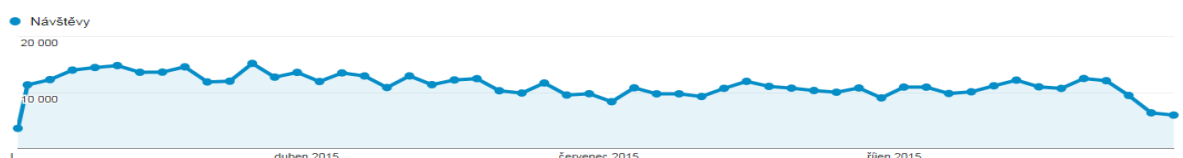
30.4.2015

Dobrý den, mám velký problém s ovládním chuti na sladké, jelikož jsem propadla bulimii, navykla jsem si toho sladkého sníst za den opravdu hodně a nevím jak přestat. Přemýšlela jsem, že si koupím něco takového <http://www.fitness.cz/1-carnitiny-tekute/survival-1-carnitin-chrom-500-ml-53648401> ale nevím jestli to pomůže -/ Bude mi 17, předem děkuji za odpověď. Miluše H.

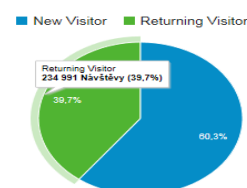
Dobrý den, Miluše, pro léčbu bulimie a snížení chutí na sladké je nejdůležitější zvládnout pravidelný režim (nehladovět, nevynechávat jídla) a hlavně nevynechávat přílohy a pečivo (vybírejte celozrnné obiloviny a pečivo, brambory) a s dostatkem zeleniny. Dostatek těchto komplexních sacharidů z obilovin a zeleniny pomáhá snižovat chuť na sladké. Dbejte celkově na vyvážený jídelníček i po bulimickém záchvatu. Výživové doplňky, které popisujete nejsou nyní potřeba, hlavně se teď naučte pravidelnosti a vyváženosti v první řadě. Pokud byste potřebovala psychickou podporu, vyhledejte určitě psychologa.

Mgr. Zuzana Doučová

V roce 2015 navštívilo portál celkem 366 723 unikátních návštěvníků, což představovalo o 38,4 % více ve srovnání s rokem 2014 (265 168). Celková návštěvnost v roce 2015 byla 591.504 návštěvníků, což představuje zhruba 50.000 návštěv za měsíc.



Návštěvy 591 504	Uživatelé 366 723	Zobrazení stránek 1 708 892
Počet stránek na 1 návštěvu 2,89	Prům. doba trvání návštěvy 00:02:17	Míra okamžitého opuštění 69,70 %
% nových návštěv 60,24 %		



AD GRANTS

VCJP je od roku 2014 příjemcem grantu z programu Google Ad Grants. Program Google Ad Grants podporuje organizace, které sdílejí filozofii společnosti Google pomáhat světu prostřednictvím veřejných služeb v odvětvích, jako je například věda a technika, vzdělávání, zdravotnictví, životní prostředí, umění či pomoc dětem a mládeži. Jedná se o jedinečný nepeněžní reklamní program, pomocí kterého získávají charitativní organizace po celém světě zdarma přístup k inzerci AdWords.

Tento grant umožňuje zvýšit dosah osvětových aktivit a má přímý vliv na nárůst povědomí o logu a osvětových aktivitách společnosti. V průběhu celého roku 2015 VCJP podpory aktivně využívala.

FACEBOOK

VCJP využívá též potenciál sociálních sítí. K 31. 12. 2015 měla VCJP na Facebooku 27.769 fanoušků. V rámci Facebooku reaguje iniciativa na dotazy spojené s problematikou zdravého životního stylu a stravovacích návyků či vhodného výběru potravin.

3.3 MEDIÁLNÍ KOMUNIKACE A KAMPANĚ

Informovaná a edukovaná veřejnost, která aktivně pečuje o své zdraví, je základním předpokladem pro zlepšení stravovacích návyků, životního stylu i základem prevence neinfekčních civilizačních onemocnění souvisejících s výživou. Tímto směrem proto společnost VCJP napíná své síly a aktivity.

Každoročně klade VCJP velký důraz na osvětu celospolečensky důležitých témat souvisejících s výživou v tištěných médiích, na externích webových portálech s vysokou návštěvností, celoplošných TV a v rozhlase. S podporou týmu odborných garantů, ale také díky finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví ČR, se v roce 2015 dařilo prosazovat témata související se správnou výživou a prevencí civilizačních chorob v celé řadě médií a ve větší míře než v předchozích obdobích.

VCJP v roce 2015 realizovala osvětové projekty a mediální komunikaci pod zastřešujícím názvem Co pro své zdraví děláš ty? a pro tyto aktivity získala společnost **záštitu Hlavního hygienika ČR, ředitelky kanceláře WHO v ČR a Státního zdravotního ústavu.**





MUDr. Vladimír VALENTA, Ph.D.
náměstek pro ochranu a podporu veřejného zdraví
a hlavní hygienik ČR

V Praze dne 28. srpna 2014
Č.j.: MZDR 44100/2014-1/SOZ



MZDR00N86R0

Vážená paní ředitelko,

v reakci na Vaši žádost o podporu projektu a osvětové kampaně „Co pro své zdraví děláš ty?“ Vám sděluji, že rád převezmu nad touto aktivitou odbornou záštitu.

Rovněž jsem rád, že se projekt přímo odvolává na nový strategický dokument „Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí“, jehož účelem je především stabilizace systému prevence nemocí a ochrany a podpory zdraví a nastartování účinných a dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení zdravotního stavu populace. Mezi prioritní témata neodmyslitelně patří i problematika správné výživy, podpory pohybové aktivity a rozvoje zdravotní gramotnosti. Ministerstvo zdravotnictví přepokládá naplňování Národní strategie Zdraví 2020 ve spolupráci se všemi resorty, stejně jako se všemi složkami společnosti. Logo Národní strategie by se mělo stát symbolem této spolupráce, a proto bychom jej chtěli v budoucnu propůjčovat právě aktivitám, které přispívají k naplňování cílů strategie.

Dovoluji si Vám tedy doporučit, aby součástí realizace Vašeho projektu bylo vedle loga Ministerstva zdravotnictví i logo Národní strategie Zdraví 2020. Pro jeho zajištění, prosím, zašlete žádost na adresu vh@mzcr.cz a do kopie na adresu marta.spillingova@mzcr.cz a logo Vám bude zprostředkováno společně s pravidly pro jeho využití.

Děkuji a přeji Vám mnoho úspěchu ve Vaší činnosti

S pozdravem

Vážená paní
Lucie Gonzálezová
ředitelka společnosti
Vím, co jím a piju o.p.s.
Drtinova 10
150 00 Praha 5



Ministerstvo zdravotnictví, Palackého náměstí 4, 128 01 Praha 2
tel./fax: +420 224 971 111, e-mail: zdravi@mzcr.cz, www.mzcr.cz



KAMPAŇ SOLTE MÉNĚ! (březen 2015)

V souvislosti s mezinárodním Salt Awareness Week realizovala VCJP v březnu 2015 cílenou kampaň Solte méně! , zaměřenou na širokou veřejnost v tištěných, rozhlasových a internetových médiích s vysokou návštěvností. Tato kampaň proběhla pod záštitou kanceláře WHO ČR, MZČR a SZÚ. Kampaň se věnovala



problematice nadbytečného příjmu soli v ČR, konkrétně potom tématům Jak jsme na tom se spotřebou soli v ČR; Kolik je tolerované množství sodíku; Kolik soli je v kterých potravinách a jak vybírat potraviny s ohledem na množství soli; Jak omezovat a nahrazovat sůl; Jak se projevuje nadměrný příjem sodíku. Kampaň byla podpořena analýzou pečiva zaměřenou na rizikové živiny (sodík, přidané cukry, rizikové tuky) a na vlákninu. Součástí kampaně bylo též edukativní doprovodné video o analýze, edukativní animovaný spot, workshop pro novináře, soutěž v rámci social media a akce pro blogery.

Mediální zásah kampaně Solte méně!: Tisk 11, Web 26, Rozhlas 8, TV 5, Odborné 6, Blogy 16

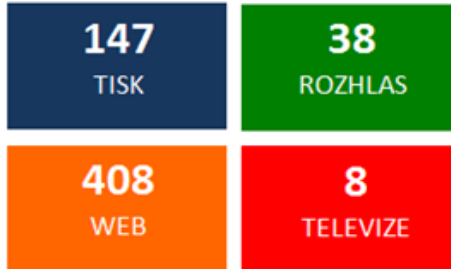
Kampaň PŘIDANÉ CUKRY V POTRAVINÁCH (říjen 2015)

V rámci této kampaně se komunikace soustředila na úlohu jednoduchých sacharidů ve výživě s důrazem na přidané cukry, problematiku nadbytečného příjmu přidaných cukrů v ČR a na zdravotní rizika s tím spojená. Díky analýze mléčných nápojů byla příležitost ukázat na konkrétních příkladech vhodné a méně vhodné potraviny s ohledem na nadměrný příjem rizikových živin.





Celkové výsledky medializace v roce 2015



Mediální komunikace v roce 2015: vzorové výstupy

Podle čeho se zákazník při výběru potravin rozhoduje?

Češi nerozumí datům o tucích na obalech potravin

Češi nerozumí informacím na obalech potravin, problém mají hlavně v rozlišení tuků. Ukázalo to průzkumy iniciativy Vím, co jím a piju, která pomáhá spotřebitelům s výběrem výživově hodnotných potravin. Výsledky rovněž odhalily, že Pražané se od zbytku republiky odlišují – až na několik výjimek jsou jejich vědomosti na horší úrovni.

Jak spotřebitel sleduje problematické výše zmíněných rizikových živin, včetně její důležitosti a rozumí jí, bylo předmětem výzkumu, který zorganizovala občanská prospěšná společnost Vím, co jím a piju se spolupřítelci z agenturou Sanep. Iniciativa Vím, co jím a piju se zabývá kvalitou potravin s ohledem na jejich nutriční složení a díky logu Vím, co jím pomáhá s výběrem potravin vhodných pro zdravý životní styl. Průzkum proběhl dotazovací formou přes internet v roce 2014 ve dvou vlnách s 9431 a 9704 respondenty. Výběrné otázky byly

porovnávatel s odpověďmi obyvatel Prahy, kterých bylo v jednotlivých příkazech 1069 a 1128.

Kritéria uplatňovaná při výběru potravin

Jak je spotřebitel motivován přednostně si vybrat potraviny, které odpovídají zdravému životnímu stylu, naproti odpovědi na dotaz, jaký podíl tvoří tyto potraviny v nákupním košíku. Tyto potraviny představují 73 – 100 % podle nákupního košíku a 7,2 – 22,2 % respondentů (a 3,2 % Pražanů). Canto (90 – 74 % v nákupním košíku) si vybrá tyto potraviny 29,8 % dotázaných z celé ČR (Pražané z 32,5 %), občas (23 – 49 % nákupního košíku) například tyto produkty 28,6 % respondentů z celé ČR (Pražané z 29,6 %). U více než

50 % dotázaných převládaly v nákupu potraviny s nápisem, které neodpovídaly zásadám zdravého životního stylu. Náznaky spotřebitelů, co patří do zdravého životního stylu, se mohou velmi řídit. Přibližně dvě třetiny dotázaných se snaží omeznout sůl a cukry obecně nebo se jim vyhýbat. To je žádoucí trend. Podobně lze pozitivně hodnotit snahu o zvýšení konzumace celozrnných výrobků, vlákniny, vápníku, vitamínů a minerálních látek.

Kontrastnějším způsobem vnímá běžný spotřebitel kategorii tuků. Podobně jako u soli a cukru, převládá snaha příjem tuků omezovat, což by bylo v pořádku z pohledu příjmu energie. Podíváme-li se však na odpovědi týkající se jednotlivých skupin mastných kyselin, musíme konstatovat, že se spotřebitel v problematice tuků orientuje nejméně ze všech živin. Snahu omezovat příjem rizikových skupin tuků – nasycených mastných kyselin, ale hlavně transmastných kyselin, je mnohem méně než u ostatních živin tuků jako celku.

Přibližně jen jedna čtvrtina respondentů se snaží více zatažovat do jídelníčku nenasycené mastné kyseliny, která hraje pozitivní úlohu v řadě metabolických pochodů v organismu. Z procentuálního rozložení odpovědí vyplývá, že přibližně polovina čtvrtina respondentů se o problematiku jednotlivých živin nezaujíma vůbec bez ohledu, zda se jedná o živiny s pozitivním vlivem na lidské zdraví či živiny rizikové. Zajímavým zjištěním je, že až na výjimku a celozrnnost výrobků je ve všech ostatních případech procentuální podíl v podstatě stejný v tabulce u obyvatel Prahy vůči výši než v rámci celé republiky. To ukazuje na větší potřebu edukace u obyvatel Prahy. Mezi těmi, kterým spotřebitel rozumí nejméně nebo se o něj nezaujímej, patří buď spora tuků a dále komplexní sacharidy.

Ukazuje se, že minimálně jedna třetina respondentů z České republiky ne

SROZUMITELNOST VÝZVOTÝCH ODAJŮ

Klikněte pro více informací

JAKÉ ÚDAJE SLEDUJE SPOTŘEBITEL PŘI NÁKUPU BALENÝCH POTRAVIN?

Klikněte pro více informací

JAKÉ ÚDAJE SLEDUJE SPOTŘEBITEL PŘI NÁKUPU BALENÝCH POTRAVIN?

Klikněte pro více informací

zcela rozumí výživovým údajům uvedeným na obalech. Odpovědi Pražanů naznačují, že je pro ně srozumitelnost výživových údajů na obalech potravin ještě o něco snáze. Z toho vyplývá rovněž požadavek na edukaci, případně na zjednodušení sdělování o výživové hodnotě dané potraviny.

Vztah spotřebitele k rizikovým živinám

Spotřebitelské preference z hlediska výběru potravin s vyšším obsahem rizikových živin (cukru, soli a skrytých živinových tuků) odrážely tři následující dotazy:

1. DAVÁTE PŘEDNOST NÁPOJŮM BEZ CUKRU (VODA, NESLAZENÝ ČAJ)? (v %)

	Česká republika			
	Multi	Země	Multi Země	Praha
Ano, vždy	21,2	31,6	26,4	29,6
Většinou ano	39,8	36,4	38,1	42,3
Spíše ano	27,4	24,2	25,8	17,6
Spíše ne	8,3	3,9	6,1	8,1
Nesleduji to, nedokážu posoudit	3,3	3,9	3,6	2,4

2. OMEZUJETE VĚDOMÉ SPOTŘEBE SOLI (NAPŘ. VYBÍRÁTE PRODUKTY S NIŽŠÍM OBSAHEM SOLI, NEDOSLUŽETE POKYMY APOD.1)? (v %)

	Česká republika			
	Multi	Země	Multi Země	Praha
Ano, vždy	6,8	19,4	13,1	13,2
Většinou ano	36,7	48,1	42,9	46,1
Spíše ano	41,3	23,1	32,2	28,2
Spíše ne	8,7	3,9	6,1	7,4
Nesleduji to, nedokážu posoudit	6,5	4,5	5,5	3,1

3. VYBÍRÁTE MASO, MASNÉ PRODUKTY A MLÉČNÉ VÝROBKY S NIŽŠÍM OBSAHEM TUKU (LIBOVÉ MASO, JOGURTY APOD.1)? (v %)

	Česká republika			
	Multi	Země	Multi Země	Praha
Ano, vždy	7,5	13,5	9,5	14,9
Většinou ano	39,4	42,6	36,5	36,8
Spíše ano	34,5	30,7	32,6	31,6
Spíše ne	19,1	11,3	15,2	12,5
Nesleduji to, nedokážu posoudit	6,5	3,9	6,2	4,2

2. NEJMÉNĚ NASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN POOLÉ VÁS OBSAHUJE?

3. PLNĚ ZTUŽENÝ TUK OBSAHUJE OPROTI ČÁSTEČNĚ ZTUŽENÉMU POOLÉ VÁS?

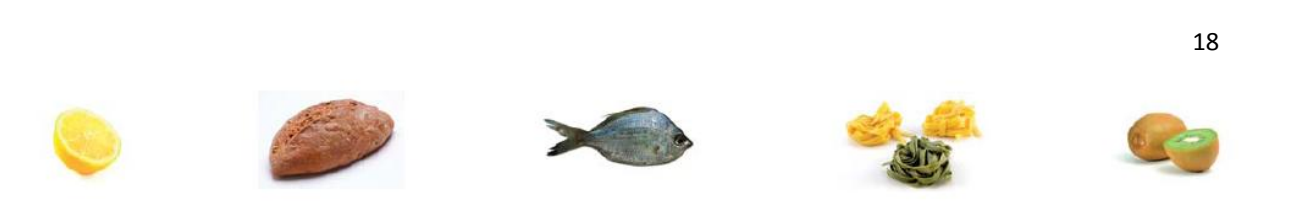
Klikněte pro více informací

Jedním z předpokladů dodržování výživových doporučení patří i znalost důležitého problému. To se ukazuje jako obecní problém. Pouze přibližně jedna čtvrtina dotázaných obyvatel ČR správně vybrala řepkový olej jako tuk s nejnižším obsahem nasycených mastných kyselin. Zbytek polovina dotázaných neměla odpověď. Zajímavé je ale lepší znalost obyvatel Prahy (42,1 % správných odpovědí oproti celorepublikovému výskledku 27,5 %).

Nalézání a poskytování informací o potravinách spotřebitelům získávalo výrobci čím dál tím větší význam v oblasti informací o obsahu transmastných kyselin v produktech. Řada výrobců přitom tuto informaci dopouští deklarovat dobrovolně. Spotřebitel se o obsahu transmastných kyselin může dovést pouze orientací na základě informace o složení výrobku, je jsou přítomny či nejsou stlačené tuky. Pokud je však ve složení potraviny uvedeno, že výrobek obsahuje plně stlačené tuky, transmastné kyseliny jsou přítomny jen v minimálním množství. Také v tomto případě může být pomocným spotřebitele logo Vím, co jím, které kromě soli, předsádky cukru a nasycených mastných kyselin obsahuje i obsah transmastných kyselin v potravinách. Jejich maximální doporučený příjem vychází z doporučení WHO a činí 2 g denně.

Z výsledků průzkumu vyplývá, že se v tomto hluboké apatibilitě orientuje vůbec nejméně ze všech informací o výživové hodnotě potravin. Přibližně polovina dotázaných si myslí, že plně stlačený tuk obsahuje více transmastných kyselin než částečně stlačený. Pouze 3 % Pražanů odpovědělo na tento dotaz správně, což je ještě o 10 % méně než v porovnání s respondenty z celé ČR.

Doc. Ing. Jitka Báb, CSc., Vím, co jím a piju, o.p.s.



Hektický den a zdravé jídlo. Jde to?



Hlavní jídla dne – snídaně, svačina, oběd a večeře. Každý je bez problémů vyjmenuje, ale ne každý ví, jak má vypadat správné složení.

Jsmo pohodlní

Vyvážené jídlo ovlivňuje zdraví a pohodu. Přesto řada lidí důrazně je pohodlnost a sáhnou v jídelníčku olivní nebo vinné. To s sebou nese rizika, a nízko seje zdravější je přejít na večer po přílohu ze zrnitých. **Víte MUDr. Věra Kucová, odborná garantka programu Vím, co jím.**

Ráno až čtvrtinu

Snídaně má tvořit 20 – 25 % celkového denního příjmu, upozorňuje MUDr. Kucová. Zdraví den bez snídaně vhodné není, protože po nočním hladovění tělo potřebuje doplnit zásoby energie a tekutin. Vyvážená snídaně vás dobře odpočívá – v druhé polovině dne budete mít větší hlad a chuť na vysoce energetické potraviny.

Opomíjená popelka

Svačina bývá opomíjenou popelkou. Dospělí ji sice připraví pro své děti, na sebe ale zapomínají. Svačina udržuje stabilní hladinu cukru v krvi. Dopolední a odpolední svačiny mají doporučený trojitý 20 % denního příjmu. Kdo nevaří, má veškeré tendence mlát.

V kanclu v šupluku

Důvodem, proč nevaříme, bývá nedostatek času. V kancelářích však stále můžeme předem připravené potraviny – tvarohové mléko v menších krabičkách, olivky, knedlíčky, zelené maso či prosované tyčinky.

Tři ideální třetiny

Správný oběd tvoří třetina zeleniny (grahamů, těstoviny, brambory), třetina bílkovin (maso) a třetina zeleniny, těstoviny a dle v vegetariánských pokrmech místo masa. Mělo by obsahovat zelené listové, bílé, žluté, červené a bílé. Každé z nich má své zdravotní výhody. Oběd má být hlavně jístelný a trvat 30 – 35 % denního příjmu.

Než jdete spát...

Jít bychom měli přibližně dvě tři hodiny před spaním. Kdo jde spát hladový, ten se dobře nevyvíjí. Kvalita spánku je nižší, protože v noci se organismus regeneruje a potřebuje energii. Veškeré by měla být hlavně občasná a dodat organismu potřebnou energii, dodává MUDr. Kucová.



MUDr. Věra Kucová, odborná garantka programu Vím, co jím

Text: Věra Geopierová

pro vaše zdraví

Solte s rozumem

Jod je pro naše tělo nepostradatelný, jeho nedostatek vyvolává těžké metabolické poruchy, a u dětí dokonce zásadně zpomaluje psychický vývoj.

6. březen
Mezinárodní
den jodu

V současnosti je nejvýznamnějším zdrojem jodu pro většinu Čechů jodidovaná sůl. Je důležitou součástí stravy a kromě jodu obsahuje také sodík a chlor, které jsou pro organismus potřebné. „Sodík zadržuje zvláštním vodu v těle a působí jako prevence svalových křečí. Chlor je zase součástí žaludeční šťávy a udržuje rovnováhu mezi kyselinou a zásaditým prostředím v těle.“ vysvětluje odborná garantka programu Vím, co jím Karolína Hlavatá.



Karolína Hlavatá, odborná garantka programu Vím, co jím

ve výživě stěží najdeme jeho nedostatek. Jeho nedostatek přijímá během gravidity vyvolává potraty, snižuje porodní hmotnost novorozence a zvyšuje jejich populační úmrtnost. Děti se mohou rodit postižené kreténismem nebo novorozeneckou hypotyreózou. Nicméně tato rizika byla spojená spíše s málo pestrá strava v minulosti. Přesto lze těhotným ženám doporučit, aby si dávaly na pozor na to, jaké množství jodu konzumují.



Se solí zacházejte opatrně, pokrmy nepřesolujte

Nezapomínejte na jod

Nedostatek jodu může zhoršovat psychický vývoj dětí a způsobovat například snížení funkce štítné žlázy, která je důležitá pro produkci nezbytných hormonů. Jod je převážně jen sebrává střežící úlohu také

Jiné zdroje

Na příjem přiměřeného množství jodu je třeba dbát právě prostřednictvím již zmíněvané soli. To ovšem neznamená, že je dobré solit bez omezení. Konzumace nadměrného množství soli způsobuje zadržování

Přítomnost jodu v potravě je nezbytná pro správné fungování organismu.

vody v těle a může vést k rakovině žaludku. Na pozor by se měli mít především ti, kteří mají problém s krevním tlakem a kromě jiných vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění. Přílišnému soli by se

měli vyhnout i lidé, již chtějí zhubnout, protože sůl výrazně zvyšuje chuť k jídlu. Sůl není jediným zdrojem jodu, protože i mořské ryby, koryšky nebo mléko a mléčné výrobky, poněkud jod je přidáván do krmných směsí dojců. Jeho bohatým zdrojem je rovněž olej z tresčích jater. Na druhou stranu Češi nejsoj na vysoké dávky jodu zvyšují tak, jako je tomu u příbuzných národů, proto se jim můžeme i předkládat. Vhodná je konzumace mořských ryb dvakrát týdně.



Připraveno: Veronika Kalková | Ilustrace: Anja Trnkáčková

Připraveno 10 13

výživa

VYSVĚDČENÍ: Odměňte děti zdravějším mlsáním

Den, kdy děti domů přinesou vysvědčení, se kvapem blíží. Víte už, jak je odměnit? Zkuste to letos zdravěji a vyberte jim kvalitní dobroty. Nebo si nějaké vytvořte společně.

Odměna za vysvědčení bývá každý rok podobná. Nakoupí se sladkosti – čokoláda, bonbony, sušenky nebo se jde do cukrárny. Zkuste to letos jinak. Vyměňte levné cukrovinky plné barviv, přídavných látek, konzervantů, cukru a tuku. Nic z toho vašim potomkům neprospěje. Vyberte také pamlsky, které neškodí. Jak na to?

POZOR NA COKOLÁDOVÉ POCHOUTKY

Vyhýbejte se sladkostem, u nichž je ve složení na prvních místech částečně ztužený palmový nebo kokosový tuk. Pozor hlavně u čokolády. Mnohé „čokoládové pochoutky“ obsahují nasycené a trans mastné kyseliny, tedy nezdravé tuky. „U čokolády vyberte takovou, která má alespoň 30 procent kakao hmoty a je bez přídavného rostlinného tuku“, radí odborná garantka Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá. Sušenky kupte celozrnné (grahamové nebo žitné), přibálte mláči (klidně ořikové s kousky čokolády), cereální tyčinky, kandované ovoce nebo ovocné želé, místo zvyklého sušené křehláky. Bonbony vyberte medové, vylékané sezené i bylinkové, a nezapomínejte na javorový lízátka.

ZDRAVĚJŠÍ MLSÁNÍ V CUKRÁRNĚ

Nedoveďte si vysvědčení představit bez návštěvy cukrárny? Máme pro vás tipy, jak přilít nezdravě:

24 s dětmi v praxi | červen 2015

- Pozor na:**
- ✗ zákusky se sladkými polevami a šiškami naplněnými, ve kterých je namísto smetanového krému použitý krém se ztuženými tuky
 - ✗ zmrzlina – lepší je koupit si zmrzlou smetanovou, než s částečně ztuženými tuky
 - ✗ velké porce
- Dobrá volba:**
- ✓ zmrzlínový pohár
 - ✓ 1 kousek dortu, s tvarohem, ovocem nebo želatínou
 - ✓ mléčný koktejl či zmrzlina (př. yogosterie frozen yogurt)

DOMÁCÍ PEČENÍ

Pro děti je nejlepší čas strávený s rodiči. Zapojte fantazii a něco dobrého společně upečte. Skvělou volbou jsou domácí muffiny z jiné než bílé mouky, jako například marmeláda, hořká čokoláda nebo ovoce.

Tipy pro zdravější pečeni:

- ✓ Místo másla z živočišných tuků použijte vhodnější rostlinné tuky.
- ✓ Mléčité i trochu ořechů – 10 až 20 % lze nahradit bílým jogurtem.
- ✓ Používejte celozrnnou mouku – pšeničnou, žitnou, žitkovou.
- ✓ Případně bílou ovocnou například pohankovou, sójovou, amarantovou.
- ✓ Sůl ve receptu podívejte cukru. Po upečení moučnický zbytečně neucítrajte, ani nebaltejte v cukru. Sladit můžete i přidáním sušeného ovoce či ovocným cukrem. Nebo zkuste sirupy – javorový z křehkého sladu, kukurmičný, špalový, pšeničný.

LOGO VÍM, CO JÍM – POMÁHA S VYBEREM POTRAVIN

S výběrem výživové hodnoty potravin poradí spotřebitelům snadno a přehledně logo Vím, co jím. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má nízký obsah rizikových živin jako jsou sůl, jednoduchý přídatný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny nesoucí logo mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo neocenitelná. V současné době je označeno přes 350 výrobků a další neustále přibývají.





KINOSVĚT

DOMŮ
ARCHÍV
PROGRAM
O NÁS
JAK NALADIT
KONTAKT

VÍM, CO JÍM

Maminka už ví - 3. díl Batole

Závěrečný díl ze série Maminka už ví se zabývá budováním stravovacích návyků u batolat a postupným rozšířením sortimentu stravy pro vaše dítě.

VYSÍLÁNÍ

19:05
23.12.
Prosinec
2015
LIDÉ

Československá filmová společnost, s.r.o. © 2016 Všechna práva vyhrazena

Test mléčných výrobků: jen 5 vyhovuje

V loňském roce každý čech spotřeboval v průměru 225-300 kg mléka a mléčných výrobků. Ty obsahují vedle důležitých minerálních látek i cukr. Často dokonce v takovém množství, které byste vůbec nečekali. Iniciativa Vím, co jím a piju nechala otestovat 20 mléčných nápojů a zaměřila se právě na obsah cukru. Pouze pět výrobků splnilo kritéria loga Vím, co jím, která vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO).

JEDEN NÁPOJ – AŽ 7 KOSTEK CUKRU!

„Nejvyšší naměřená hodnota mezi testovanými výrobky byla 10,9 gramů na 100 gramů výrobku. Celý výrobek tedy obsahoval téměř 35 g přidaného cukru, což odpovídá 7 kostkám cukru. Z tohoto množství bohužel jen minimum přispadá na cukr z jablek obsažených v ovocné složce. Pokud si tedy chce zákazník vybrat opravdu zdravější variantu, musí sáhnout po výrobku, do kterého bylo přidáno jen ovoce, nebo si koupit výrobek neochucený a ovoce si do něj sám přidat.“ řadí oborolog MUDr. Petr Havlíček, Ph.D., odborný garant iniciativy Vím, co jím a piju.

I OCHUCENÉ VÝROBKÝ MOHOU VYHOVOVAT

Laboratorní testování proběhlo v nezávislé laboratoři ALS Czech Republic. Z 20 testovaných mléčných nápojů, a to ochucených i neochucených, by se o udělení loga Vím, co jím mohlo ucházet jen 5 výrobků – 3 neochucené a 2 ochucené. Výrobek označený logem



Výživový poradce Ing. Petr Havlíček hovoří o nutnosti sledování výživových hodnot při nákupu potravin.

totiž musí obsahovat do 5 gramů přidaného cukru na 100 gramů výrobku. Kritéria pro udělení loga vycházejí z přírodních doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO).

„Výsledky testu dokazují, že mezi mléčnými nápoji jsou výrazné rozdíly. Proto by každý z nás měl při nákupu potravin sledovat výživové hodnoty.“ říká výživový poradce Ing. Petr Havlíček. Mléčné nápoje s přijatelným obsahem cukru nemusí být jen neochucené. „Příjemky testu dokazují, že výrobci do mléčných výrobků nemusí zbytečně přidávat cukr. Čtvrtina testova-

ných výrobků se prodává s přijatelným množstvím přidaných cukrů. Po výrobce je to signál, že by měli revidovat receptury a přizpůsobit své výrobky trendům zdravého životního stylu a vysvětlého stravování.“ upozorňuje Ing. Lucie Gonzálezová, ředitelka iniciativy Vím, co jím a piju.

Laboratorní analýza se primárně zaměřila na přidaný cukr, který mléčné výrobky obsahují v rizikovém množství. Důsledkem nadměrného příjmu cukru je nadváha, obezita a z ní plynoucí případně zdravotní komplikace (např. cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak) a dále

výšší riziko zubního kazu. Nadměrný příjem cukru vede i ke zvyšování hladiny krevních tuků (triacylglycerolů), které jsou jedním z rizikových faktorů metabolického syndromu. Metabolický syndrom pak ve svém důsledku vede k onemocnění srdce a cév a cukrovce 2. typu.

Zajímejte se o složení potravin, které kupujete. Čtěte etikety, zejména tabulku nutričního složení. Orientaci při výběru vám usnadní i logo Vím, co jím, díky kterému na první pohled víte, že daný výrobek neobsahuje kritické množství rizikových živin.



LOGO VÍM, CO JÍM – POMÁHÁ S VYBĚREM POTRAVIN

S výběrem výživově hodnotných potravin vám snadno a přehledně poradí logo Vím, co jím. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má nízký obsah rizikových živin, jako jsou sůl, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny nesoucí logo mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná. Databáze produktů nesoucích logo Vím, co jím je přístupná na www.vimcojim.cz – u každého produktu je uveden výrobce, složení a nutriční hodnoty.

Iniciativa Vím, co jím a piju je součástí globálního programu The Choices Programme, který umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin. Program vznikl na základě vyzvy Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Právě tyto organizace upozorňují na výběrné živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob.

Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju byla v České republice založena v roce 2010.

Vím, co jím a piju, o.p.s.



Češi tloustnou. Nadbytečná kila má každý druhý

Přibývá i obézních dětí. Na vině je nedostatek pohybu a tučná strava. Pojišťovny ale hlásí rekordní zájem o příspěvky na cvičení

IVETA PODEŠVONÁ, ČTK

Ústecký kraj – Cukrovka, zvýšený krevní tlak, infarkt, problémy s klouby, rakovina nebo duševní poruchy. To jsou nejhorší příklady nemocí, které postihují lidi s nadbytkem či obezitou. V Česku má nadbytečná kila více než polovina populace.

Lidé tloustnou hlavně proto, že nesportují. „Snižují pohybovou aktivitu. Problém tak zákeřně není tolik v jídle jako v omezení pohybu.“ říká obezitolog Martin Mátoušek.

Z praxe ví, že lidé by se hýbat rádi, na sport ale nemají čas. Tomu odpovídají i statistiky. Přes padesát procent lidí se podle nich hýbe málo nebo vůbec. Příhodně sportu se věnuje lidí věnuje nanepjyt jednou týdně. K častějšímu cvičení se nedonutí.

„Důslednost v pohybové aktivitě, tedy 30 minut denně pět dní v týdnu, je náročnější pro 54,5 procenta Čechů,“ zjeví květinový průzkum společnosti Samap pro inčiatru Vím, co jím a piju.

Děti tloustnou třikrát více

Program Vím, co jím a piju podporuje rucev správných stravovacích návky u dětí. Přes 11 tisíc školáků v Ústeckém kraji se díky němu a projektu Ovoce a zelenina do škol učí, proč je důležité jíst zdravě. Pro žáky prvního stupně jsou připraveny přednášky se zřetv nými ukoly a soutěže smí.

Problémy s nadbytkem totiž nemají jen dospělí. Zpráva o zdraví obyvatel České republiky,

Nadváha a obezita v Česku



Děti mají špatné návyky

- Každé třetí 11leté dítě ráno nemítá. U 15letých je bez snídaně každý druhý školák.
- Současně si více než každé třetí dítě (37,5 %) ve školním bufetu pravidelně kupuje sladkosti. Pětina dětí lákáji smažené pochoutky a mlsiny.
- Ovoce a zelenina děti vynechávají. Každé druhé dítě jí neji ani jednou za den.
- Děti by přitom měly jíst alespoň dvě porce ovoce a tři porce zeleniny denně.

Posuda narůstávají ani ostatní pojišťovny. Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR podporuje sportování dětí s nadváhou 500 korunami.

Složený příspěvek dává Zaměstnančeská pojišťovna škol-

Co říkají statistiky

- Civilizační nemoc spojené s obezitou jsou **srubou nejčastější příčinou smrti**.
- Obezitou **nejvíce trpí věková skupina 45 až 64 let**. Tvorí téměř polovinu obézních pacientů.
- Podle průzkumu jen necelých 12 procent lidí hodnotí svůj jídelníček jako zdravý. **Třetina Čechů si myslí, že jí nezdravě**.
- **Díky fyzické aktivitě, správné stravě a nekouření** lze podle Světové zdravotnické organizace (WHO) **zabránit ischemické chorobě srdce** z 80 procent, cukrovce z 95 procent a nádorům z 30 procent.
- Pokles hmotnosti o desítku a pohyb 30 minut denně **sníží riziko cukrovky o 58 procent**.
- Podle průzkumu Eurobarometru se počet Evropanů, kteří se nově snaží fyzické aktivitu, **zvýšil od roku 2009 do roku 2013 z 39 na 42 procent**.

alky, kterou loni vydalo ministerstvo zdravotnictví, varuje, že se stále častěji objevuje i u dětí. Hůře jsou na tom chlapci, obezitou trpí každý pátý mezi 13 a 15 lety. Od roku 1996 přitom počet obézních dětí vzrostl trojnásobně.

„Pokud zdravý životní styl nezískají rodiče potomkům od útlého dětství, je pro ně v dospělosti velmi těžké něco změnit. Děti se nejvíce učí ná-

podobou. Jestliže dítě u svých blízkých vidí nezdravé jídelní návyky a málo pohybu, bude se chovat stejně,“ zdrazňuje psychologka Zuzana Doučková, odborná garantka inčiatru v Vím, co jím a piju.

Bonusy na cvičení jsou v kraji hitem

Bojovat proti obezitě a motivovat nejen děti, ale i dospělé

k pohybu se snaží také zdravotní pojišťovny.

U Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) mohou lidé čerpat až 500 korun na plavání, tenis, squash, badminton, pilates nebo třeba kalisteniku. Podmínkou je členství v Klubu povněhodných.

U dětí je možné stejnou částku využít na aktivitu pořádané sportovními kluby a spolky, jako jsou národní sportovní svazy, Česká unie sportu, Sokol, Orel, Slavoj a další.“ vyjmenovává mluvčí

VZP Ol-dřích Tichých. Od začátku roku je o příspěvky mimořádný zájem. Ústecký kraj je v jejich čerpání na čtvrtém místě. O bonus nejvíce žádají lidé z Mosticka a Teplicka.



Zájem o příspěvky na pohybové aktivity v Ústeckém kraji

Okres	Počet klientů VZP
Děčín	745
Chomutov	897
Litoměřice	792
Louny	702
Most	1 816
Teplice	1 068
Ústí n. L.	452
CELKEM	6 472



Ilustrace: VZP, foto: A. B. / A. B. / A. B.

Ilustrace: B. B.



3.4 OSVĚTOVÉ PROJEKTY

VCJP realizuje osvětové a edukativní projekty, jejichž cílem je podpora nutričně vyvážené stravy, změna stravovacích návyků a posílení primární prevence civilizačních chorob souvisejících s výživou.

V roce 2015 VCJP realizovala tyto osvětové projekty:

- Akademie zdravého životního stylu **pro veřejnost**
- Akademie zdravého životního stylu **pro novináře**
- Přednášky pro základní školy
- Tvorba a publikace edukativních videí
- Realizace 3 dotačních projektů MZČR
- Festival zdravého nakupování



AKADEMIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

AKADEMIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRO VEŘEJNOST

Akademie zdravého životního stylu je cyklus přednášek a workshopů o zdravém životním stylu, o výživě, o složení potravin, o civilizačních chorobách a jejich prevenci či o pohybových aktivitách pro širokou veřejnost. Cílem je za pomoci odborných garantů edukovat širokou veřejnost a umožnit zájemcům osobní kontakt s odborníky.



**AKADEMIE
ZDRAVÉHO
ŽIVOTNÍHO
STYLU**

REKONDICE

Akademie zdravého životního stylu
Přednášky a workshopy pro širokou veřejnost

- Renomovaní odborníci
- Malý počet účastníků
- Osobní kontakt s odborníky
- Možnost konzultací

- Řešení praktických úkolů
- Ochutnávky produktů s logem Vím, co jím
- Soutěže o produkty

Obvyklá délka workshopu: 3 hodiny

15. 1. 2015	Jak poskládat zdravý jídelníček	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
5. 2. 2015	Chytré nakupování	Brno	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
19. 2. 2015	Motivace k hubnutí	Praha	Mgr. Zuzana Douchová
19. 3. 2015	Výživa dětí	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
9. 4. 2015	Jak poskládat zdravý jídelníček	Ostrava	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
14. 5. 2015	Výživa a pohyb při sedavém zaměstnání	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a Mgr. Martina Karasová
18. 6. 2015	Výživa a pohyb při sedavém zaměstnání	Brno	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a Mgr. Martina Karasová
3. 9. 2015	Motivace k hubnutí	Praha	Mgr. Zuzana Douchová
15. 10. 2015	Jak poskládat zdravý jídelníček	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
19. 11. 2015	Motivace k hubnutí	Brno	Mgr. Zuzana Douchová

Více Informací a registrace: <http://www.vimcojim.cz/cs/workshopy/>
Kontaktní e-mail: info@vimcojim.cz
Telefon: 727 827 449

Workshopy pro veřejnost jsou realizovány již od roku 2013 a jelikož se tato forma edukace široké veřejnosti osvědčila (zájem veřejnosti, kladná hodnocení ze strany účastníků), pokračovala VCJP v přednáškách a workshopech i v roce 2015.

V roce 2015 jsme realizovali celkem 10 workshopů, z toho 6 v Praze, 3 v Brně a 1 v Ostravě. Kromě toho jsme úspěšně realizovali i 3 workshopy pro zaměstnance Magistrátu Hradec Králové.

Celkem se workshopů v rámci Akademie zdravého životního stylu v roce 2015 zúčastnilo 318 účastníků.

Reference:

„Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju pro zaměstnance zařazené do Magistrátu města Hradec Králové realizovala zakázkový seminář na téma Jak poskládat zdravý jídelníček. Lektorovala odborná garantka společnosti paní doktorka Karolína Hlavatá.

Zpětná vazba účastníků tohoto workshopu byla výborná. Kolegové především ocenili profesionalitu lektorky a její prezentační a komunikační dovednosti. Problematika zdravého stravování byla předána účastníkům srozumitelnou, poutavou a vtipnou formou. Také byla velmi pozitivně hodnocena možnost zodpovězení dotazů a diskuze během workshopu a obohacení výkladu o praktické ukázky.

Spolupráce na organizaci této akce byla na vysoké úrovni, společnost Vím, co jím a piju mohu všem vřele doporučit.“

Iva Jaklová

personalistka – referentka vzdělávání a BOZP
Magistrát města Hradec Králové



AKADEMIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRO NOVINÁŘE (NOVINÁŘSKÁ AKADEMIE)

VCJP v roce 2015 realizovala s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR sérii pravidelných neformálních setkání se zástupci médií. Cílem Novinářské akademie je zlepšit a posílit kvalitu i množství informací, které jsou o výživě publikovány v médiích a podpořit šíření informací založených na všeobecně uznávaných vědeckých poznatcích. V roce 2015 bylo realizováno 12 tematických setkání vždy pro skupinu zhruba 10-12 klíčových novinářů.

BESEDY PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Ovoce a zelenina – kamarádi na celý život

V rámci doprovodných opatření evropského projektu Ovoce a zelenina do škol realizovala společnost VCJP v roce 2015 přednášky na 40 základních školách Ústeckého kraje. Přednášky a besedy absolvovalo celkem 11 300 žáků prvního stupně. Tematická interaktivní besedy byly zaměřeny na prospěšnost konzumace ovoce a zeleniny s cílem podpořit u dětí rozvoj správných stravovacích návyků. Přednášky byly svou délkou i obsahem přizpůsobeny věku dětských posluchačů a jejich schopnosti udržet pozornost. V průběhu přednášky byly vhodně začleněny soutěže, hry a interaktivní cvičení, které mají za cíl aktivovat posluchače, zvýšit jejich pozornost a vyzkoušet si získané zkušenosti hrou.

V rámci projektu byly také vytvořeny a distribuovány vzdělávací tištěné materiály. Na základě evaluačních dotazníků byly přednášky velice kladně hodnoceny dětmi i pedagogy jednotlivých škol (známka 1,23, známkováno jako ve škole 1-5).

TVORBA A PUBLIKACE EDUKATIVNÍCH VIDEÍ

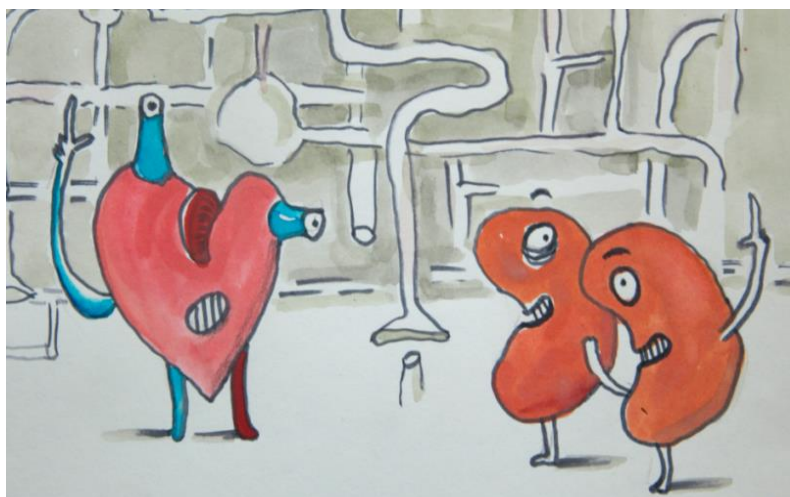
V roce 2015 VCJP pokračovalo ve tvorbě a publikaci původních edukativních videí. V průběhu roku 2015 vznikla tato videa:

- ✓ **Jídla během dne** – 6 dílů: Snídaně, Svačiny, Obědy, Večeře, Večerní zobání, Jídlo mimo domov
- ✓ **Co pro své zdraví děláš ty** – 6 dílů (dotační projekt MZČR): Dítě, Adolescent, Žena po porodu, Muž 30+, Žena 35+, Senior
- ✓ **Maminka už ví** – 3 díly (dotační projekt MZČR) : Kojenec, zavádění příkrmů, batole



- ✓ **E learning Základy výživy** – čtyřdílňý pilotní kurs
- ✓ **Analýza potravin:** Sůl v pečivu, Cukr v mléčných nápojích
- ✓ **Animovaný spot Solte méně!**

Hlavními aktéry byli i nadále odborní garanti iniciativy, PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a Ing. Petr Havlíček. Video určená primárně pro publikaci v online prostředí se v roce 2015 podařilo prosadit též **na 1250 LCD obrazovek v čekárnách lékařů, v nemocnicích, na dopravních inspektorátech i do celoplošné televize Kinosvět.** Díky podpoře významných webových portálů je možné videa VCJP nalézt například na idnes.cz, iprima.cz, dama.cz, blesk.cz apod.



Celková sledovanost lze určit s jistou dávkou nepřesnosti, jelikož nejsou k dispozici všechna data o sledovanosti. Dle dostupných údajů byl od počátku publikace videí do konce prosince 2015 celkem 724.066 zhlédnutí na Youtube kanálu Vím, co jím, z toho 297.906 v roce 2015. Celkový počet zhlédnutí, pokud

započítáme i zhlédnutí v čekárnách lékařů, v nemocnicích či na jiných webových serverech, **přesahuje 1 milion zhlédnutí za období 1. 1. 2015 – 31. 12. 2015.** Velmi čtenářsky oblíbené jsou i průvodní články k dané tématice, které každé video v online prostředí provází.

REALIZACE DOTAČNÍCH PROJEKTŮ MZČR

Iniciativě VCJP se v roce 2015 podařilo získat dotační podporu z Ministerstva zdravotnictví ČR pro tři projekty v rámci Národního programu zdraví - Projekty podpory zdraví 2015 a v rámci programu Péče o děti a dorost. Neinvestiční dotace byly určeny u dvou projektů na podporu prevence nadváhy a obezity a u jednoho na podporu správné výživy u dětí do 3 let věku.



PŘEHLED REALIZOVANÝCH DOTAČNÍCH PROJEKTŮ

Název projektu:	Akademie zdravého životního stylu (Novinářská akademie)
Dotiční program:	Národní program zdraví - Projektů podpory zdraví 2015, MZČR
Identifikační číslo projektu:	10529
Řešitel:	MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace:	119.000,- Kč
Spoluúčast VCJP:	92.512,- Kč
Celkové náklady projektu:	211.512,- Kč

Cílem projektu byla osvěta nutričně vyváženého stravování, výběru vhodných potravin a podpora nutriční gramotnosti zástupců médií a následně jejich prostřednictvím i k široké veřejnosti.

Pro tento projekt byl zvolen formát neformálních setkání s novináři pod hlavičkou **Akademie zdravého životního stylu**. VCJP realizovalo v průběhu roku 8 workshopů pro zástupce médií. Na přípravě a realizaci jednotlivých tematických setkání se podíleli odborníci z řad odborných garantů společnosti Vím, co jím a piju či z řad odborných společností. Součástí projektu byla i tvorba a publikace pilotního výukového videa **Základy výživy**.



Vím, co jím a piju o.p.s.
Ing. Lucie Gonzálezová
Drtinova 557/10
150 00 Praha 5

V Praze dne 23. 3. 2016

Č.j. 51790/2014-SOZ-39



MZDRP01JLSVE

Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2015

Komise Ministerstva zdravotnictví pro posuzování žádostí o poskytnutí státní dotace na realizaci projektů podpory zdraví v rámci dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví na svém zasedání dne 22. 2. 2016 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2015.

V této souvislosti Vám sdělují, že Vaši organizaci zrealizovaný projekt podpory zdraví:

identifikační číslo: **10529**

název: **Akademie zdravého životního stylu (Novinářská akademie)**

řešitel: **MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.,**

získal hodnocení 1 – projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu plně dosaženo.

Dovoluje, abych Vám poděkoval za Vaše aktivity v oblasti podpory zdraví a do budoucna Vám popřál mnoho úspěchů v řešení dalších projektů.

S pozdravem

MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.
hlavní hygienik ČR
a náměstek ministra
pro ochranu a podporu veřejného zdraví

zdravého životního stylu. VCJP realizovalo v průběhu roku 8 workshopů pro zástupce médií. Na přípravě a realizaci jednotlivých tematických setkání se podíleli odborníci z řad odborných garantů společnosti Vím, co jím a piju či z řad odborných společností. Součástí projektu byla i tvorba a publikace pilotního výukového videa **Základy výživy**.

Projekt byl ze stran recenzentů i Ministerstva zdravotnictví ČR hodnocen kladně a v rámci závěrečného hodnocení získal **hodnocení 1 – projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu plně dosaženo.**





Název projektu:	Co pro své zdraví děláš ty?
Dotační program:	Národní program zdraví - Projektů podpory zdraví 2015, MZČR
Identifikační číslo projektu:	10528
Řešitel:	MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace:	151.000,- Kč
Spoluúčast VCJP:	117.193,- Kč
Celkové náklady projektu:	268.193,- Kč

Cílem projektu byla osvěta zásad správné výživy, zdravého životního stylu, podpory pohybových aktivit a prevence nadváhy a obezity směrem k široké veřejnosti.

V rámci projektu vzniklo a bylo publikováno 6 původních edukativních video spotů. Pro lepší



Vím, co jím a piju o.p.s.
Ing. Lucie Gonzálezová
Drtinova 557/10
150 00 Praha 5

V Praze dne 23. 3. 2016
Č.j. 51283/2014-SOZ-39



MZDRP01JLRR5

Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2015

Komise Ministerstva zdravotnictví pro posuzování žádostí o poskytnutí státní dotace na realizaci projektů podpory zdraví v rámci dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví na svém zasedání dne 22. 2. 2016 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2015.

V této souvislosti Vám sděluji, že Vaši organizaci zrealizovaný projekt podpory zdraví:

identifikační číslo: **10528**

název: **Co děláš pro své zdraví Ty?**

řešitel: **MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.,**

ziskal hodnocení 1 – projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu plně dosaženo.

Dovoilte, abych Vám poděkoval za Vaše aktivity v oblasti podpory zdraví a do budoucna Vám popřál mnoho úspěchů v řešení dalších projektů.

S pozdravem

MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.
hlavní hygienik ČR
a náměstek ministra
pro ochranu a podporu veřejného zdraví

identifikaci diváků s jednotlivými kategoriemi osob jsme jednotlivá videa koncipovali jako příběhy konkrétních typizovaných osob, určených podle statistické prevalence nadváhy a obezity v populaci. Vybráno bylo 6 typických představitelů, kteří jsou v tomto smyslu nejvíce riziková, a byly zdůrazněny jejich konkrétní potřeby. Adekvátně k věku, pohlaví a zdravotnímu stavu byla představena jak výživová, tak pohybová doporučení. Video byla realizována za účasti odborníků.

Projekt byl ze stran recenzentů i ministerstva zdravotnictví ČR hodnocen kladně a v rámci

závěrečného hodnocení získal **hodnocení 1 – projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu plně dosaženo.**



Název projektu: Maminka už ví, co je pro mě nejlepší
Dotační program: Program Péče o děti a dorost, MZČR

Identifikační číslo projektu: OZS/6/4113/2015
Řešitel: MUDr. Peter. Szitanyi, Ph.D.
Celková výše dotace: 131.000,- Kč
Spoluúčast VCJP: 82.433,- Kč
Celkové náklady projektu: 213.433,- Kč

Cílem projektu byla podpora správné výživy dětí ve věku 0-3 roky s důrazem na nutriční výchovu rodičů dětí ve věku 0-3 roky, význam kojení, osvětu nutričně vyváženého stravování a zdravější volbu potravin pro kojence a batolata. V rámci projektu vznikly a byly publikovány 3 původní audiovizuální edukativní video spoty, proběhla osvětová kampaň podpořená 2 tematickými workshopy pro novináře a 2 webináře pro širokou veřejnost.

Díky různým formám komunikace (video, webináře, workshopy pro novináře, online komunikace, poradna) se podařilo hlavní klíčová sdělení projektu dostat k co nejširšímu publiku a docílit tak širokého zásahu cílové skupiny. Jednotlivé aktivity se vzájemně doplňovaly, podporovaly a využívali synergií. Cílové skupiny (primárně rodiče dětí do 3 let a těhotné ženy) byly postupně seznamovány s výhodami kojení a zásadami správného výživy kojenců a batolat. Dané téma bylo také podpořeno výstupy v médiích díky realizaci workshopů pro novináře a díky kontinuální a přesně cílené mediální podpoře.

V rámci projektu se podařilo splnit všechny stanovené cíle a ze strany recenzentů byl projekt hodnocen velmi pozitivně.

FESTIVAL ZDRAVÉHO NAKUPOVÁNÍ

V září 2015 proběhl pilotní projekt Festival zdravého nakupování. **Několikadenní osvěta správného výběru potravin a zásad správné výživy v místech prodeje potravin** s vyšší návštěvností, to vše ve spolupráci a za účasti nutričních

Festival
zdravého
nakupování



terapeutů a odborníků na výživu.

Pro zájemce byly ve vybraných hypermarketech k dispozici stánky s nutričním terapeutem, kde měli zákazníci možnost nechat si změřit základní ukazatele zdravotního stavu (BMI, krevní tlak, váha). Každý den probíhaly **asistované nákupy**, jejichž cílem bylo naučit zákazníky orientovat se v informacích uváděných na obalech potravin a poukázat na důležitost vhodného výběru potravin při nákupu s ohledem na zdraví. Součástí festivalu zdravého nakupování byly i **ochutnávky produktů** certifikovaných logem Vím, co jím.

Součástí Festivalu zdravého nakupování byla vědomostní **spotřebitelská soutěž**, která probíhala na celém území České republiky v době konání Festivalu, a to prostřednictvím webových stránek VCJP.




Festival zdravého nakupování
18. – 27. 9. 2015

S logem Vím, co jím prospěješ svému zdraví, nyní navíc můžeš vyhrát:

1. cena Dámské kolo City bike*
2. cena koloběžka pro dospělé Yedoo City New*
3. cena koloběžka pro dospělé Yedoo City New*
4. cena láhev Aquazinger*
5. cena balíček produktů s logem Vím, co jím a k tomu každý den stylové nákupní tašky s logem Vím, co jím

Registruj se na www.vimcojim.cz a vyhráj.

* Součástí sázky je i lahvička produktů s logem Vím, co jím.

Soutěž s logem Vím, co jím a vyhráj!
Otestuj své znalosti a zkus své štěstí!

Partners:    



Shrnutí a výsledky Festivalu zdravého nakupování

Termín:	18. 9. - 27. 9. 2016
Města:	7 (Praha, Brno, Liberec, Plzeň, Olomouc, Hradec Králové, Ostrava)
Hypermarkety Albert:	12 (včetně pilotu)
Návštěvnost:	5870 počet nakupujících v době konání akce
Počet oslovených zákazníků:	4391 kontaktovaných osob, rozdaných materiálů
Měření:	486 proměřených osob a osobních konzultací
Asistovaný nákup:	120 účastníků
Ochutnávky:	1990 porcí

3.5 LOGO VÍM, CO JÍM



Logo kvality Vím, co jím je pomocníkem při výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl - umožňuje snadno a vědomě snížit příjem rizikových živin, které souvisí s většinou současných civilizačních onemocnění.

VCJP uděluje výživově hodnotným potravinám logo Vím, co jím. Logo „Vím, co jím“ je pozitivní značka kvality, kterou mohou získat ty potraviny, jež jsou svým nutričním složením vhodné pro zdravý životní styl, tj. mají snížený obsah cukru, soli, nasycených a trans mastných kyselin. V některých kategoriích hodnotí logo i množství energie a vyšší podíl vlákniny.

Produktová hodnotící kritéria jsou specifická pro jednotlivé skupiny potravin a vychází z vědecky podložených výživových doporučení WHO a FAO. Jelikož je iniciativa součástí globální iniciativy The Choices Programme (www.choicesprogramme.org), byla kritéria vytvořena nezávislou mezinárodní vědeckou komisí, která je složena z renomovaných odborníků na výživu, preventivní medicínu a technologii potravin a jsou pravidelně, každé 3-4 roky, revidována mezinárodní vědeckou komisí při Choices Programme s ohledem na vývoj a nové poznatky v oblasti výživy. Posuzování produktů probíhá ve spolupráci s akreditovanými laboratořemi a certifikačními společnostmi, aby byla zajištěna maximální transparentnost a objektivita.

V roce 2015 byla Národním vědeckým výborem zahájena revize a vývoj kritérií určených pro Českou republiku. Publikace revidovaných kritérií je očekávána v roce 2016.



ROZŠÍŘENÍ NABÍDKY POTRAVIN S LOGEM VÍM, CO JÍM

V nárůstu partnerů zaznamenala iniciativa VCJP v roce 2015 další posun. Během roku 2015 se k iniciativě VCJP přidalo 5 nových společností. Na druhou stranu bohužel 2 společnosti s ohledem na změnu majitele a sortimentu přestali logo Vím, co jím využívat na svých výrobcích. Celkový počet partnerů dosáhl ke konci roku 2015 počtu 26.

Přehled společností zapojených do programu Vím, co jím a piju k 31. 12. 2015



V roce 2015 jsme udělili nebo revidovali 118 nových licencí. S ohledem na pohyb v nabídce produktů na trhu (ukončení prodeje některých výrobků s logem Vím, co jím, změny receptur) byl **počet výrobků označených logem Vím, co jím v prosinci 2015 v celkové výši 377**. Aktuální seznam certifikovaných produktů je k dispozici na www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/databaze-potravin/.

Několik výrobců upravilo výživové složení svých produktů tak, aby produkty splňovaly požadavky pro udělení loga Vím, co jím. Toto považujeme za velmi přínosné v rámci naší snahy působit na výrobce, dodavatele a distributory potravin tak, aby dbali o dodržování zdravějšího poměru a množství



některých živin v potravinách, především s ohledem na zdravý životní styl a prevenci neinfekčních civilizačních onemocnění.

ZNALOST LOGA VÍM, CO JÍM

Průběžně se daří zvyšovat povědomí o logu Vím, co jím:

Duben 2013 **18,6 %**

Říjen 2014 **36,1 %**

Leden 2016 **45,8 %**

(Data pochází z průzkumů společnosti SANEP)

Průzkum spotřebitelského chování, který realizovala společnost Sanep v lednu 2016, též ukazuje, že:

69,6 % pozitivně vnímá logo kvality, které hodnotí, zda potravina odpovídá výživovým doporučením pro správné stravování

56,1 % rozumí, co znamená logo Vím, co jím

60,3 % souhlasí s tvrzením, že výběr potravin označených logem “Vím, co jím” přispívá k udržení dobrého zdraví

RECEPTURY POKRMŮ

VCJP a logo Vím, co jím pomáhá snižovat příjem některých rizikových živin ve stravě. Vysoká konzumace potravin s významným podílem nasycených a trans mastných kyselin, soli a přidaných cukrů má vliv na vznik některých civilizačních onemocnění souvisejících s výživou. Od roku 2014 mohou získat logo Vím, co jím také receptury pokrmů. V průběhu roku 2015 bylo hodnoceno 86 receptur. Některé z nich byly publikovány na webovém portálu VCJP, kde se setkávají s výborným přijetím od čtenářů.



4 FINANCOVÁNÍ SPOLEČNOSTI

Finanční zdroje nutné pro zajištění činnosti VCJP jsou získávány z hlavní obecně prospěšné činnosti – především ze sublicenčních poplatků za poskytnutí ochranné známky loga Vím, co jím (certifikace produktů a receptur logem Vím, co jím), partnerských příspěvků a z realizací odborných přednášek a workshopů. Další doplňkové příjmy získala společnost od některých partnerů.

Společnosti byly v roce 2015 poskytnuty neinvestiční dotace ze státního rozpočtu ČR na rok 2015 prostřednictvím dotačních programů Ministerstva zdravotnictví ČR v celkové výši 401.000 Kč. Konkrétně potom 1) Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2015, id. číslo projektu 10529 ve výši 119.000,- Kč, 2) Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2015, id. číslo projektu 10528 ve výši 151.000,- Kč, 3) Program Péče o děti a dorost 2015, id. číslo projektu OZS/6/4113/2015 ve výši 131.000,- Kč. Všechny projekty byly řádně ukončeny k 31. 12. 2015. Čerpání dotací probíhalo v souladu s jednotlivými rozhodnutími o poskytnutí dotací ze státního rozpočtu a také v souladu se zákonem č. 218/2000 Sb. a usnesením vlády ČR č. 92 ze dne 1. 2. 2010 č. ve znění usnesení vlády ČR ze dne 19. 6. 2013 č. 479 a usnesení vlády ze dne 6. 8. 2014 č. 657 o Zásadách vlády pro poskytování dotací ze státního rozpočtu ČR nestátním neziskovým organizacím ústředními orgány státní správy.

Společnosti AHOLD Czech Republic, a.s. a UNILEVER ČR, spol. s r.o., podpořili v roce 2015 vybrané marketingové aktivity VCJP. Na základě smlouvy o spolupráci byly těmito partnery poskytnuty finanční prostředky přímo společnosti Focus Agency s.r.o., která z nich realizovala vybrané marketingové aktivity VCJP.

Dary – VCJP nebyla v roce 2015 příjemcem darů

Fondy – VCJP nemá zřízen žádný fond

Mnoho aktivit jsme mohli uskutečnit díky podpoře našich partnerů i díky mediální podpoře některých tištěných, rozhlasových a TV médií. Činnost iniciativy VCJP v roce 2015 podpořilo mnoho dalších lidí svými nápady a osobní pomocí. Pomoci všech si velmi vážíme a děkujeme za ni.



4.1 PŘEHLED MAJETKU A ZÁVAZKŮ – ROZVAHA K 31. 12. 2015

Rozvaha podle Přílohy č. 1
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

Rozvaha ve zjednodušeném rozsahu

Název, sídlo a právní forma
účetní jednotky

k 31.12.2015
(v celých tisících Kč)

Vím, co jím a piju o.p.s.
Drtinova 557/10
Praha 5
150 00

Účetní jednotka doručit:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
28126181

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkem	1		
I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
IV.	Oprávy k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem	6	503	393
I.	Zásoby celkem	7		
II.	Pohledávky celkem	8	286	281
III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	217	112
IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem	11	503	393
Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	3	4
A.	Vlastní zdroje celkem	12	-431	-460
I.	Jmění celkem	13		
II.	Výsledek hospodaření celkem	14	-431	-460
B.	Cizí zdroje celkem	15	934	853
I.	Rezervy celkem	16		
II.	Dlouhodobé závazky celkem	17		
III.	Krátkodobé závazky celkem	18	575	533
IV.	Jiná pasiva celkem	19	359	320
	Pasiva celkem	20	503	393

Vím, co jím a piju o.p.s

Drtinova 557/10, 150 00 Praha 5
Tel: 602 259 365, www.vimcojim.cz
IČO: 28126181 DIČ: CZ28126181

Sestaveno dne: 25.03.2016	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:



4.2 VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY K 31. 12. 2015

Výkaz zisku a ztráty
podle Přílohy č. 2
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY V ZJEDNODUŠENÉM ROZSAHU

k 31.12.2015
(v celých tisících Kč)

Název a sídlo účetní jednotky

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu
orgánu

IČO
28126181

Vím, co jím a piju o.p.s.
Drtinova 557/10
Praha 5
150 00

Označení	Název ukazatele	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní 5	Hospodářská 6	Celkem 7
A.	Náklady	1			
I.	Spotřebované nákupy celkem	2	13		13
II.	Služby celkem	3	2 784		2 784
III.	Osobní náklady celkem	4	293		293
IV.	Daně a poplatky celkem	5			
V.	Ostatní náklady celkem	6	5		5
VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba rezerv a opravných položek celkem	7			
VII.	Poskytnuté příspěvky celkem	8			
VIII.	Daň z příjmů celkem	9			
	Náklady celkem	10	3 095		3 095
B.	Výnosy	11			
I.	Tržby za vlastní výkony a zboží celkem	12	2 665		2 665
II.	Změna stavu vnitroorganizačních zásob celkem	13			
III.	Aktivace celkem	14			
IV.	Ostatní výnosy celkem	15			
V.	Tržby z prodeje majetku, zúčtování rezerv a opravných položek celkem	16			
VI.	Přijaté příspěvky celkem	17			
VII.	Provozní dotace celkem	18	401		401
	Výnosy celkem	19	3 066		3 066
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	20	-29		-29
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	21	-29		-29

Vím, co jím a piju o.p.s

Drtinova 557/10, 150 00 Praha 5
Tel: 602 259 365, www.vimcojim.cz
IČ: 28126181, DIČ: CZ28126181

Sestaveno dne: 25.03.2016	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání
	Pozn.:



4.3 DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

Výsledek hospodaření v roce 2015 je ztráta ve výši 29 tis. Kč. Tato ztráta bude kompenzována příjmy v průběhu ledna 2016, jelikož v lednu se pravidelně fakturují licenční poplatky partnerským organizacím na celý následující rok.

VCJP v roce 2015 nezaměstnávala žádného zaměstnance v hlavním pracovním poměru. Vzhledem k velikosti společnosti a způsobu projektového provozu společnost pouze najímá externí spolupracovníky na realizaci jednotlivých úkolů. S pracovníky byly uzavírány dohody o provedení práce, o pracovní činnosti nebo pracovali jako dobrovolníci. Ředitelka společnosti vykonává funkci ve smluvním poměru na základě mandátní smlouvy, z této smlouvy neplyne ředitelce společnosti žádná odměna.

Žádné půjčky, úvěry a ostatní plnění nebyla v účetním období poskytnuta členům správní rady, dozorčí rady ani zakladatelům. Členové správní rady ani dozorčí rady nejsou za svou činnost v orgánech společnosti odměňováni.

Společnosti v roce 2015 nepořídila žádné zásoby, dlouhodobý hmotný či finanční majetek.



5 PLÁN AKTIVIT V ROCE 2015

KALENDÁRNÍ PLÁN VĚTŠÍCH AKCÍ V ROCE 2016

Realizace průzkumu spotřebitelského chování	(leden 2016)
Odborné setkání s panelovou diskuzí	(leden 2016)
Projekt pro školy	(celoročně, pilot ve školním roce 2016/2017)
Kampaň Solte méně!	(březen 2016)
Projekt Zdravé nakupování	(září 2016)
Tisková konference	(březen, září 2016)
Kampaň Méně cukru, více zdraví.	(říjen 2016)
Akademie Zdravého životního stylu	(celoročně, 10 workshopů)
Akademie Zdravého životního stylu pro novináře	(celoročně, 10 setkání)
Realizace video seriálu Vím, co jím	(12 spotů)

ORGANIZAČNÍ PLÁN V ROCE 2016

Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(leden 2016)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(květen 2016)
Vydání Výroční zprávy VCJP za rok 2015	(červen 2016)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(říjen 2016)



6 KONTAKTY A ZÁKLADNÍ ÚDAJE O SPOLEČNOSTI

NÁZEV SPOLEČNOSTI:	Vím, co jím a piju o.p.s.
SÍDLO:	Drtinova 10 150 00 Praha 5
PRÁVNÍ FORMA	obecně prospěšná společnost
Zakladatel společnosti Statutární orgán	Robert Svoboda Ing. Lucie Gonzálezová, ředitelka
SPRÁVNÍ RADA Robert Svoboda Doc. Ing. Jiří Brát, CSc. MUDr. Otto Herber	předseda
DOZORČÍ RADA MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D. Dana Chylíková Ing. Pavel Mikoška, CSc.	předseda

KONTAKT

Tel.: +420-602 259 365, e-mail: info@vimcojim.cz, www.vimcojim.cz
IČ: 28126181, DIČ: CZ26126181, Bankovní spojení: 2530586319/0800



PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme členům správní rady a dozorčí rady společnosti, spolupracujícím odborným garantům, partnerům společnosti a externím spolupracovníkům. S jejich podporou zde iniciativa Vím, co jím a piju je a může i nadále šířit myšlenku zdravého životního stylu a vyvážené, nutričně hodnotné, stravy.

Děkujeme všem, kteří přispěli ke stabilitě a rozvoji iniciativy Vím, co jím a piju v roce 2016.

Ing. Lucie Gonzálezová

ředitelka společnosti

V Praze dne 18. 5. 2016



