



Vím, co jím a piju o.p.s.

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2014

Obsah



1. Úvod
2. Vznik a vize společnosti
3. Proč vznikla Vím, co jím a piju o.p.s.
4. Poslání společnosti
5. Hlavní obecně prospěšné činnosti
6. Cíle obecně prospěšných činností
7. Obecně prospěšná činnost ve 2014
 - 7.1. Poradenství a odborná spolupráce
 - 7.2. Spolupráce s odbornými společnostmi
 - 7.3. Online
 - 7.4. Mediální komunikace
 - 7.5. Edukace a edukační materiály
 - 7.6. Logo Vím, co jím
 - 7.7. Osvětové akce pro odbornou veřejnost
 - 7.8. Spotřebitelské průzkumy
 - 7.9. Další aktivity
8. Financování společnosti
 - 8.1. Přehled majetku a závazků – rozvaha k 31.12.2014
 - 8.2. Výkaz zisku a ztrát k 31.12.2014
 - 8.3. Doplnující informace
9. Plán aktivit pro 2015
10. Kontakty a základní údaje o společnosti
11. Poděkování



1. Úvod



Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju 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 oblastí činnosti Vím, co jím a piju o.p.s. je edukace, osvěta a poradenství směrem k široké veřejnosti i k zástupcům odborné veřejnosti. Hlavním cílem Vím, co jím a piju o.p.s. je motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví, šířit myšlenku zdravé, resp. nutričně vyvážené stravy, vyvolat u veřejnosti zájem o zdravý životní styl, podporovat veřejnost ve výběru potravin, které vyhovují parametrům zdravé výživy a pomáhat v prevenci chronických onemocnění souvisejících s výživou.

Prostředkem k dosažení cílů je logo (ochranná známka) „Vím, co jím“ umístěvané na potravinách, recepturách či v dalších materiálech. Vím, co jím a piju o.p.s. rovněž působí na výrobce potravin a jejich subdodavatele, podporuje inovace v potravinářství s cílem zlepšování výživové hodnoty výrobků.

V roce 2014 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 Vím, co jím a piju o.p.s. má správní a dozorčí rada, které rozhodují o významných aktivitách a schvalují klíčové dokumenty společnosti. Podpora ze strany jednotlivých členů správní a dozorčí rady v podobě konzultací a odborného poradenství je velkým přínosem pro každodenní činnost společnosti a všem členům za to patří upřímné poděkování.



2. Vznik a vize společnosti

Vznik společnosti

Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju o.p.s. 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

Vím, co jím a piju o.p.s. 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 směřujícím 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.



3. Proč vznikla Vím, co jím a piju o.p.s.

Životní styl představuje z hlediska ovlivnění zdraví jeden z nejvýznamnějších 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 Vím, co jím a piju o.p.s. 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 ČR

Obezita dospělých	1. místo	(v rámci EU)
Obezita dětí	1 dítě ze 3 s nadváhou nebo obezitou	(v rámci EU)
Příjem soli	5. místo	(v rámci celé Evropy)
Spotřeba ovoce a zeleniny	4. nejnižší	(v rámci celé Evropy)
Sedavý styl života u 15 letých	4. nejhorší	(v rámci celé Evropy)
Spotřeba alkoholu u 15letých	1. nejvyšší míra	(v rámci celé Evropy)
Diabetes Mellitus II. typu	1 člověk z 8	(850.000 osob v ČR)



4. Poslání společnosti

Hlavním posláním společnosti Vím, co jím a piju o.p.s. je:

- ✓ motivovat veřejnost k **aktivní péči o zdraví**
- ✓ šířit myšlenku **zdravé, resp. nutričně vyvážené stravy**
- ✓ vyvolat u veřejnosti zájem o **zdravý životní styl**
- ✓ podporovat veřejnost ve **výběru potravin, které vyhovují parametrům zdravé výživy**
- ✓ pomáhat v **prevenci chronických onemocnění souvisejících s výživou**
- ✓ podporovat **rozšíření značky kvality (loga) „Vím, co jím“**
- ✓ působit na výrobce potravin a jejich subdodavatele s cílem **stimulovat inovaci výroby**, aby docházelo ke zlepšování výživové hodnoty výrobků

Sledujeme a pravidelně reagujeme na nejnovější poznatky v oblasti výživy. Usilujeme o šíření osvěty zdravého životního stylu směrem k široké veřejnosti, ale též směrem k odborné veřejnosti z oblasti potravinářství, výživy, zdravotnictví či vzdělávání.

Program „Vím, co jím a piju“ je **součástí globální iniciativy "The Choices Programme"** (www.choicesprogramme.org), který umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin. Program vznikl 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.



5. Hlavní obecně prospěšné činnosti

Oblasti působení:

- ✓ **zdravý životní styl**
- ✓ **výběr výživově hodnotných potravin a zásady správného stravování**
- ✓ **prevence chronických onemocnění souvisejících s výživou**
- ✓ **technologie výroby potravin a inovace potravin**

Hlavní obecně prospěšné činnosti:

- ✓ **poskytování informací**
- ✓ **vzdělávání a osvěta**
- ✓ **poradenství**
- ✓ **certifikace logem Vím, co jím**

Tyto služby jsou poskytovány jak široké veřejnosti, tj. spotřebitelům, tak odborné veřejnosti potravinářského sektoru, především výrobcům, distributorům, dodavatelům potravin, restauracím, hotelům, vzdělávacím institucím či obchodníkům.



6. Cíle obecně prospěšné činnosti

Směrem k široké veřejnosti je hlavním cílem

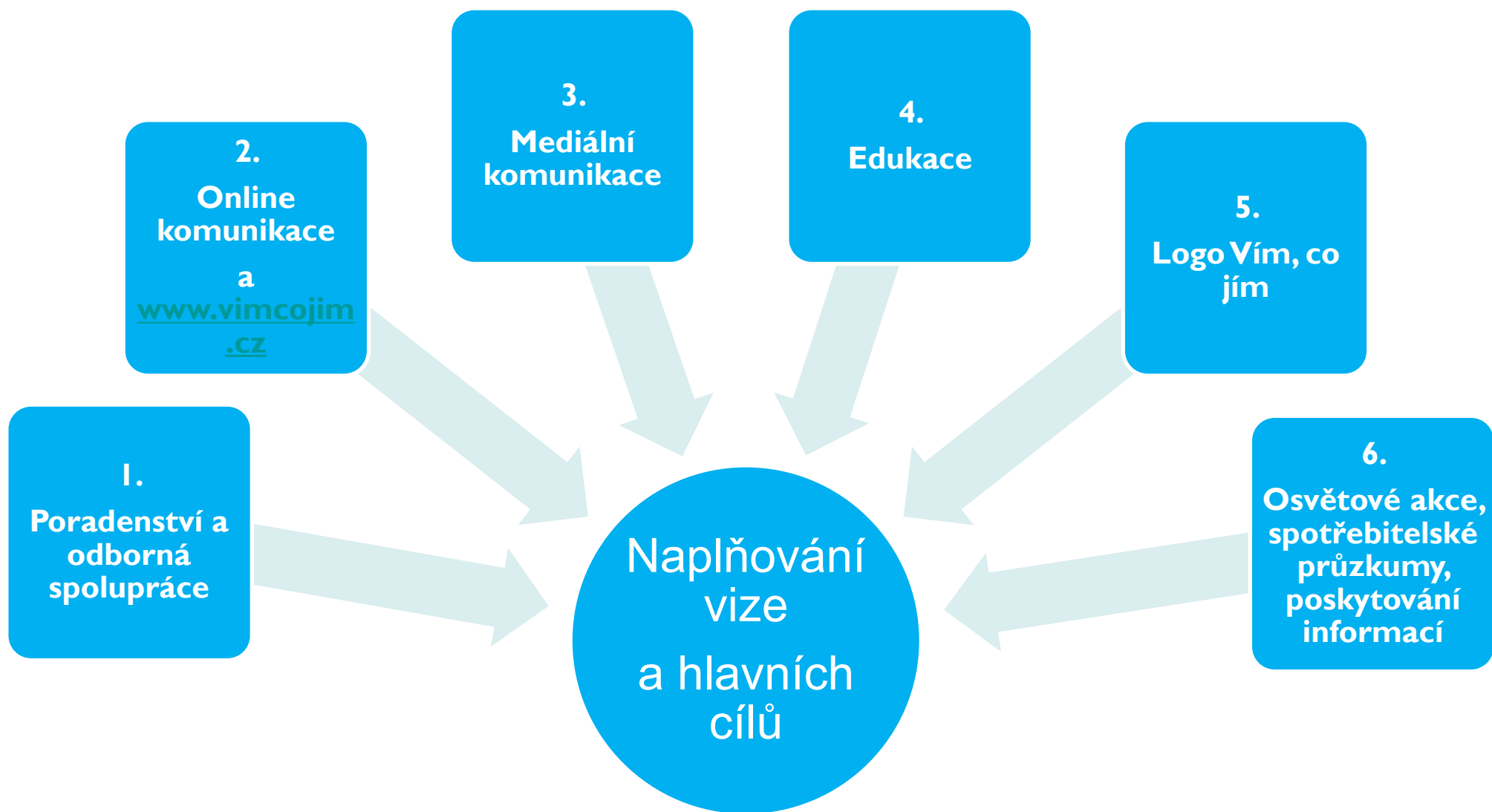
- ✓ posílit ochranu zdraví spotřebitelů
- ✓ posílit prevenci nemocí
- ✓ zlepšit výživu a výživové návyky spotřebitelů
- ✓ podpořit zdravější životní styl

Směrem k výrobcům, dodavatelům a distributorům potravin je hlavním cílem

- ✓ stimulovat zájem o výrobu a distribuci potravin, které jsou po zdravotní stránce výživové vhodnější, mají 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.



7. Obecně prospěšná činnost společnosti 2014



7. 1. Poradenství 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 (prof. J.P. Seidel, VU University Amsterdam, prof. R. Uauy, University of Chile; prof. B. M. Popkin, University of North Carolina, USA).

V České republice iniciativu po odborné stránce podporují **přední čeští odborníci z oblasti výživy, potravinářských technologií i lékařství. Iniciativa spolupracuje s odbornými společnostmi a státními institucemi.** V roce 2014 se tým rozšířil o nové tváře a byly navázány nové formy spolupráce s odbornými společnostmi.

Prof. Ing.
Jana
Dostálová,
CSc.

PhDr. Iva
Málková

Doc. MUDr.
Michal
Vrablík,
Ph.D.

MUDr. Otto
Herber

Ing. Petr
Havlíček

PhDr.
Karolína
Hlavatá,
Ph.D.

Bc.
Veronika
Hrázská,
DiS.

MUDr. Petr
Hlavatý,
Ph.D.

Mgr. Dita
Šípková

Doc. Ing.
Jiří Brát,
CSc.

MUDr.
Václava
Kunová

Mgr. Zuzana
Douchová

Mgr.
Martina
Karasová

MUDr.
Bohuslav
Procházka

+
odborné
společnosti

7. 2. Spolupráce s odbornými společnostmi



V roce 2014 se podařilo Vím, co jím a piju o.p.s. navázat vztahy s vybranými institucemi, které jsou důležité pro další směřování iniciativy.

V červenci 2014 uzavřela iniciativa **Dohodu o spolupráci se Státním zdravotním ústavem**. Iniciativa Vím, co jím a piju o.p.s. a SZÚ se rozhodly spojit své síly na poli 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.



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. Společnost Vím, co jím a piju je dále členem **Kulatého stolu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy na téma „Zdravý životní styl“**.



Pro **Hygienickou stanici Hlavního města Prahy** byl zpracován materiál **Výživa a zdravý životní styl očima spotřebitelů pro Zprávu o zdraví obyvatel Hlavního města Prahy** (publikace jaro 2015).



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



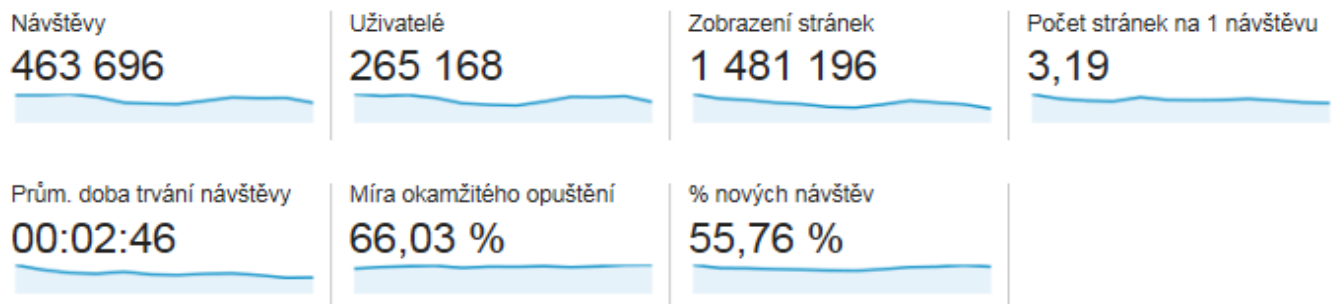
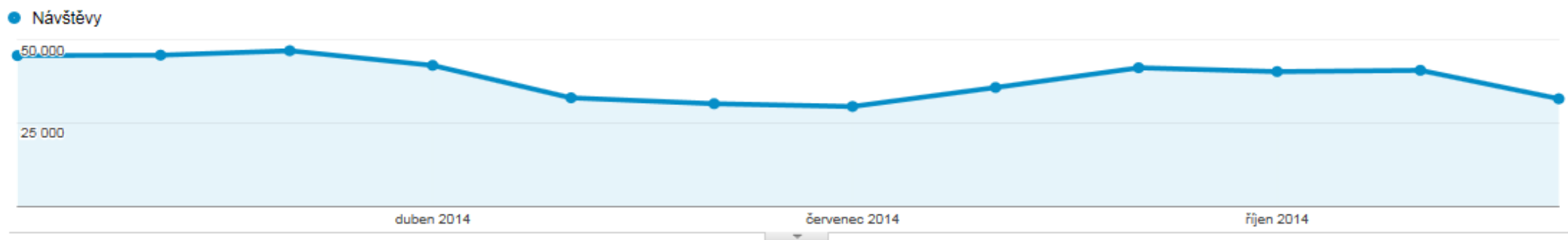
Jako významnou skutečnost vnímáme i účast ředitelky Kanceláře WHO v ČR, zástupců Ministerstva zdravotnictví ČR, Ministerstva zemědělství ČR i SZÚ na odborném setkání iniciativy v listopadu 2014.



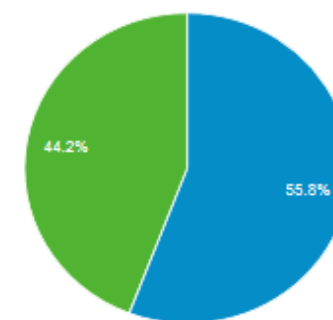
7. 3. Online služby: www.vimcojim.cz

V roce 2014 jsme pokračovali v rozvoji **webového portálu o zdravém životním stylu pro širokou veřejnost i pro odborníky z oblasti výživy a potravinářství**. Portál, který byl spuštěn v prosinci 2012, se v průběhu let 2013 a 2014 stal vyhledávaným místem, kde široká veřejnost nalezne informace o zdravém životním stylu, nutričně vyváženém stravování a souvisejících tématech. **V roce 2014 navštívilo portál celkem 265.168 unikátních návštěvníků, což představovalo o 92 % více ve srovnání s rokem 2013.**

Díky portálu se daří posilovat povědomí spotřebitelů o nutričně vyvážené stravě, zvyšovat zájem o zdravý životní styl a díky spolupráci s odborníky poskytujeme informace o výživě a souvisejících tématech. Výborně také funguje **poradna**, kam registrovaní uživatelé zasílají své dotazy. Na ně jim odpovídají vždy spolupracující odborníci. Odpovědi jsou publikovány a archivovány na webových stránkách a mohou sloužit i jiným čtenářům.



■ New Visitor ■ Returning Visitor



7. 3. Online služby: www.vimcojim.cz

Jako zdroj informací:

Na portálu jsme ve spolupráci s odbornými garanty v roce 2014 publikovali celkem **241 původních článků** a **18 edukativních videí**.

Jako rádce:

Součástí portálu je Poradna, kterou mohou zdarma používat registrovaní čtenáři. V roce 2014 jsme za pomoci odborných garantů iniciativy zodpověděli a publikovali odpovědi na **347 dotazů** od široké veřejnosti.

Mohu se zbavit únavy během dne úpravou jídelničky?

13.3.2014

Přistihla jsem se, že jsem přes den hodně unavená. Je mně 35 let, mám 181 cm a 67 kg. Vstávám v 6, nebo v 7 hod. Po obědě jsem tak unavená, že jdu občas spát se svými dětmi, se kterými jsem na mateřské dovolené a tak kolem šesté večerní bych mohla jít spát znovu. Nemyslím si ale, že by mě děti tak vyčerpaly, jsou docela klidné a většinou mám doma jen to mladší. Ven chodíme 1x-2x denně. Jím cca 4x denně - ráno: černá káva+celozrnné, nebo bílé pečivo+máslo+med, oběd: polévka+hlavní chod, odpoledne: pečivo, nebo ovoce, černá káva, večere: celozrnné, nebo bílé pečivo+sýr Eidam 30%, nebo šunka/lučina/vejce/cottage +zelenina. Mohla bych od Vás dostat radu, jak změnit stravování, abych se trochu probrala a navíc neměla pořád chuť na sladké? Michaela K.

Příčinou zvýšené únavy může být nedostatečný příjem bílkovin. Bílkoviny byste měla zařazovat ke každému dennímu jídlu. Ke snídani tedy 1 ks pečiva a k tomu sýr (60 g) nebo šunka (80 g) nebo tvaroh (150 g) nebo jogurt (200 g). Ke svačině kousek ovoce a opět porci mléčného výrobku, to samé i odpoledne. Oběd i večere jsou v pořádku. Další příčinou zvýšené únavy může být nedostatek železa, zde je však nutné udělat krevní testy. Než budete mít výsledky, snažte se alespoň 1x měsíčně mít vnitřnosti, nevyhýbejte se ani červenému masu, které je na železo a vitamin B12 bohaté.

PhDr. Karolina Hlavatá, Ph.D.

The screenshot displays three article cards from the website. Each card features a small image on the left and text on the right. The first card is titled 'Zdravým životním stylem proti diabetu' with a date of 19.11.2014 and 27 likes. The second card is titled 'Jak snížit příjem soli?' with a date of 18.11.2014 and 44 likes. The third card is titled 'Elixírem krásy je pestrá strava' with a date of 14.11.2014 and 43 likes. Each card also includes a 'Celý článek >' link and social media sharing options.

Zdravým životním stylem proti diabetu

19.11.2014

Diabetes Epidemie jednadvacátého století - tak se někdy hovoří o cukrovce neboli diabetu. Nejde přitom bohužel o..
[Celý článek >](#)

To se mi líbí Sdílet 27

Jak snížit příjem soli?

18.11.2014

Vyvážená strava Sůl je nepostradatelná součást naší stravy. Mnohdy ji však přijímáme ve stravě tolik, že tím našemu tělu..
[Celý článek >](#)

To se mi líbí Sdílet 44

Elixírem krásy je pestrá strava

14.11.2014

Tipy zdravé výživy Mít krásné vlasy, nehty a svěží pleť bez vrásek, o to stojí každá žena, ale i většina mužů, třebaže to..
[Celý článek >](#)

To se mi líbí Sdílet 43

5 potravin, které vám okamžitě dodají energii

7. 3. Online služby: Google Ad Grants, Facebook

Ad Grants

Vím, co jím a piju o.p.s. se v červenci 2014 stala 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.

Facebook

Webový portál a další aktivity Vím, co jím a piju o.p.s. podporujeme také prostřednictvím sociálních sítí, především v prostředí Facebooku.

K 31. 12. 2014 dosáhl profil společnosti na Facebooku více než **23.000 fanoušků**. Také v rámci Facebooku reaguje iniciativa na dotazy spojené s problematikou zdravého životního stylu a stravovacích návyků či vhodného výběru potravin.

Google zdravý

Internet Obrázky Mapy Vídea Zprávy Více ▾ Vyhledávací nástroje

Přibližný počet výsledků: 12 400 000 (0,37 s)

Naučte se zdravě žít - vimcojim.cz
Reklama www.vimcojim.cz/ ▾
Naše semináře akademie Vím, co jím vás naučí zdravému životnímu stylu

zdravý – Wikislovník
cs.wiktionary.org/wiki/zdravý ▾ Přeložit tuto stránku
Číslo, singulár, plurál. Rod, mužský životný, mužský neživotný, ženský, střední, mužský životný, mužský neživotný, ženský, střední. nominativ, zdravý, zdravý ...
čeština - výslovnost - dělení - poznámky

7.4. Mediální komunikace



V roce 2014 byl kladen velký důraz na osvětu celospolečensky důležitých témat související s výživou prostřednictvím tištěných médií, webových portálů s vysokou návštěvností, celoplošných TV a rozhlasu.

S podporou odborných garantů se podařilo prosadit témata související s vyváženým stravováním a prevencí civilizačních chorob v celé řadě médií.

Výsledky:

- 5 výstupů v TV
- 9 výstupů v rozhlasu
- 78 výstupů v tisku
- 216 výstupů na webových serverech

Vůle, čas a peníze. To jsou příčiny nevyváženého českého jídelníčku

Naprostá většina Čechů se domnívá, že ví, jak vybírat potraviny vhodné pro zdravý životní styl. Výživové hodnoty však pravidelně sleduje už jen necelá pětina spotřebitelů. Průzkum iniciativy Vím, co jím a piju ukázal, že ačkoliv se znalosti Čechů o výživě zlepšují, mýty o potravinách stále ovlivňují naše rozhodování. I nadále si lidé myslí, že slunečnicový olej je vhodnější než řepkový, při hubnutí by se po 17. hodině nemělo jíst a margaríny jsou zdrojem škodlivých trans nenasycených mastných kyselin.

Dvě třetiny Čechů považují svůj jídelníček za jednostranný a nevyvážený. Jako nejčastější důvod uvádějí cenu – stravovat se zdravě je podle nich drahé, časově náročné a mnohým chybí při výběru dostatečná vůle. „Stravovat se zdravě nemusí být nutně dražší. Nevhodné sestavený jídelníček vede k přejídání, a proto nás stojí často více peněz než pestrý jídelníček s vyváženým poměrem živin,“ upozorňuje Petr Havlíček, specialista na výživu.

Pomocí s výběrem nutričně hodnotných potravin a ušetřit čas v obchodě může logo Vím, co jím. Jak ukázal průzkum, téměř 70 % Čechů vítá značku kvality, která jim pomůže vybrat produkty vhodné pro zdravý životní styl.

Výživové a surovinové složení

Průzkum ukázal, že obecné poučky Češi celkem dobře znají. Dávají přednost méně tučnému masu nebo vybírají méně sladké nápoje. V principech výživy se však příliš neorientují. Například více než třetina respondentů nedokázala určit tuky, které škodí lidskému zdraví. „Lidé



Nejčastější chyby při výběru potravin

1. Nečteme výživové hodnoty na obalech.
2. Nedokážeme rozlišit zdroje vhodných tuků od zdrojů těch méně vhodných.
3. Dáváme přednost bílému pečivu před celozrnným.
4. Stále upřednostňujeme tučnější varianty nebo celkové množství tuku ve výrobku nesledujeme.

vnímají výživová doporučení selektivně, často mají strach z přídavných látek, šízených potravin, v lepším případě hledí jen na kilojouly. Celkové nutriční složení potravin ale sleduje málokdo,“ upozorňuje odbornice na výživu Karolína Hlavatá.

Výživové hodnoty na obalech čte pravidelně jen 16,6 % nakupujících. Zbytek nutriční hodnoty při nákupu nezhledňuje buď vůbec, nebo jen výjimečně. Přitom právě nutriční složení našeho jídelníčku rozhoduje z velké míry o našem zdraví. Tuky, přidaný cukr a sůl – to jsou rizikové živiny, které je důležité mít pod kontrolou.

Hodně soli a nevhodných tuků

Přestože víc než polovina respondentů tvrdí, že omezuje vědomě spotřebu soli, ve skutečnosti Češi soli tříkrát

víc, než je vhodné. Se svými 13-14 g soli denně se řadí ve spotřebě soli na druhé místo v Evropě – hned za Maďarsko. Není divu, že solíme moc. Aktuální průzkum odhalil, že polovina Čechů nemá ani představu o doporučené denní dávce soli. „Denní dávka pro dospělého člověka by neměla překračovat 5 až 6 gramů, což představuje kávovou lžičku. Tuto dávku je ještě možné považovat za bezpečnou,“ uvádí doktorka Hlavatá. Hlavním zdrojem soli v našich jídelnících jsou průmyslově zpracované potraviny: „Pečivo, sýry, pomazánka, uzeniny často obsahují v jedné porci polovinu denní dávky sodíku,“ varuje Hlavatá.

Živočišných tuků přijímáme nadbytek

Lékaři obecně doporučují přijímat dvě třetiny tuků z rostlinných a jednu třetinu z živočišných zdrojů. Podle průzkumu přijímají oproti doporučením dvě třetiny Čechů více živočišných tuků nebo o zdrojích tuků v jídelníčku nepřemýšlejí. Přestože energetická hodnota všech tuků je stejná, jejich zdravotní prospěšnost se významně liší. Téměř polovina respondentů neví, které tuky nám škodí. „Některé tuky jsou pro naše zdraví vhodnější, jiné proto třeba umět rozlišovat

zdroje tuků na ty, které obsahují nasyčené, nenasycené a trans nenasycené mastné kyseliny,“ upozorňuje doktorka Karolína Hlavatá.

Téměř polovina dotázaných nedokáže identifikovat zdroje nebezpečných trans tuků. „Přirozené se vyskytují v mlékařských výrobcích, například v másle je najdeme v množství, které je považováno za ještě přijatelné. Mnohem významnější podíl transmastných kyselin je ve ztužených rostlinných tucích, které najdeme v trvanlivém pečivu, levných cukrovinkách, náhražkách čokolády, některých polevách, v mražených krémech nebo mražených tyčinkách,“ říká Jana Dostálová z Vysoké školy chemické – technologické v Praze.

Průzkum realizovala iniciativa Vím, co jím a piju o. p. s. ve spolupráci se společností SANEP. Byl proveden v únoru 2014. Zúčastnilo se ho přes 8082 respondentů z celé ČR ve věku 20 až 60 let.

Ilustrační foto: Deník

Vím, co jím

Iniciativa Vím, co jím a piju je partnerem globální iniciativy The Choices Programme. Program Choices vznikl v roce 2007 z podnětu Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Ty upozornily na živiny, které při nadměrné konzumaci mohou způsobovat civilizační onemocnění, jako jsou nadměrná obezita, diabetes 2. typu nebo srdečně-črevní onemocnění. Potraviny s logem „Vím, co jím“ obsahují žádné nebo minimální množství nasyčených mastných kyselin, transmastných kyselin, soli, resp. sodíku a přídavných sacharidů. U některých druhů potravin navíc logo hlásí množství energie a poukazuje na potraviny bohaté na vitamíny.

www.vimcojim.cz

7.4. Mediální komunikace: vzorové výstupy



Nejčastější mýty o potravinách

O potravinách koluje mezi spotřebiteli řada mýtů a poplavrů, které mnohdy ovlivňují rozhodování při výběru potravin.

„S mýty o potravinách se setkávám čím dál častěji. Například u rostlinných olejů panuje mýtus, že slunečnicový olej je zdravější než řepkový, jenže opak je pravdou.“ říká prof. JANA DOSTÁLOVÁ, odborná garantka iniciativy VíM, co jíM.



Jana Dostálová

Přidávání antibiotik a hormonů za účelem zrychlení růstu znamená úmyslné porušení předpisů na straně chovatele

prof. Jana Dostálová



Kolem masa plynou hojně mýty. Prof. JANA DOSTÁLOVÁ je ale vytrvalá a dává návod, jak poznat čerstvé maso.

Jak je to s ečky

V posledních letech je hodně diskusí v souvislosti s přidáváním látek označených kódem E, populárně eček, do potravin. „Látkové spojení nejvíce nebezpečí v chemické kontaminaci a předávaných látkách – ečkách, odborná veřejnost tyto aspekty naopak upozorňuje,“ soudí prof. JANA DOSTÁLOVÁ.

potravin skutečně zodpovědné, vyživové složce si by při volbě dala pozor a měla být na prvním místě.

Margarin a zdravá strava

Snad žádná potravina není opožděna tolika mýty jako margariny. Dvě třetiny nakupitelůč mýlně považují margariny za umělé tuky.

Margariny nejsou umělé tuky. Vyrábějí se z přírodních surovin, způsobem podobným jako při výrobě másla. říká prof. JANA DOSTÁLOVÁ.

Kvalitní margariny se vyrábějí výhradně z rostlinných olejů (zpravidla slunečnicového a řepkového) a tuků, proto obsahují vysoké množství zdravých nenasycených mastných kyselin.

kyselin. Některé margariny jsou obohacované o vitaminy A, D, E a rostlinné sterole, které snižují hladinu cholesterolu a tím i riziko onemocnění srdce a cév.

První margarín byl vytvořen v druhé polovině 19. století na pání Napoleona III. jako levná a trvanlivější náhrada másla z loje a mléka. Dnešní margariny mají už zcela jiné složení a představují kvalitní potravinářský výrobek.

Maso, antibiotika a hormony

I kolem masa je hodně mýtů, například, že pokud maso není krásně červené, je s ním určitě něco v nepořádku. Reálnější je i „doporučení“, že bychom to neměli jehlnět s kulecin, protože je naprosto bezpečné. Jak je to skutečně?

„Dříve se látky k urychlování růstu používaly. Přidávání antibiotik a hormonů za účelem zrychlení růstu znamená úmyslné porušení předpisů na straně chovatele,“ soudí prof. JANA DOSTÁLOVÁ. Ten není oprávněn podávat chovaným zvířatům růstové hormony vůbec a antibiotika pouze v případě léčby a smlí použit jen to schválené.

Také je povinen dohlížet ochrannou štítku, během které je rakizované tělto ošetřeno zvířata: odeslat na porážku. Na dezinfekci: nácho podmínek dohlíží státní veterinární dozor, který má mezinárodní i obsah zdravotně nebezpečných zbytků léčiv.

Čerstvost a čas

Na čerstvost potravin je vyvíjen někdy až příliš extrémní tlak

Už se na sebe nemůžete podívat a říkáte si, chce to změnit životní styl, shodit přebytečná kila, mít tělo pružnější... Ale jak?

„První krok ke změně a nastartování zdravého životního stylu je zjistit, jak na tom tělo je,“ říká Ing. Petr Havlíček, odborný garant iniciativy VíM, co jíM.

„Na základě různých vyšetření například krevního obrazu, podílů tělesného tuku a dalšího se dozvíte, proč jste se dostali do

Pokud chcete hubnout, tak pohyb a správná relaxace je nezbytnou součástí úspěchu

Petr Havlíček

stavu, který vám nevyhovuje, a odhalíte příčiny přebytečných kil. Ty mohou být v sedavém zaměstnání, stravování ve fast-foodu atd., čímž si zaděláváme na kardiovaskulární choroby, diabetes a další civilizační choroby,“ soudí odborník.



Ing. Petr Havlíček



Indiči foto: ProximaMedia.cz a PRÁVO – Václav Jirsa

Paradny

CO POMŮŽE PŘI NÍZKÉM TLAKU

Vešmá strádáním, je více tlak vysoký, ale také nízký. Arteriální tlak občas poklesne i u zdravých lidí.

I protizeň neboli nízký krevní tlak má své formy. Prvními, a má sání s náma přímou souvislost, ale má se za to, že jde o následek určité nerovnováhy hormonálního a nervového systému. Sledováním krevního tlaku bychom mohli odhalit některé příčiny, které jsou spojeny s určitými onemocněními, které je způsobuje.

Přítomní nízký tlak se léčí pomocí léků jen v případě, kdy je spojen s určitými příznaky, jako je například závratě, únava, snížená chuť k jídlu, poklesnutí v určitém okamžiku, jako je například při vstávání z postele. Pokud má nízký tlak, měl by poradit s ošetřitelé svého lékaře, lékař a lékařka mu doporučí, jak postupovat.

Přítomní nízký tlak, který chvilku stoupne, takže vždy začne nějakou dietou. Ještě doplnění je však potřebné. S tím, že ani taková strava, která je velmi zdravá, jako je například dieta s nízkým obsahem sacharidů, může být pro člověka s nízkým tlakem nevhodná. Pokud má nízký tlak, měl by poradit s ošetřitelé svého lékaře, lékař a lékařka mu doporučí, jak postupovat.

„Čekám“ není jen trasa metra. Zvyšte informovanost. Čekání se stává součástí života. Jak se s tím vyrovnat? Jak žít bez zubních kazů? Vídeňské chvilky k zubnímu preventivnímu prohlídce. Ime posledně studie Stomatologické klinice.

PROČ DIETY NEFUNGUJÍ



Přesvědčení, že zdravější životní styl a výjimečně omezení příjem kalorií Vám nepomůže a začne se tomu dít, nebo pojděte bránit. Treba tím, že místo hubnutí vám kila naopak přibývají.

Většina lidí, když chce zhubnout, začne s dietou. Často to znamená, že sníží množství jídla, které jí, nebo se přestane jíst. To je však špatný přístup. Pokud má nízký tlak, měl by poradit s ošetřitelé svého lékaře, lékař a lékařka mu doporučí, jak postupovat.

„Čekám“ není jen trasa metra. Zvyšte informovanost. Čekání se stává součástí života. Jak se s tím vyrovnat? Jak žít bez zubních kazů? Vídeňské chvilky k zubnímu preventivnímu prohlídce. Ime posledně studie Stomatologické klinice.

ZEPTEJTE SE NAŠICH ODBORNÍKŮ

CHCE TO JEN REálnÉ CÍLE
Zdravý životní styl není jednorázová akce, ale proces, který je součástí každodenního života. Pokud chcete změnit svůj životní styl, musíte si stanovit reálné cíle a postupně je naplňovat.

MUDr. David Tománek, praktický lékař, odborník na zdravotní výživu a preventivní péči. MUDr. Jitka Čížková, odborníčka na zdravotní výživu a preventivní péči.

NEJEDNÁ O JEN REálnÉ CÍLE
Zdravý životní styl není jednorázová akce, ale proces, který je součástí každodenního života. Pokud chcete změnit svůj životní styl, musíte si stanovit reálné cíle a postupně je naplňovat.

NEJEDNÁ O JEN REálnÉ CÍLE
Zdravý životní styl není jednorázová akce, ale proces, který je součástí každodenního života. Pokud chcete změnit svůj životní styl, musíte si stanovit reálné cíle a postupně je naplňovat.

NEJEDNÁ O JEN REálnÉ CÍLE
Zdravý životní styl není jednorázová akce, ale proces, který je součástí každodenního života. Pokud chcete změnit svůj životní styl, musíte si stanovit reálné cíle a postupně je naplňovat.

NEJEDNÁ O JEN REálnÉ CÍLE
Zdravý životní styl není jednorázová akce, ale proces, který je součástí každodenního života. Pokud chcete změnit svůj životní styl, musíte si stanovit reálné cíle a postupně je naplňovat.

NEJEDNÁ O JEN REálnÉ CÍLE
Zdravý životní styl není jednorázová akce, ale proces, který je součástí každodenního života. Pokud chcete změnit svůj životní styl, musíte si stanovit reálné cíle a postupně je naplňovat.

NEJEDNÁ O JEN REálnÉ CÍLE
Zdravý životní styl není jednorázová akce, ale proces, který je součástí každodenního života. Pokud chcete změnit svůj životní styl, musíte si stanovit reálné cíle a postupně je naplňovat.

Jak nastartovat změnu životního stylu

Desatero VíM, co jíM

- 1 Jezte pestrou a vyváženou stravu.
- 2 Jezte více zeleniny a ovoce. Snažte se zařadit zejména zeleninu a ovoce ke každému jídlu během dne.
- 3 Vyberte celozrnné produkty (chléb, pečivo, těstoviny). Upřednostňujte rýži natural.
- 4 Volte dobré tuky – rostlinné oleje a kvalitní margariny z nich vyrobené.
- 5 Zařaďte do jídelníčku fazole, hrách a čočku.
- 6 Vyberte maso, masné produkty a mléčné výrobky s nižším obsahem tuku.
- 7 Omezte sůl. Pro zlepšení chuti pokrmů používejte bylinky a koření.
- 8 Pijte přednostně vodu, neslazený čaj a nízkokalorické nápoje.
- 9 Udržujte si správnou tělesnou hmotnost.
- 10 Pravidelně se aktivně hýbejte.

7. 5. Edukace a edukativní materiály

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 Vím, co jím a piju o.p.s. napíná své síly a aktivity.

Od roku 2012 realizujeme osvětové a edukativních projekty, jejichž cílem je podpora nutričně vyvážené stravy, změna stravovacích návyků a posílení primární prevence civilizačních chorob souvisejících s výživou. Působíme i na potravinářské společnosti tak, aby zlepšovali nutriční složení výrobků.

V roce 2014 jsme se soustředili především na tyto edukativní aktivity:

- **natáčení edukativních videí**
- **Akademie zdravého životního stylu pro veřejnost**
- **Akademie zdravého životního stylu pro novináře**
- **distribuce tištěných materiálů**

V roce 2014 jsme též byli příjemci dotace od Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci Projektů podpory zdraví 2014. Neinvestiční dotace byla určena na edukativní projekt podpory prevence nadváhy a obezity.



7. 5. Edukativní videoseriály Vím, co jím



7. 5. Edukativní videoseriály Vím, co jím

Projekt edukativních videí, který odstartoval již v roce 2013, rozvíjela společnost i v roce 2014. Od samého počátku jsme se rozhodli jít pozitivní seriózní cestou. Odborníci ve spotech nekritizují, jak moc nekvalitní potraviny může český spotřebitel pořídit. Naopak radí, jak si kvalitní potraviny vybírat, a to právě s ohledem na výživovou hodnotu. Pozitivní reakce od široké veřejnosti i od odborníků je důkazem správně zvolené formy edukace, která odpovídá moderním trendům.

V roce 2014 jsme natočili a publikovali další 3 šestidílné série videí o výběru potravin a problematice zdravého životního stylu. Hlavními aktéry jsou odborní garanti iniciativy, PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a Ing. Petr Havlíček. Videá jsou určena pro publikaci v online prostředí. Díky podpoře významných webových portálů je možné videa Vím, co jím a piju o.p.s. nalézt například na:



Dále jsou videa umístěna na kanálu Vím, co jím a piju o.p.s. či na zhruba **1250 LCD obrazovkách v čekárnách u lékařů** a v čekárnách vybraných nemocnic.

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 2014 celkem **433 874 zhlédnutí na Youtube kanálu Vím, co jím**. **Celkový počet zhlédnutí**, pokud započítáme i zhlédnutí v čekárnách lékařů, v nemocnicích či na jiných webových serverech, **přesahuje 1 milion zhlédnutí za období 1.1.2013 – 31.12.2014**. Velmi čtenářsky oblíbené jsou i průvodní články k dané tématice, které každé video v online prostředí provází.

7. 5. Edukativní videoseriály Vím, co jím – přehled realizovaných témat 2014

IV. série **Živiny (6 dílů)**

Publikace leden – únor 2014

Sacharidy / Nasycené mastné kyseliny / Trans nenasycené mastné kyseliny / Sůl / Energie / Vláknina

V. série

Mýty o potravinách (6 dílů)

(publikace duben - květen 2014)

Mýty o drahých rybách / ... o zubní hygieně / ... o rostlinných tucích /
... o biopotravinách / ... o cukrovce/ ... o pohybu

VI. série

Zdravě jíst a hýbat se – to je oč tu běží (3 díly)

(publikace září 2014)

Naučte se nakupovat / Naučte se netloustnout / Rozhýbejte se

[Z dotace MZČR – Projekt podpory zdraví](#)





7. 5. Prevence nadváhy a obezity – dotace MZČR

Iniciativě Vím, co jím a piju, o.p.s. se pro rok 2014 podařilo získat dotaci v rámci Projektů podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR na podporu prevence nadváhy a obezity.

Identifikační číslo projektu:	10438
Název projektu:	Zdravě jíst a hýbat se – to je oč tu běží
Řešitel:	MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace:	73.000,- Kč
Spoluúčast Vím, co jím a piju o.p.s.:	62.143,- Kč
Celkové náklady projektu:	135.143,- Kč

Cílem projektu bylo **vytvořit a publikovat trojdílný edukativní videoseriál pro širokou veřejnost**, který provede diváky třemi hlavními zásadami zdravého života: principy vyváženého stravování, pravidly nákupu potravin a motivací pro pravidelný pohyb.

Seriál byl publikován na webovém portálu www.vimcojim.cz a na 10 dalších portálech pro širokou veřejnost (ona.idnes.cz, zena-in.cz, muzemejiszdraveji.cz, vitalnisenior.cz, vlasta.cz, zena.centrum.cz, vitalia.cz, zeny.iprima.cz, gastrotv.cz, vasedeti.cz). Celkový počet zhlédnutí v online prostředí v období od publikace videí do 31. 12. 2014 byl celkem 30 571 zhlédnutí. Vybrané díly série byly též odvysílány na LCD monitorech, které jsou umístěny v čekárnách praktických lékařů, pediatriů a v nemocnicích napříč ČR. Např. v prosinci 2014 byl díl "Naučte se netloustnout" umístěn do vysílání na LCD monitorech u 500 praktických lékařů a 400 pediatriů, a to s frekvencí 1x v hodině. Došlo tak cca k 108 tisícům odvysílání a cca 780 tisícům zhlédnutí.

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

7. 5. Prevence nadváhy a obezity – dotace MZČR

Vzorové publikace

Na udržení hmotnosti stačí 30 minut pohybu denně, říkají odborníci

23. září 2014    

Pohyb je důležitý nejen pro hubnutí, ale také pro vaše zdraví. Bez něho to prostě nejde. Jaký sport vybrat a kolik času bychom mu měli věnovat? Výživoví specialisté Petr Havlíček a Karolína Hlavatá v projektu "Vím, co jím" opět radí, jak zdravě žít.



Sportování je zdravé, zlepšuje nám náladu, uvolňuje endorfiny, máme po něm menší chuť na sladké a také nás motivuje se tolik nenacpat a dát si něco nezdravého, když už jsme se tak nadřeli. To jsou jen některé výhody, na které odborníci upozorňují.



...jestli se rozhodnete mluvit, ale už nemůžete nic plynule větu, vysvětluje dietoložka Hlavatá.

Obézní lidé by měli začít s pohybem postupně. Podle rad odborníků stačí na začátku pět minut přirozeného pohybu jako je například chůze. Zkusit ale můžete i plavání, jízdu na kole či rotopedu. Pak postupně přidávejte další minuty. "Důležité je to nevzdávat a najít si pohyb, který vám dělá radost," uvádí Petr Havlíček.

Je přirozené, že motivace kolísá

Jestliže po čase ztratíte motivaci, nevzdávejte to. Je naprosto přirozené, když motivace kolísá. Je ale důležité znát své možnosti a zbytečně si nedávat velké cíle.

"Nejčastější chybou začátečníků je totiž to, že pohyb přepálí a výsledkem je únava nebo dokonce zdravotní potíže z nevhodného posilování. Dalším prohřeškem je nevhodná intenzita pohybu, při které sice budujeme kondici, ale tuky téměř nespálujeme," říká výživový specialista.

Myslete také na to, že je dobré zařadit pohyb do každodenního života. Nejezděte výtahem, vystupte o zastávku dříve, při telefonování se procházejte, běžte s dětmi nebo psem na procházku

Vím, co jím

Program vychází z celosvětové iniciativy The Choices Programme, která definuje složení potravin odpovídající zdravé výživě na základě kritérií Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO).

Značka "Vím, co jím" je určena především spotřebitelům pro jejich snadnější orientaci v nabídce potravin. Posláním značky je umožnit spotřebitelům snadnější výběr výživově hodnotných potravin.

[Více o zdravých potravinách čtete zde.](#)



7. 5. Prevence nadváhy a obezity – dotace MZČR



STÁTNI ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Šrobárova 48
Praha 10
100 42

Recenzentský posudek k projektu PPZ NPU MZ 2014 „Zdravě jíst a hýbat- to je oč tu běží“
Příjemce dotace: „Vím, co jím a piju“ o.s.

Cílem projektu bylo vytvořit tři zdravotně výchovné videosekvence pro širokou veřejnost, zaměřené na vyrovnaný příjem a výdej energie, správnou výživu a přiměřenou pohybovou aktivitu, tedy prevenci obezity. Videosekvence by měly být šířeny prostřednictvím internetu. Byly zhotoveny tři videosekvence s názvem „Naučte se netloustnout“, „Naučte se nakupovat“ a „Rozhýbej se! Místo gauče najdi koučel“

Video „Naučte se netloustnout“ zaměřené na vyváženou stravu a příjem energie

Cílová skupina: široká veřejnost, dospělá populace

Forma sdělení: slovo odborníka, délka 7,5 minut

Odborný obsah: upozorňuje na vysokou prevalenci obezity v ČR a v Evropě a na vysoké riziko přechodu dětské obezity do dospělosti. Doporučuje vyváženou stravu a varuje před razantními dietami. Doporučení pestré vyvážené stravy je vhodně doplněno vysvětlením hlavních složek výživy a názornými obrazovými ukázkami sacharidů, bílkovin a tuků s důrazem na konzumaci ovoce a zeleniny. Vysvětluje názorně obsah energie v některých potravinách a srozumitelně upozorňuje na zdroje prospěšných živin (omega tři MK aj.) a zdroje prázdných kalorií (např. med)

Video „Naučte se nakupovat“ zaměřené na čtení etiket a správné nakupování

Cílová skupina: široká veřejnost, dospělá populace

Forma sdělení: slovo odborníka v prodejní potraviny, délka 6 minut

Odborný obsah: upozorňuje na nákup nadbytečného množství potravin, kterému lze předcházet sestavením vhodného nákupního seznamu. Vysvětluje divákům, jak číst nutriční složení na etiketách vysvětluje různá značení (např. trans MK, TFA, trans izomery MK), na co se zaměřit a jak sledovat v potravinách při nákupu tuky, sacharidy, bílkoviny, vlákninu a kuchařskou sůl. Objasňuje, co znamenají různá loga (Klasa atd.), jak nakupovat nebalené potraviny (požádat o etiketu se složením), jak nakupovat celozrnné pečivo.

Video „Rozhýbej se! Místo gauče najdi koučel“ zaměřené na výběr a motivaci k pohybu

Cílová skupina: široká veřejnost, dospělá populace

Forma sdělení: slovo odborníka, prostředí hřiště s venkovními cvičebními prvky, délka 4,45 minut

Odborná správnost: obsahuje doporučení vhodné pohybové aktivity, vysvětluje, podle čeho se rozliší optimální tempo pohybové energie a zařazení pohybu do každodenního života, motivaci k pohybu, a jak dosahovat postupných cílů (doporučení ujit 10 000 kroků, chodit, po schodech, vystoupit dříve z tramvaje).

Všechny tři videosekvence jsou věcně správné a obsahují jasný záměr motivovat k rozhodování ve prospěch zdraví a zvyšovat zdravotní gramotnost dospělé populace v oblasti prevence obezity a souvisejících onemocnění, čímž efektivně přispívají k aktivitám v oblasti primární prevence s potenciálem zlepšení zdraví.

Posudek vypracovala: MUDr. Marie Nejedlá

Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

STÁTNI ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
Centrum podpory veřejného zdraví
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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

V Praze dne 25. 3. 2015
Č.j. 37173/2013-SOZ-39



MZDRP01 I53Y3

Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2014

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 16. 2. 2015 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2014.

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

identifikační číslo: **10438**

název: **Zdravě jíst a hýbat se - to je oč tu běží**

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

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

Dovoluji, 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



7. 5. Edukace: Akademie zdravého životního stylu



7. 5. Edukace: Akademie zdravého životního stylu



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 iniciativy **edukovat širokou veřejnost a umožnit zájemcům osobní kontakt s odborníky.**

Akademie byla pilotně otestovaná již v roce 2013 a jelikož se tato forma edukace široké veřejnosti osvědčila (zájem veřejnosti, pozitivní ohlasy, kladná hodnocení ze strany účastníků), rozhodli jsme se pokračovat v přednáškách a workshopech i v roce 2014, navíc v širším měřítku a též mimo Prahu.

V roce 2014 jsme realizovali celkem 10 workshopů, z toho 6 v Praze, 3 v Brně a 1 v Ostravě
Celkem se workshopů v roce 2014 zúčastnilo 318 účastníků.

- 3 x Chytré nakupování - PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
- 3 x Jak si sestavit vyvážený jídelníček - PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
- 2 x Výživa dětí - PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
- 2 x Strava a pohyb při sedavém zaměstnání - PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., Mgr. Martina Karasová



7. 5. Edukace: Novinářská akademie



V roce 2014 jsme se v rámci Akademie zdravého životního stylu rozhodli otestovat pilotní sérii **neformálních setkání s novináři** lifestylových časopisů, zdravotních rubrik některých periodik a internetových serverů s vysokou návštěvností či rozhlasových stanic.

Prostřednictvím neformálních setkání novináře vzděláváme, motivujeme je k zájmu o zdravý životní styl a poskytujeme jim kvalitní podklady pro tvorbu článků.

Cílem je zlepšit a posílit kvalitu i množství informací, které jsou o výživě a zdravém životním publikovány v médiích a podpořit šíření informací založených na všeobecně uznávaných vědeckých poznatcích.

Témata:

- Jak nastartovat změnu životního stylu a na co si dát pozor; ing. Petr Havlíček
- Chytré nakupování a jak sestavit jídelníček; PhDr. K. Hlavatá, Ph. D.
- Mýty o potravinách, Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.
- Zdravé vaření (nejen) o svátcích, MUDr. Václava Kunová
- Víte, co jíte? Aneb rizikové složky potravin; doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Výsledky:

články v tištěných i internetových médiích, ze strany novinářů pozitivní ohlasy





7. 6. Logo Vím, co jím Rozšíření nabídky nutričně hodnotných potravin

V nárůstu partnerů zaznamenala iniciativa Vím, co jím a piju o.p.s. v roce 2014 další posun. Během roku 2014 se k iniciativě Vím, co jím a piju o.p.s. přidalo 6 nových společností. Celkový počet partnerů dosáhl 24. V roce 2014 jsme udělili 132 nových licencí, **počet výrobků označených logem Vím, co jím tak vzrostl z 296 v prosinci 2013 na 356 v prosinci 2014.** Aktuální seznam certifikovaných produktů je k dispozici na www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/databaze-potravin/.

Několik partnerů navíc 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.

Společnosti se také daří průběžně zvyšovat povědomí o logu Vím, co jím. Z povědomí 18,6 % v dubnu 2013 vzrostlo na **36,1 % v říjnu 2014**, což představuje v daném období **nárůst o 94 %**.

Průzkum spotřebitelského chování, který realizovala společnost Sanep v říjnu 2014, též ukazuje, že:

- ✓ **69,4 %** **pozitivně vnímá logo kvality, která hodnotí, zda potravina odpovídá výživovým doporučením pro správné stravování**
- ✓ **62,8 %** **rozumí, co znamená logo Vím, co jím**
- ✓ **58,3 %** **souhlasí, že výběr potravin označených logem “Vím, co jím” přispívá k udržení dobrého zdraví**

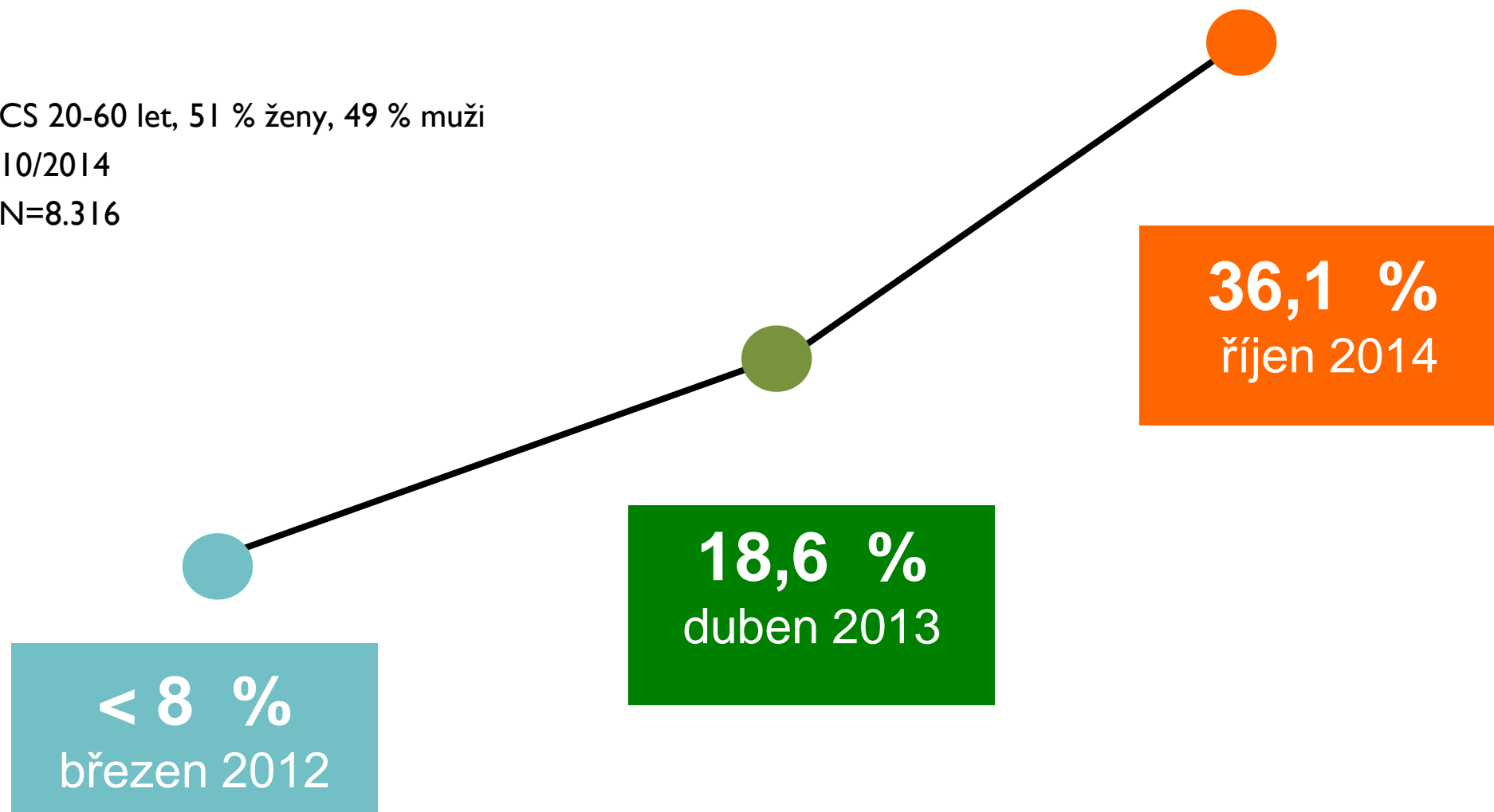
7. 6. Logo Vím, co jím

Povědomí o značce Vím, co jím: 36,1 %

CS 20-60 let, 51 % ženy, 49 % muži

10/2014

N=8.316

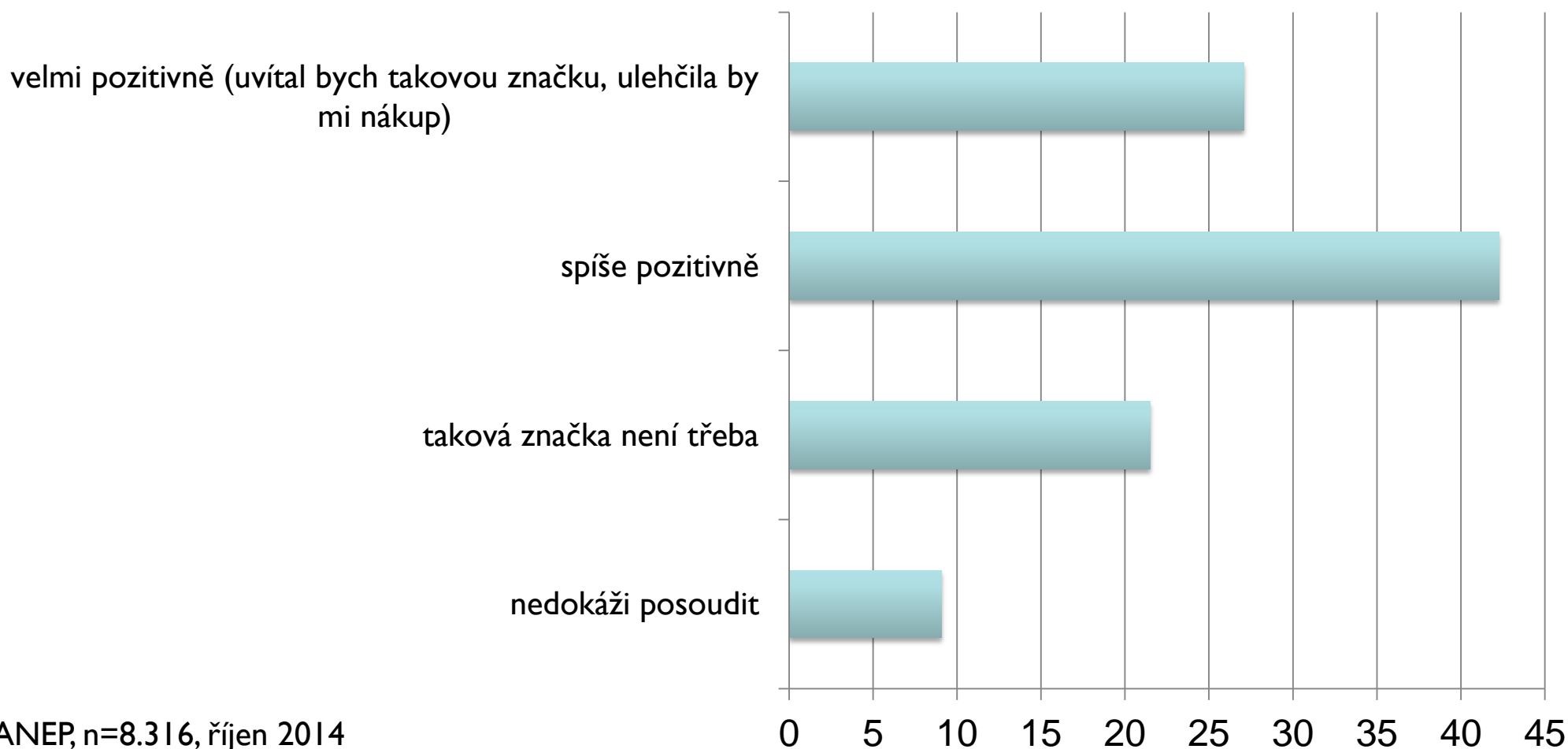




7. 6. Logo VíM, co jíM

Vnímání značky kvality: 69,4 % pozitivně

Jak byste vnímal/a značku (logo) kvality, která by vám ukázala, že potravina odpovídá výživovým doporučením pro správné stravování?

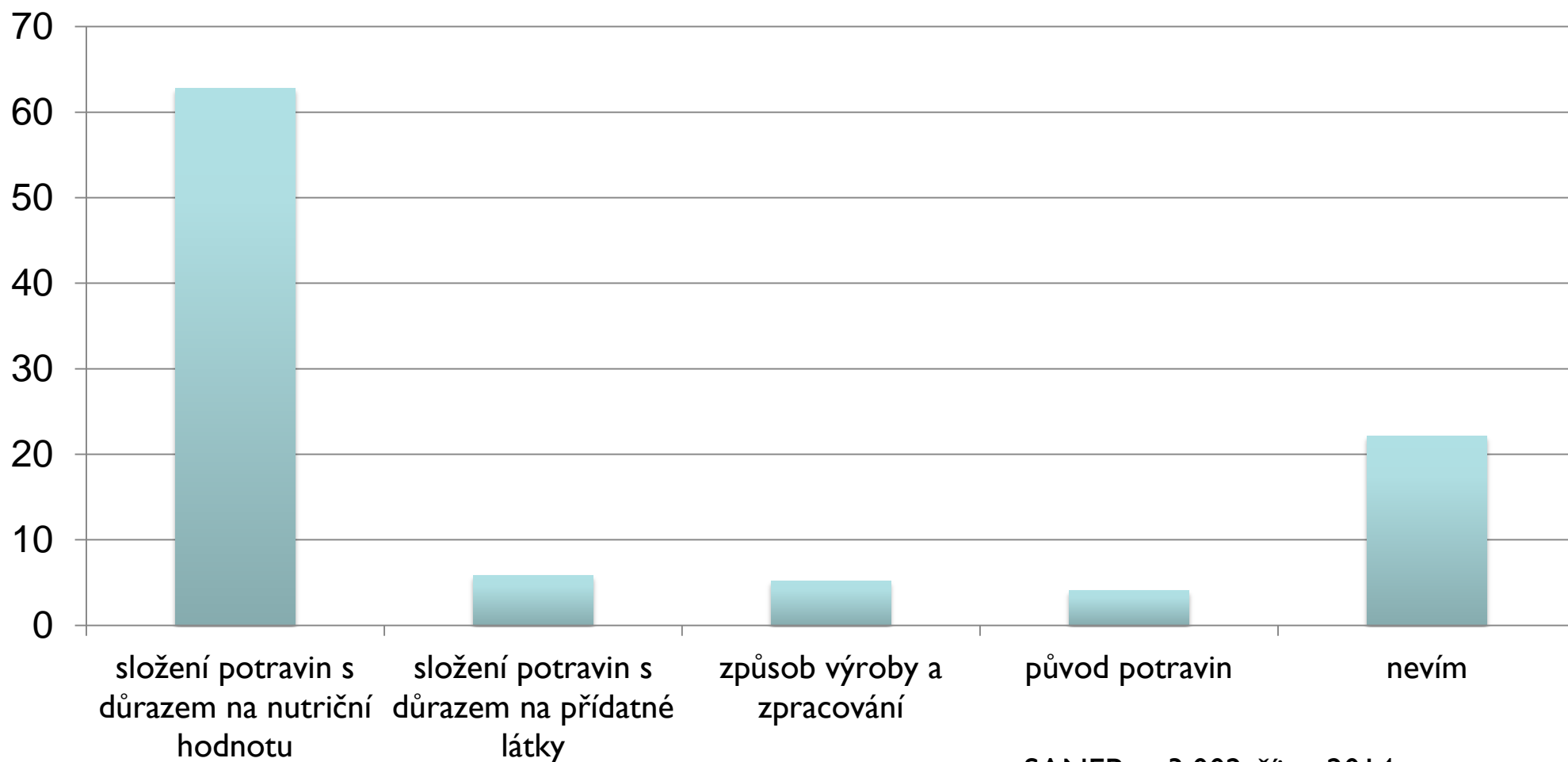




7. 6. Logo Vím, co jím

Identifikace značky Vím, co jím: 62,8 %

Znáte kritéria, podle kterých je značka “Vím, co jím” potravinám udělována? Tato kritéria posuzují:



SANEP, n=3.002, říjen 2014

7. 6. Logo Vím, co jím 24 partnerských společností





7. 6. Logo Vím, co jím Receptury pokrmů

Cílem iniciativy „Vím, co jím a piju“ je pomáhat spotřebiteli snižovat příjem některých rizikových živin jako jsou nasycené a trans mastné kyseliny, sůl a přidaný cukr. Vysoká konzumace potravin s významným podílem těchto živin má vliv na vznik některých civilizačních onemocnění souvisejících s výživou. S logem „Vím, co jím“ se můžeme setkávat na výrobcích, které splňují kritéria pro daný typ produktu. V **roce 2014 rozšířila iniciativa „Vím, co jím a piju“ svou působnost i na certifikované receptury pokrmů a hlavních jídel.** V průběhu prvního roku bylo **certifikováno celkem 42 receptur**, které splňují kritéria projektu Vím, co jím a piju.

Účel:

- ✓ Rozšíření působnosti loga Vím, co jím do provozoven závodního a školního stravování
- ✓ Možnost dalšího zviditelnění a podpory produktů s logem Vím, co jím a piju o.p.s.
- ✓ Podpora vyváženého stravování
- ✓ Celospolečenské diskuze o školním stravování a zvažované regulaci doplňkového prodeje
- ✓ Přidaná hodnota ve srovnání s jinými logy kvality

Výstupy:

- Přednášky
- Edukační materiál Zdravá školní svačina aneb Uzdravme školní automat (SZÚ / MZČR / Spol. pro výživu – doporučení pro vhodné svačení)
- 2 odborné články ve Zpravodaji pro školní stravování (součást časopisu Výživa a potraviny, doc. Ing. Jiří Brát, CSc.)
- Brožura pro školní stravování (Unilever)
- Příprava na zapojení do projektu Zdravá školní jídelna (SZÚ)

7. 6. Logo Víím, co jím vzor certifikované receptury



Tuňákové wrapy (4 porce)

Ingredience pro 4 porce

2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě	212 g
150 g bílého jogurtu	150 g
sůl	2 g
2 lžice pažitky	10 g
4 tortilly	240 g
1 avokádo na plátky	150 g
1 menší okurka, na dlouhé tenké plátky	200 g
8 salátových listů	100 g
Nápoj :	čaj s citrónem 250 ml



Postup:

Tuňáka nechte okapat a jogurt vykapat přes plátýnko. Pak v míse rozmíchejte tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložte na pracovní plochu, k jedné straně rozdělte tuňákovou

směs, pokladte plátky avokáda a okurky, navrch listy salátu.

Zarolujte, přeřízněte na dvě půlky a servírujte.

Nutriční hodnoty na 1 porci

energie:	1461 kJ
bílkoviny:	20,7 g
tuky:	11,7 g
z toho SFA:	2,4 g
z toho TFA:	0 g
sacharidy:	36,4 g
z toho cukry:	4,9 g
sodík:	478 mg

Tuňákové wrapy (4 porce)	množství	Energie (kcal)	Energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	cukry (g)	tuky (g)	SFA (g)	TFA (g)	vláknina (g)	sodík (g)	Přid. cukr (g)
tuňák ve vlast. šťávě	212	271,4	1136,2	50,0	0,0	0,0	6,4	1,7	0,0	0,0	0,106	0,0
Jogurt bílý	150	93,0	389,4	7,4	6,2	6,2	4,1	2,4	0,0	0,0	0,002	0,0
sůl	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,581	0,0
Pažitka	10	3,0	12,6	0,3	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0
Kukuřičná tortilla	240	715,2	2994,5	18,0	120,0	7,2	13,2	2,4	0,0	0,0	1,200	0,0
Avokádo	150	265,4	1111,0	3,0	12,0	1,0	22,5	3,2	0,0	10,1	0,011	0,0
Okurka	200	32,0	134,0	1,4	5,2	3,3	0,4	0,1	0,0	1,4	0,004	0,0
Salát ledový	100	16,2	67,8	0,7	2,0	1,8	0,3	0,0	0,0	1,4	0,010	0,0
čaj s citrónem	1000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0
Celkem	2064	1396,1	5845,5	80,8	145,8	19,7	46,9	9,8	0,0	13,1	1,914	0,0
1 porce	516	349,0	1461,4	20,2	36,4	4,9	11,7	2,4	0,0	3,3	0,478	0,0
% cukrů z celkové energie						6%						

7.7. Osvětové akce Odborné setkání

V roce 2014 jsme zorganizovali 1 odborné setkání s cílem umožnit odborníkům výměnu informací o novinkách v oboru a vytvořit vhodnou platformu pro diskusi nad zvolenými tématy. Mezi přednášejícími byli **zástupci WHO ČR, Ministerstva zdravotnictví ČR, Ministerstva zemědělství ČR, Státního zdravotního ústavu i Choices International Foundation.**

Téma: Podpora zdraví – dobrá volba pro všechny
Termín: Praha, Hotel Diplomat, 11. 11. 2014
Počet účastníků: 112 účastníků

Cíl

Posilování povědomí o principech fungování iniciativy a zapojení do odborné diskuze v rámci podpory prevence chronických onemocnění spojených s výživou a vlivu výživy na zdraví.

Cílová skupina

- ✓ Výrobci, distributoři a obchodníci potravin
- ✓ Odborníci z oblasti potravinářství a výživy
- ✓ Lékaři
- ✓ Zástupci státních organizací
- ✓ Zástupci vzdělávacích institucí



7. 7. Osvětové akce

Aktivní účast odborníků na odborných konferencích

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

- ✓ Porada vedoucích školních jídelen Kraj Vysočina, Havlíčkův Brod, březen 2015
- ✓ Porada vedoucích školních jídelen Kraj Vysočina, Žďár nad Sázavou, březen 2015
- ✓ seminář „ZDRAVĚJŠÍ ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ“, Senát, duben 2014
- ✓ Konference Školní stravování - Společnost pro výživu, květen 2014
- ✓ Round table FOP positive logos in Europe Copenhagen, Denmark, květen 2014
- ✓ Kulatý stůl MŠMT - zdravý životní styl, Praha, červen 2014
- ✓ Efektivní strategie podpory zdraví II., Státní zdravotní ústav, Praha, červen 2014
- ✓ indc 2014, Praha, září 014
- ✓ Výživa a zdraví 2014 - Budoucnost výživy člověka, Teplice, září 2014
- ✓ Kulatý stůl MŠMT - zdravý životní styl, Praha, září 2014
- ✓ Dětská výživa a obezita v teorii a praxi 2014, Poděbrady, říjen 2014
- ✓ Pracovní skupina Zdraví 2020 – MZČR, listopad 2014





7. 8. Spotřebitelské průzkumy

V roce 2014 jsme ve spolupráci se společností SANEP realizovali dva průzkumy spotřebitelského chování. S výsledky pracujeme v rámci webového portálu, poskytujeme je médiím, účastníkům odborných setkání a státním institucím. Slouží též jako základ pro plánování aktivit, k tvorbě odborných prezentací a ke sdílení získaných informací s odbornou veřejností.

Jídlem ke zdraví – Umíme to?

SANEP, únor 2014, 8316 respondentů

20-60 let, osoby zodpovědné za nákup v domácnosti

Průzkum zaměřený na znalost zásad správného výběru potravin, mýty **o potravinách a na porozumění** výživovým hodnotám uváděných na potravinách.

Vybrané výsledky:

- 66,1 % považuje ryby za sice zdravé, ale drahé maso
- 39,2 % mylně považuje slunečnicový olej za zdraví prospěšnější než řepkový.
- 68,2 % si mylně myslí, že margaríny jsou umělé tuky
- 80,5 % vůbec neví, kde zdraví nebezpečné trans tuky hledat
- 42,2 % se při výběru pečiva mylně orientuje podle barvy
- 60,3 % upřednostňuje světlé pečivo před celozrnným nebo složení pečiva nesleduje

Co ovlivňuje výběr zdravějších potravin?

SANEP, říjen 2014, 8082 respondentů

20-60 let, osoby zodpovědné za nákup v domácnosti

Cíle průzkumu bylo zjistit, jaký důraz kladou respondenti na nutriční hodnoty a zda zohledňují zdravotní aspekty související s nevhodnou volbou potravin

Vybrané výsledky:

- 25,4 % sleduje při nakupování složení potravin a tato informace je pro ně důležitá při rozhodování o koupi výrobku.
- 18,9 % rozumí nutričním hodnotám na obalech potravin
- 27,4 % se snaží co nejvíce zařazovat či zvyšovat příjem trans mastné nenasycené kyseliny (TFA)

7. 9. Další aktivity

Zpravodaj Vím, co jím

Vím, co jím a piju o.p.s. v roce 2014 pokračovala v rozesílání pravidelného měsíčního elektronického zpravodaje, který je určen odborné potravinářské veřejnosti a nově též registrovaným fanouškům iniciativy z řad široké veřejnosti. Naším cílem je, aby se tento Zpravodaj stal vyhledávaným zdrojem informací z oblasti potravin, výživy a stravování. Cílem Zpravodaje je též informovat stávající a potenciální partnery o novinkách ve Vím, co jím a piju o.p.s.

Tištěné a propagační materiály

Brožury, nákupní tašky, Pexeso a letáky pro širokou veřejnost byly distribuovány v rámci akcí našich partnerů, spolupracujících organizací a v rámci soutěží na webu www.vimcojim.cz.

Den zdraví STOB (říjen 2014)

Každoroční akce určená všem, kteří se chtějí zbavit nadbytečných kilogramů a nevědí, jak na to. **Stánek iniciativy Vím, co jím a piju o.p.s.** nabídl informace o programu, o aktivitách pro veřejnost a také ochutnávku vybraných produktů s logem Vím, co jím.



8. Financování společnosti



Finanční zdroje nutné pro zajištění činnosti jsou získávány z hlavní obecně prospěšné činnosti – především ze sublicenčních poplatků za poskytnutí ochranné známky loga Vím, co jím, partnerských příspěvků a z certifikace receptur. Další doplňkové příjmy získala společnost od některých partnerů. V roce 2014 nebyla společnosti Vím, co jím a piju o.p.s. příjemcem darů a grantů.

Společnosti byla poskytnuta neinvestiční dotace ze státního rozpočtu ČR na rok 2014 prostřednictvím dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR (Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2014, id. číslo projektu 10438) ve výši 73.000,- Kč. Tento projekt byl řádně ukončen k 31.12.2014. Čerpání dotace probíhalo v souladu s Rozhodnutím o poskytnutí dotace ze státního rozpočtu č. SOZ/10438/6306/2014/2 vydaným MZ dne 5. 12. 2014 a také v souladu se zákonem č. 218/2000 Sb. a usnesením vlády ČR ze dne 1. 2. 2010 č. ve znění usnesení vlády ČR ze dne 19. 6. 2013 č. 479 o Zásadách vlády pro poskytování dotací ze státního rozpočtu ČR nestátním neziskovým organizacím ústředními orgány státní správy.

Významní partneři, společnosti AHOLD Czech Republic, a.s. a UNILEVER ČR, spol. s r.o., podpořili marketingové aktivity Vím, co jím a piju o.p.s.. Na základě smlouvy o spolupráci byly těmito partnery poskytnuty finanční prostředky přímo společnosti Focus Agency s.r.o., která z nich realizovala veškeré marketingové aktivity Vím, co jím a piju o.p.s.

Dary – Vím, co jím a piju o.p.s. nebyla v roce 2014 příjemcem darů

Fondy – Vím, co jím a piju o.p.s. 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 Vím, co jím a piju o.p.s. v roce 2014 podpořilo mnoho dalších lidí svými nápady a osobní pomocí. Pomoci všech si velmi vážíme a děkujeme za ni.

8.1. Přehled majetku a závazků – rozvaha k 31.12. 2014 *



AKTIVA	Počáteční stav	Konečný stav
Dlouhodobý majetek celkem	0	0
Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	0	0
Dlouhodobý hmotný majetek celkem	0	0
Dlouhodobý finanční majetek celkem	0	0
Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	0	0
Krátkodobý majetek celkem	137	503
Zásoby celkem	0	0
Pohledávky celkem	12	286
Krátkodobý finanční majetek celkem	125	217
Jiná aktiva celkem	0	0
Aktiva celkem	137	503
PASIVA	Počáteční stav	Konečný stav
Vlastní zdroje celkem	-442	-431
Jmění celkem	0	0
Výsledek hospodaření celkem	-442	-431
Cizí zdroje celkem	579	934
Rezervy celkem	0	0
Dlouhodobé závazky celkem	0	0
Krátkodobé závazky celkem	232	575
Jiná pasiva celkem	347	359
Pasiva celkem	137	503
* v celých tisících Kč		



8.2. Výkaz zisku a ztráty k 31. 12. 2014 *

	Hlavní činnost	Hospodářská činnost	Celkem
NÁKLADY			
Spotřebované nákupy celkem	2	0	2
Služby celkem	1953	0	1953
Osobní náklady celkem	231	0	231
Daně a poplatky celkem	0	0	0
Ostatní náklady celkem	6	0	6
Odpisy, prodaný majetek, tvorba rezerv a opravných položek celkem	0	0	0
Poskytnuté příspěvky celkem	0	0	0
Daň z příjmů celkem	0	0	0
NÁKLADY CELKEM	2 192	0	2 192
VÝNOSY			
Tržby za vlastní výkony a zboží celkem	2130	0	2 130
Změna stavu vnitroorganizačních zásob celkem	0	0	0
Aktivace celkem	0	0	0
Ostatní výnosy celkem	0	0	0
Tržby z prodeje majetku, zúčtování rezerv a opravných položek celkem	0	0	0
Přijaté příspěvky celkem	0	0	0
Provozní dotace celkem	73	0	73
VÝNOSY CELKEM	2203	0	2 203
Výsledek hospodaření před zdaněním	11	0	11
Výsledek hospodaření po zdanění	11	0	11
* v celých tisících Kč			



8.3. Doplňující informace

Výsledek hospodaření v roce 2014 je zisk ve výši 11 tis. Kč. Tato částka bude převedena do roku 2015 a použita na financování obecně prospěšných činností v roce 2015.

Vím, co jím a pijú o.p.s. v roce 2014 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 poskytnuty členům správní rady, dozorčí rady ani zakladatelům. Členové správní rady ani dozorčí rady nejsou za svou činnost v orgánech společnosti odměňováni.

Společnosti v roce 2014 nepořídila žádné zásoby, dlouhodobý hmotný či finanční majetek.

9. Plán aktivit v roce 2015

Kalendářní plán větších akcí v roce 2015

Kampaň Solte méně!	(březen 2015)
Kampaň/festival Zdraví mě baví!	(září 2015)
Projekt Zdravé nakupování	(září 2015)
Realizace průzkumu spotřebitelského chování	(říjen 2015)
Odborné setkání s panelovou diskuzí	(listopad 2015)
Tisková konference	(březen, září 2015)
Akademie Zdravého životního stylu	(celoročně, 10 workshopů)
Akademie Zdravého životního stylu pro novináře	(celoročně, 10 setkání)
Realizace videoseriálu VíM, co jím	(tři šestidílné série)

Organizační plán v roce 2015

Zasedání Správní a dozorčí rady VíM, co jím a piju o.p.s.	(leden 2015)
Vydání Výroční zprávy VíM, co jím a piju o.p.s. za rok 2014	(květen 2015)
Zasedání Správní a dozorčí rady VíM, co jím a piju o.p.s.	(květen 2015)
Zasedání Správní a dozorčí rady VíM, co jím a piju o.p.s.	(listopad 2015)





10. Kontakty a základní údaje o společnosti

Sídlo organizace

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

Právní forma

obecně prospěšná společnost

Zakladatel společnosti

Robert Svoboda

Statutární orgán

Ing. Lucie Gonzálezová, ředitelka

Správní rada

Robert Svoboda - předseda
Doc. Ing. Jiří Brát, CSc. - člen
MUDr. Otto Herber - člen

Dozorčí rada

MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D. - předseda
Dana Chylíková - člen
Ing. Pavel Mikoška, CSc. - člen

Kontakt

Tel.: +420-602 259 365, e-mail: info@vimcojim.cz, www.vimcojim.cz

IČ: 28126181, DIČ: CZ26126181, Bankovní spojení: 2530586319/0800



11. 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 2014.

Ing. Lucie Gonzálezová,
ředitelka společnosti

V Praze dne 10.4. 2015



