



THE CHOICES PROGRAMME  
**VÍM, CO JÍM**  
KRITÉRIA POTRAVIN

20. 8. 2010 – verze 2



## Výživové parametry

Značka poskytuje příležitost snadno a vědomě snížit příjem množství těch složek potravin, které v největší míře souvisejí s většinou současných civilizačních onemocnění, tak jak doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO) a experti na výživu. Schválené výrobky musí splňovat kritéria v následujících kategoriích:

- ✓ transmastné kyseliny
- ✓ nasycené mastné kyseliny
- ✓ sodík (sůl)
- ✓ cukr

## Metodika tvorby kritérií

Nejnovější produktová kritéria jsou stanovená Mezinárodním vědeckým výborem (MVV), složeným z nezávislých odborníků v oblasti výživy, potravinářských technologií a chování spotřebitelů z celého světa. MVV pravidelně sleduje nejnovější trendy a vývoj v oblasti vědy a techniky. Tímto způsobem systém kritérií vždy zůstává v souladu se současnými poznatky v oblasti výživy a zdraví a nadále aktivně podporuje proces inovace potravinářských výrobků.

## Produkty, které nelze zařadit do programu

- ✓ produkty obsahující více než 0,5 % alkoholu
- ✓ doplňky stravy
- ✓ produkty, jejichž užívání musí schvalovat lékař
- ✓ potraviny pro děti mladší než 1 rok



## Kritéria potravín

Hlavní skupina výrobků

### Ovoce a zelenina

Produktová skupina	Kritéria	Definice
Čerstvé nebo čerstvě zamrazené ovoce, zelenina a luštěniny	Všechny druhy ovoce a zeleniny bez přídavných látek splňují kritéria pro logo. Toto platí také pro čerstvě zamrazené a/nebo nakrájené ovoce a zeleninu, pokud nejsou dodány žádné přídavné látky.	Všechny druhy nezpracovaného ovoce, zeleniny a luštěnin, včetně rozkrájených a zamrazených, ovšem bez přídavných látek. <i>Např. krájený pórek, krájený meloun, okurky, brokolice, zmrazené krájené fazole, salát (bez přidaných látek), zmražený špenát (bez přidané smetany) a maliny.</i>
Zpracované ovoce a zelenina	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný <b>Vláknina:</b> ≥ 1,3 g/100 kcal	Všechny druhy zpracovaného ovoce a zeleniny s výjimkou ovocných šťáv a mraženého nebo krájeného ovoce a zeleniny bez dalšího zpracování. <i>Např. nakládaná rajčata, mražený špenát se smetanou, mražená zelenina, mrkvová šťáva, naložené okurky, zeleninový salát s dresinkem nebo jinými přídavnými látkami, ananasový kompot, slazené datle, jablečné pyré atd.</i>
Ovocné šťávy	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný <b>Vláknina:</b> ≥ 0,75 g/100 kcal* <b>Energie:</b> ≥ 48kcal/100 ml	Všechny druhy ovocných šťáv a džusů obsahující minimálně 98 % ovocné složky. <i>Např. pomerančový džus jablečná džus, multi ovocný džus atd.</i>
<b>Nápoje</b>		
Produktová skupina	Kritéria	Definice
Voda (čistá)	<b>Sodík:</b> ≤ 20 mg/100 ml	Přírodní vody a ostatní vody v lahvích, nesyčené nebo sycené.



## Sacharidy

Produktová skupina	Kritéria	Definice
Brambory (nezpracované) *	Všetchny nezpracované, nevařené brambory bez přídavných látek splňují kritéria loga.	Toto platí také pro nevařené oloupané, nakrájené a/nebo zmrazené, bez přídavných látek.
Brambory (zpracované), těstoviny a nudle	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný <b>Vláknina:</b> ≥ 1,3 g/100 kcal*	Všechny druhy bramborových produktů, rýže, těstovin a podobných obilných produktů, které budou zpracovány jako příloha k hlavnímu jídlu. <i>Např. vařené či pečené brambory, bramborová kaše, čipsy, kuskus, těstoviny, asijské nudle, rýže, bramborový salát</i>
Rýže	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný <b>Vláknina:</b> ≥ 0,7 g/100 kcal*	Všechny druhy rýže, které se používají pro hlavní chod. <i>Např. vařená, sušená neleštěná rýže, bílá rýže, celozrnná rýže.</i>
Pečivo	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 500 mg/100 g** <b>Přidaný cukr:</b> ≤ 13 % energ. hodnoty <b>Vláknina:</b> ≥ 1,3 g/100 kcal*	Všechny druhy chleba, nebo náhražky za chleba s výjimkou snídaňových cereálií. <i>Např. pšeničný chléb, celozrnný chléb, křupavý chléb, croissanty, žitný chléb, speciality rohlíky a sušenky.</i>



<b>Obilné a cereální výrobky</b>	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> ≤ 2,5 g/100 g <b>Vláknina:</b> ≥ 1,3 g/100 kcal*	Všechny druhy obilovin a obilných výrobků (jiných než chléb a snídaňové cereálie). <i>Např. cornflakes, müsli, mouka, strouhanka, směs na palačinky apod.</i>
<b>Snídaňové výrobky z obilovin</b>	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 13 % energ. hodnoty <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 500 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> ≤ 28 g/100 g** <b>Vláknina:</b> ≥ 1,3 g/100 kcal*	Všechny typy produktů snídaňové cereálie. <i>Např.: müsli, cruesli, oves, kukuřičné vločky, rýže crispies.</i>
<b>Masné výrobky, vejce a náhražky masa</b>		
<b>Produktová skupina</b>	<b>Kritéria</b>	<b>Definice</b>
<b>Maso, drůbež, vejce (nezpracované)</b>	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 13 % energ. hodnoty <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g *** <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný	Všechny druhy nezpracovaného masa, drůbeže a vajec (včetně hluboce zmrazeného masa bez dalšího zpracování). <i>Např. hovězí, vepřové, krůtí, vejce.</i>
<b>Zpracované maso, masné výrobky, náhražky masa</b>	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> 1,1 g/100 g nebo ≤ 13 % energ. hodnoty <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g *** <b>Sodík:</b> ≤ 900 mg / 100 g <b>Přidaný cukr:</b> ≤ 2,5 g / 100 g	Všechny druhy zpracovaného masa, masných výrobků a náhražek masa. <i>Např. masové koule, smažené maso, solené nebo kořeněné maso, salámy, uzené maso, tofu apod.</i>



<p>Čerstvé nebo čerstvě zamrazené ryby, mořské plody a korýši</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> 1,1 g/100 g ≤ 30 % z celkového množství tuků <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný</p>	<p>Všechny druhy nezpracovaných ryb, korýšů a měkkýšů (včetně zmrazené, dušené nebo uzené ryby bez dalšího zpracování). <i>Např. sledě, tresky obecné (čerstvé nebo hluboce zmrazené-), čerstvý úhoř, hum, krab, slávka, krevety.</i></p>
<p>Zpracované ryby nebo rybí výrobky</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> 1,1 g/100 g nebo 30 % z celkového množství tuků <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g <b>Sodík:</b> ≤ 450 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný</p>	<p>Všechny druhy zpracovaných ryb, zpracovaných korýšů a zpracovaných měkkýšů. <i>Např. tresky úlomky, smažené filé z tresky, smažené chobotnice, nakládané mušle, sledě v rajčatové omáče, konzervované sardinky, konzervovaný tuňák, kořeněné nebo solené ryby (čerstvé nebo hluboce zmrazené).</i></p>
<p><b>Mléčné výrobky</b></p>		
<p><b>Produktová skupina</b></p>	<p><b>Kritéria</b></p>	<p><b>Definice</b></p>
<p>Mléko a mléčné výrobky</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,4 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g *** <b>Sodík:</b> ≤ 100 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> ≤ 5 g/100 g</p>	<p>Všechny druhy mléka a mléčných výrobků. <i>Např. nízkotučné mléko, podmáslí, odstředěné mléko, polotučné mléko, nízkotučný jogurt, polotučný odstředěný jogurt, jogurtové nápoje, nízkotučný pudink, ovocný jogurt s nízkým obsahem tuku, kondenzované mléko, smetana do kávy, smetana (pro kuchyňské použití), mléčné náhražky (sojové mléko apod.).</i></p>
<p>Sýr a sýrové výrobky</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 15 g/100 g <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g *** <b>Sodík:</b> ≤ 900 mg/100 g <b>Přidaný cukr:</b> žádný</p>	<p>Všechny druhy sýrů a sýrových výrobků. <i>Např.: 20 % sýr, 30 % sýr, eidam, Brie 50 %, 48 % Gouda sýr, niva, gorgonzola.</i></p>



## Oleje, tuky a tukové pomazánky

Produktová skupina	Kritéria	Definice
Oleje, tuky a tukové pomazánky	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 30 % z celkového množství tuků**** <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 1,3 % energetické hodnoty*** <b>Sodík:</b> ≤ 1,3 mg/kcal <b>Přidaný cukr:</b> žádný	Všechny tuky a oleje používané jako pomazánky na chléb a/nebo k přípravě jídla. Např. olej (všechny typy), margarín, máslo, olej/tuky na pečení a smažení (pevné nebo kapalné).

## Hlavní jídla

Produktová skupina	Kritéria	Definice
Hlavní jídlo	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g ≤ 13 % energetické hodnoty <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 1,3 % energetické hodnoty *** <b>Sodík:</b> ≤ 2,2 mg/kcal <b>Přidaný cukr:</b> ≤ 2,5 g/100g 13 % energetické hodnoty <b>Vláknina:</b> 1,25 g/100 kcal* <b>Energie:</b> 400-700 kcal/porce	Všechna hotová jídla, která jsou považována za hlavní jídlo k obědu nebo k večeři. Patří sem hotová jídla teplá i zamrazená. Např. jídla na vodě, polotovary, pizza, hluboce mražená jídla.*****
Sendviče a obložené housky	<b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1g/100g ≤ 13 % energetické hodnoty <b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g 1,3 % energetické hodnoty *** <b>Sodík:</b> ≤ 1,9 mg/kcal <b>Přidaný cukr:</b> ≤ 13 % energetické hodnoty <b>Vláknina:</b> ≥ 0,8 g/100 kcal* <b>Energie:</b> ≤ 350 kcal/porce	Všechna jídla k okamžité spotřebě. Např. sendviče, obložené housky, bagety apod.*****

\* Vlákna ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.

\*\* Tato hodnota bude snížena na 24 g/100g do 3 let a do 20 g/100 g za 6 let.

\*\*\* Přirozeně se vyskytující trans mastné kyseliny z masa nebo mléka jsou vyloučeny.

\*\*\*\* Hodnota se vztahuje pouze na Evropu.

\*\*\*\*\* Pokud jsou všechny složky přípravku v souladu s kritérii v jejich skupině výrobků a produkt je v souladu s energií a vlákninou kritériem pro jeho skupinu výrobků, výrobek tak splňuje podmínky pro udělení loga.



Doplňující skupina výrobků

Produktová skupina	Kritéria	Definice
Polévky	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g</p> <p><b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g</p> <p><b>Sodík:</b> ≤ 350 mg/100 g*</p> <p><b>Přidaný cukr:</b> ≤ 2,5 g/100 g</p> <p><b>Energie:</b> ≤ 100 kcal/100 g</p>	<p>Všechny druhy polévek a vývarů. <i>Např. konzervované polévky, hluboce zmrazené polévky nebo polévky v sáčku.</i></p>
Omáčky	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g</p> <p><b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g</p> <p><b>Sodík:</b> ≤ 450 mg/100 g</p> <p><b>Přidaný cukr:</b> ≤ 2,5 g/100 g</p> <p><b>Energie:</b> ≤ 100 kcal/100 g</p>	<p>Všechny omáčky, které jsou významnou součástí hlavního jídla (více než 35 g na porci). <i>Např. omáčka na těstoviny, bešamel, zeleninová omáčka, omáčka na maso, rybí omáčka, apod.</i></p>
Jiné omáčky (na vodní bázi)	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g</p> <p><b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g</p> <p><b>Sodík:</b> ≤ 750 mg/100 g</p> <p><b>Energie:</b> ≤ 100 kcal/100 g</p>	<p>Všechny omáčky, jejichž podíl na hlavním jídle je menší než 35 g, které neobsahují žádné emulgátory a které zároveň obsahují méně než 10 % tuku. <i>Např. kečup, sojová omáčka, čokoládová poleva, barbecue omáčka, salátový dressing na vodní bázi apod.</i></p>
Jiné omáčky (emulze)	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b> ≤ 1,1 g/100 g</p> <p>≤ 30 % celkového množství tuků</p> <p><b>Transmastné kyseliny:</b> ≤ 0,1 g/100 g</p> <p>1,3 % energ. hodnoty</p> <p><b>Sodík:</b> ≤ 750 mg/100 g</p> <p><b>Přidaný cukr:</b> ≤ 13 % energ. hodnoty</p> <p>≤ 2,5 g/100 g</p> <p><b>Energie:</b> ≤ 350 kcal/100 g</p>	<p>Všechny omáčky, jejichž podíl na hlavním jídle je menší než 35 g, které obsahují emulgátory nebo obsahují více než 10 % tuků. <i>Např. majonéza, hořčice, marináda, salátový dressing apod.</i></p>



<p>Pochutiny (včetně pečiva, zmrzliny, sladkého občerstvení a pikantních zákusků)</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b>  <math>\leq 1,1</math> g/100 g  <math>\leq 13</math> % energ. hodnoty  <b>Transmastné kyseliny:</b>  <math>\leq 1,3</math> % energ. hodnoty  <b>Sodík:</b> <math>\leq 400</math> mg/100 g  <b>Přidaný cukr:</b>  <math>\leq 20</math> g/100 g  <b>Energie:</b>  <math>\leq 110</math> kcal/porce</p>	<p>Všechny druhy slaných a sladkých pekařských výrobků určených ke spotřebě jako malé občerstvení mezi jídly nebo jako nevýznamnou složku jídla.  <i>Např.: Pikantní produkty – bramborové lupínky, popcorn. Sladké produkty – sladkosti, všechny druhy čokolády, čokoládových tyčinek. Sladké pečené výrobky – pečivo, sušenky, všechny druhy dortů a cukroví. Zmrzlina – vanilková zmrzlina, sorbet, jogurt led, mléčný koktejl.</i></p>
<p>Nápoje</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b>  <math>\leq 1,1</math> g/100 g  <b>Transmastné kyseliny:</b>  <math>\leq 0,1</math> g/100 g  <math>1,3</math> % energetické hodnoty  <b>Sodík:</b>  <math>\leq 100</math> mg/100 g  <b>Energie:</b>  <math>\leq 30</math> kcal/100 ml*</p>	<p>Potravinářské výrobky tekuté, které se běžně nekonzumují z hrnků nebo sklenic (vč. výrobků balených pro jednotlivé porce, lahvích, atd.), s výjimkou čisté vody, mléčných výrobků a ovocných šťáv.  <i>Např. káva, čaj, (light) nealkoholické nápoje, ovocné nápoje.</i></p>
<p>Pomazánky a marmelády</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b>  <math>\leq 13</math> % energetické hodnoty  <b>Transmastné kyseliny:</b>  <math>\leq 1,3</math> % energetické hodnoty  <b>Sodík:</b>  <math>\leq 400</math> mg/100g  <b>Přidaný cukr:</b>  <math>\leq 30</math> g/100 g</p>	<p>Všechny druhy potravinářských výrobků, které jsou určeny k použití na chléb nebo toast a nespádají pod dříve uvedené skupiny výrobků.  <i>Např. marmeláda, med, arašídové máslo, tuňákový salát, cizrna apod.</i></p>
<p>Všechny ostatní výrobky</p>	<p><b>Nas. mastné kyseliny:</b>  <math>\leq 13</math> % energetické hodnoty  <b>Transmastné kyseliny:</b>  <math>\leq 1,3</math> % energetické hodnoty  <b>Sodík:</b>  <math>\leq 1,6</math> mg/kcal  <b>Přidaný cukr:</b>  <math>\leq 13</math> % energetické hodnoty</p>	<p>Všechny druhy potravinářských výrobků, které nespádají do žádné z výše uvedených skupin výrobků.  <i>Např. výrobky na pečení, koření, ocet.</i></p>
<p>* Tato hodnota bude snížena na 20 kcal/100 ml do 3 let.</p>		