

Cílem iniciativy „Vím, co jím a piju“ je pomáhat spotřebiteli snižovat příjem některých rizikových živin jako jsou nasycené a transmastné kyseliny, sůl a přidaný cukr. Vysoká konzumace potravin s významným podílem těchto živin má vliv na vznik některých civilizačních onemocnění souvisejících s výživou (srdečně cévní onemocnění, cukrovka, vysoký krevní tlak, obezita, a.j.). S logem „Vím, co jím“ se můžeme setkávat na výrobcích, které splňují kritéria pro daný typ produktu. Smyslem iniciativy „Vím, co jím a piju“ je identifikovat potraviny s vhodnější výživovou hodnotou v rámci každé výrobní skupiny a zároveň stimulovat výrobce k vývojovým aktivitám v tomto smyslu. Nyní přichází iniciativa „Vím, co jím a piju“ s rozšířením působnosti i na certifikované receptury pokrmů a hlavních jídel.

Podmínky udělení loga „Vím, co jím“ pro recepturu

- 1/ Běžné receptury pokrmů a jídel se skládají ze soupisu surovin a návodu na přípravu, které jsou případně doplněny fotografií. Receptura certifikovaná odborníky „Vím, co jím“ musí mít navíc povinně uvedeny výživové hodnoty v tomto pořadí: energetická hodnota, obsah bílkovin, sacharidů, cukrů, tuků, nasycených mastných kyselin, vlákniny a sodíku.
- 2/ Receptura jako celek musí splňovat kritéria pro specifické skupiny pokrmů (hlavní jídlo, polévka, sendvič, pokrm konzumovaný mezi jídly – snack).
- 3/ K přípravě pokrmů by měly být přednostně používány suroviny, které samy o sobě splňují kritéria „Vím, co jím“ pro daný typ potraviny.
- 4/ Výživově vyvážený pokrm nebo hlavní jídlo splňující kritéria „Vím, co jím“ může být připraven i zapoužití některé ze surovin, která sama o sobě nemusí nutně splňovat kritéria pro danou základní skupinu. Záleží na množství suroviny v použité receptuře. V případě, že některá ze surovin překračuje určitý z parametrů kritérií pro daný typ potraviny – suroviny, musí návod na přípravu upozornit na skutečnost, aby bylo dodrženo dávkování této suroviny v rámci receptury včetně uvedeného důvodu, jinak by při vyšším množství této suroviny, mohl být překročen daný parametr v hotovém pokrmu. Příklad: „dresink obsahuje vyšší množství energie, sýr obsahuje vyšší množství soli a nasycených mastných kyselin, dodržujte doporučené množství uvedené v soupisu surovin“.
- 5/ Množství soli, pokud je přidávána do pokrmu, musí být vždy specifikováno s poznámkou „dodržujte doporučené množství soli uvedené v soupisu surovin“. Návod nesmí obsahovat doporučení typu: „dosolte podle chuti“.
- 6/ Pokud u některé suroviny není dodržen parametr „vláknina“ a je pro daný typ suroviny předepsán, musí pokrm obsahovat jinou surovinu s vyšším obsahem vlákniny jako kompenzaci. Kompenzace (např. rýže podávaná se zeleninou) musí být vždy v rámci daného pokrmu nebo hlavního jídla, nikoliv kombinací různých pokrmů v rámci oběda či večeře, například dodatečnou konzumací salátu.
- 7/ Podklady pro výpočet výživové hodnoty pokrmů se získávají

z běžně dostupných databází pro suroviny komoditního typu (ovoce, zelenina). Některé suroviny se mohou významněji lišit ve výživové hodnotě. Daná surovina musí být konkrétněji specifikována (druh masa, uvedení % tuku apod.). U průmyslově vyráběných surovin se pro výpočet používají hodnoty poskytnuté výrobcem a daná surovina musí být v soupisu surovin jednoznačně specifikována názvem výrobku, aby nemohlo dojít k záměně a zkreslení výživových hodnot.

- 8/ V rámci procesu certifikace odborníkem „Vím, co jím“ se posuzuje nejen celková výživová hodnota pokrmu vůči odpovídajícímu kritériu, ale i jednoznačnost určení používaných surovin a zda text návodu na přípravu odpovídá výše zmíněným pravidlům daných bodem 4 či 5.
- 9/ Receptura je schválena jako celek a nesmí být již upravována, aby nedošlo k porušení výše zmíněných pravidel. V opačném případě nesmí používat logo „Vím, co jím“.
- 10/ Pokud je receptura kladně posouzena odborníkem „Vím, co jím“, může používat logo „Vím, co jím“ spolu s vysvětlujícím textem dle příslušného manuálu.
- 11/ Žadatel o schválení příslušné receptury se stává partnerem iniciativy „Vím, co jím a piju“ a uzavírá sublicenční smlouvu s Vím, co jím a piju o.p.s.
- 12/ Vlastník certifikovaných receptur může libovolně tyto receptury využívat ve svých marketingových aktivitách za předpokladu, že dodržuje pravidla pro komunikaci „Vím, co jím a piju“. Vím, co jím a piju, o.p.s. plánuje uveřejňovat certifikované receptury na svých webových stránkách, případně po dohodě s vlastníkem receptury je rovněž šířit v médiích či sdružovat je v tématicky zaměřených knižních publikacích.



Mezinárodní výživová doporučení radí omezovat příjem nasycených mastných kyselin, cukru a sodíku, což přispívá k udržení dobrého zdraví. Výrobek tímto doporučením odpovídá a je vhodný jako součást vyvážené pestré stravy při zdravém životním stylu. Více informací najdete na www.vimcojim.cz.