magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 5. 2013 | bno

Chytré nakupování aneb Průvodce označením výrobků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chytre-nakupovani-aneb-Pruvodce-oznacenim-vyrobku__s10010x7709.html

Ano, i v nakupování je třeba se vzdělávat. Co bychom se mohli přiučit? Dnes se zaměříme na některé informace na obalech potravin.

Pro ty z vás, kteří nebyli na první přednášce s workshopem z cyklu **Akademie zdravého životního stylu**, který pořádá iniciativa Vím, co jím a piju o.p.s., máme malého rádce, který vám pomůže vyznat se na obalech potravin a porozumět označením, která se na nich nacházejí.

První přednáška a workshop z cyklu Akademie zdravého životního stylu se zaměřila na **chytré nakupování**. Co to ale vlastně je, jak bychom si ho mohli představit? Chytré nakupování by mělo spočívat v nákupu kvalitních a vyvážených potravin a mělo by také spojovat kvalitu a přiměřenou cenu potravin.

K tomu, abychom mohli chytře nakupovat, je však důležité vyznat se v označeních a v údajích, které jsou na výrobcích uvedené. Přinášíme vám malého průvodce označeními výrobků.

Jako spotřebitelé si přece nemusíme kupovat zajíce v pytli. Výrobce by měl vyvinout co největší snahu k tomu, aby spotřebitele informoval o složení daného výrobku. Veškeré údaje na výrobku by měly být srozumitelné, uvedené na viditelném místě, snadno čitelné, nezakryté či nepřerušené jinými údaji a nesmazatelné.

Všeobecné požadavky na označení potravin jsou následující:

- původ
- název potraviny
- údaj o množství (pevné potraviny v nálevu musí být označeny nejen celkovou hmotností, ale uvedena musí být i hmotnost pevné potraviny bez nálevu)
- způsob balení (baleno v ochranné atmosféře, vakuováno)
- informativní údaje o složení (např. bez lepku, bez fenylalaninu, potraviny s

velmi nízkým obsahem sodíku, apod.)

- varování (popř. označení alergenních složek či upozornění, že je potravina nevhodná pro těhotné ženy)
- způsob skladování
- způsob použití (u potravin, u nichž by při nesprávném použití mohla být porušena zdravotní nezávadnost)
- údaj o určení potraviny pro zvláštní výživu
- složení potraviny podle použitých surovin a přídatných látek, látek určených k aromatizaci a potravních doplňků
- údaj o ošetření potraviny nebo suroviny ionizujícím zářením
- **údaj o výživové (nutriční) hodnotě u potravin**
- název a kód přídatných látek v potravině

- označení šarže

U potravin, na nichž není uvedeno nutriční složení, musí být vypsány jednotlivé složky produkty. V tomto případě by měla uvedena **na prvním místě surovina, která je v daném výrobku zastoupena v největším množství**; následovat by měly suroviny, jejichž obsah je nižší (uvedené sestupně).

Jak je to s trvanlivostí potravin?

Co se týče trvanlivosti potravin, zde záleží způsob označení na jejich druhu. Označení **„spotřebujte do“** náleží potravinám, které se poměrně rychle kazí. Datum použitelnosti naznačuje, do kdy si potravina uchovává požadované nutriční vlastnosti a je zdravotně nezávadná. Po uplynutí data použitelnosti se daná potravina nesmí dále prodávat.

Označení **„minimální trvanlivost do“** se uvádí u trvanlivějších potravin a po uplynutí této doby může být potravin nadále prodávána, ale musí být náležitě označena, aby byl spotřebitel řádně informován.

V rámci nutričního složení musí být povinně uvedeny tyto údaje v dané hodnotě:

energie	**průměr**
bílkoviny	**průměr**
sacharidy	**průměr**
jednoduché sacharidy	**minimálně**
tuky	**maximálně**
nasycené mastné kyseliny	**maximálně**
sodík/sůl	**maximálně**

Autor tabulky: PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Nutrienty jsou posuzovány s ohledem na **GDA (Guideline Daily Amounts) = DDD (Doporučená Denní Dávka)**.

Průměrné nutriční hodnoty na 100 g výrobku Priemerné nutričné hodnoty na 100 g výrobku	
Energetická hodnota	284 kJ (67 kcal)
Bílkoviny/Bielkoviny	4,9 g
Sacharidy z toho cukry	10,3 g 4,5 g
Tuky z toho nasycené/nasýtené mastné kyseliny	0,7 g 0,2 g
Vláknina	6,5 g
Sodík	0,21 g

* GDA – Doporučené denní množství. Pro dospělou osobu je průměrný příjem energie 2000 kcal. Doporučené denní množství se může lišit v závislosti na věku, pohlaví a fyzické aktivitě.
* GDA – Odporúčané denné množstvo. Pre dospelú osobu je priemerný príjem energie 2000 kcal. Odporúčané denné množstvo sa môže líšiť podľa veku, pohlavia a fyzickej aktivity.

GDA poskytuje informace o obsahu energie, hlavních živin, vlákniny a sodíku v jedné porci nebo v 1 kusu výrobku a o jeho procentuálním podílu na doporučeném denním množství.

Pro potřeby značení na obalech výrobku **GDA odpovídá 8400 kJ (2000 kcal), což je energetická hodnota přiměřená pro zdravou dospělou ženu o průměrné tělesné hmotnosti a střední fyzické aktivity.**

GDA mohou být stanoveny také pro děti nebo muže o vyšší fyzické aktivitě, což je ale na obale výslovně uvedeno.

Zde například první „bublina“ říká, že 1 porce (zde 30 g) daného výrobku obsahuje 134 kcal, což je 7 % z celkového energetického příjmu doporučeného pro zdravého dospělého.

Naučte se číst údaje na obalech potravin, je to jistě jedna z hlavních dovedností, kterou byste měli ovládat, pokud chcete nakupovat chytře. S vybíráním potravin se správným složením vám pomáhá i **logo Vím, co jím**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz