



www.vimcojim.cz



PEXESO

Jak si hrát s potravinami v pexesu i jinak?
Zjistíte na www.vimcojim.cz

Logo „Vím, co jím“ pro vaši snadnou orientaci

Cílem označování potravin logem „Vím, co jím“ je **bojovat proti obezitě a dalším civilizačním chorobám.**



55 % obyvatel Česka se **potýká s nadváhou nebo obezitou (VZP).**

Člověk by měl denně nachodit **5 km nebo 10 000 kroků.**



Ideální rozložení živin
Bílkoviny... 10–20 %
Sacharidy..... 55 %
Tuky..... 30–35 %



Neexistují nezdravé potraviny, existují nezdravá množství živin

- vyvážená strava obsahuje ideální množství základních živin neboli nutrientů
- základní živiny: bílkoviny, sacharidy, tuky
- nevhodně sestavený jídelníček s převahou jedné a absencí jiné živiny může způsobovat zdravotní potíže, nejčastěji nadváhu až obezitu, zvýšený krevní tlak, cukrovku...

Upozorňuje na nutričně vyváženou potravinu

- každá potravina, jež chce získat logo „Vím, co jím“, musí projít tzv. nutričním hodnocením doplněným o analýzu produktů
- analýzu provádí Bureau Veritas, nezávislá laboratoř s celosvětovou působností
- analýza potravin probíhá na základě kritérií stanovených Mezinárodním vědeckým výborem
- kritéria vycházejí z doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství.

Potravina, ucházející se o logo „Vím, co jím“, musí obsahovat omezené množství rizikových živin. Právě to je předmětem analýzy před udělením značky. V některých případech hodnotí laboratoř rovněž

- vlákninu
- energii



Ing. Petr Havlíček, výživový specialista – Systém značení „Vím, co jím“ pomáhá všem zájemcům o zdravý životní styl, kteří však nemají příliš času studovat všechny informace na obalech potravin. Jednoduché logo dává jasně najevo, že potravinu již zhodnotili specialisté a zákazník se nemusí bát ji vložit do košíku. Kvalita je tedy postavena na tom, z jakých surovin a jakou cestou byla potravina vyrobena. Obsahuje omezené množství rizikových živin, žádné nadbytečné přísady a naopak více vlákniny.



Fandíte vyvážené stravě a zdravému životnímu stylu? Připojte se na náš **Facebook!**

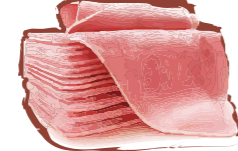
Seznam označených výrobků naleznete na www.vimcojim.cz/cs/vyrobyky



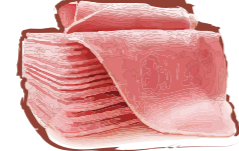
Grahamové sušenky (méně cukru)



Graham crackers (less sugar)



Šunka (méně tuku a soli)



Ham (less fat and salt)



Margarín



Majonéza light



Dresink (méně tuku a soli)



Čaj



Polévka (méně soli)



Margarine



Mayonnaise light



Dressing (less fat and salt)



Tea



Soup (less salt)



Extrudované cereálie



Džús (méně kalorií)



Voda



Mléko polotučné



Rostlinný olej



Extruded cereals



Juice (less calories)



Water



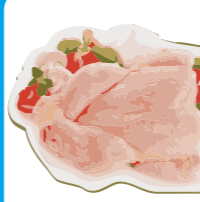
Half-fat Milk



Vegetable oil



Libové maso



Kuřecí maso



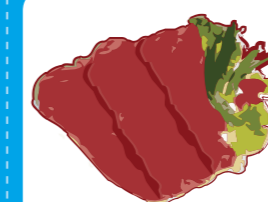
Čerstvá zelenina



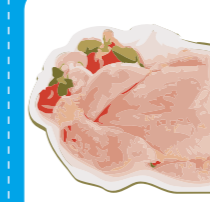
Ovoce



Mražená zelenina



Lean Meat



Chicken Meat



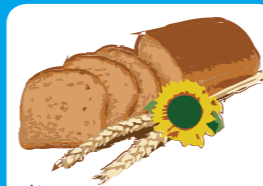
Fresh vegetables



Fruit



Frozen vegetable



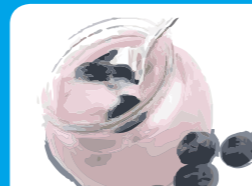
Žitný chléb (směs na pečení) – méně soli



Celozrnné těstoviny



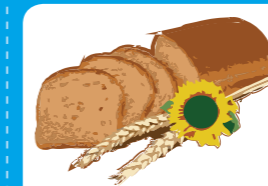
Hrách



Jogurt light



Sýr (méně tuku, soli)



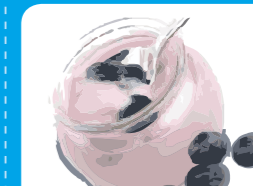
Rye bread (a mixture of baking less salt)



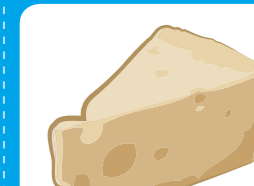
Whole-grain pasta



Pea



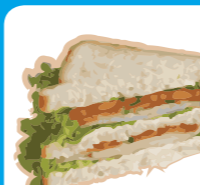
Yogurt light



Cheese (less fat and salt)



Káva



Sendvič (rostlinný tuk, libové maso, zelenina)



Rostlinná bílkovina



Zmrzlina (méně tuku a přidaného cukru, více ovoce)



Brambory



Coffee



Sandwich (vegetable fat, lean meat, vegetable)



Vegetable – meat substitutes



Ice cream (less fat and added sugar, more fruit)



Potato



Rýže natural



Müsli



Kapř



Arašídý nesolené



Nealkoholické pivo



Rice natural



Müsli



Carp



Unsalted peanuts



Alcohol-free beer