



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2016

VÍM, CO JÍM A PIJU O.P.S

OBSAH

Obsah.....	2
Úvod	3
1 O společnosti – vznik, vize a poslání.....	4
2 Oblasti působení a cíle obecně prospěšné činnosti VCJP.....	7
3 Obecně prospěšná činnost VCJP v roce 2016.....	8
3.1 Poradenství, odborné zázemí a odborná spolupráce.....	8
3.2 Online komunikace a web www.vimcojim.cz	12
3.3 Mediální komunikace a kampaně	15
3.4 Osvětové projekty	23
3.5 Logo Vím, co jím	34
4 Financování společnosti	37
4.1 Přehled majetku a závazků – rozvaha k 31. 12. 2016.....	38
4.2 Výkaz zisku a ztráty k 31. 12. 2016	39
4.3 Příloha k účetní uzávěrce a Doplnující informace	40
5 Plán aktivit v roce 2017	41
6 Kontakty a základní údaje o společnosti	42
Poděkování	43



ÚVOD

Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju (dále VCJP) 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 činností VCJO je poradenství, osvěta a edukace široké i odborné veřejnosti. Hlavním cílem VCJP je zlepšit povědomí široké veřejnosti o nutriční kvalitě potravin a ukázat příležitosti, jak široká veřejnost může ovlivnit své zdraví vhodnou volbou potravin, dodržováním zásad správné výživy a zdravého životního stylu a přispět tak k prevenci neinfekčních chronických onemocnění souvisejících s výživou.

Díky logu kvality „Vím, co jím“, které je umísťované na potravinách a recepturách pokrmů působí VCJP též na výrobce potravin, obchodníky a jejich subdodavatele, podporuje inovace v potravinářství s cílem zlepšování výživové hodnoty výrobků.

V roce 2016 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. Osvěta a podpora zdravého životního stylu se díky podpoře Ministerstva zdravotnictví ČR nově rozšířil i do základních škol 3 krajů ČR.

Velký vliv na činnost VCJP má správní, dozorčí rada a Národní vědecký výbor, které rozhodují o významných aktivitách, schvalují klíčové dokumenty společnosti a určují další směřování společnosti. Podpora týmu renomovaných odborných garantů programu a členů Národního vědeckého výboru v podobě konzultací a odborného poradenství jsou velkým přínosem pro každodenní činnost společnosti, a všem odborníkům za to patří upřímné poděkování.



1 O SPOLEČNOSTI – VZNIK, VIZE A POSLÁNÍ

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 VCJP 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 České republice

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

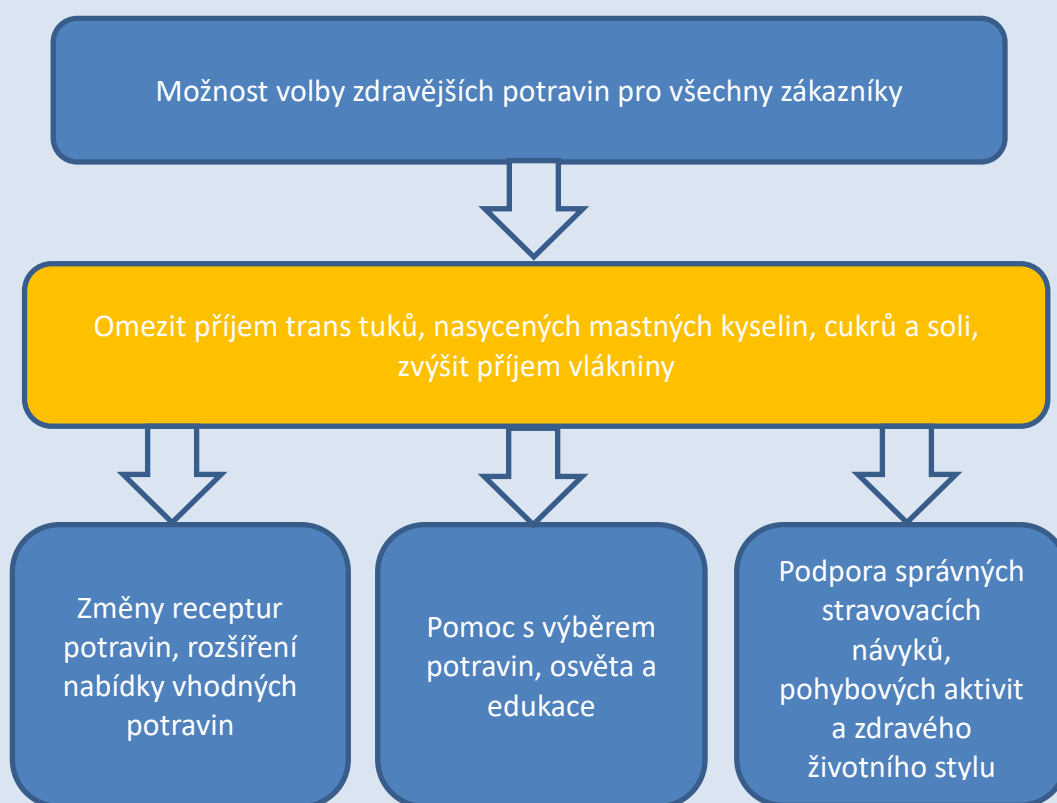
Obecně prospěšná společnost VCJP byla založena dne 19. 7. 2010 a do Rejstříku obecně prospěšných společností zaregistrována (Městským soudem v Praze, oddíl O, vložka 764) dne 22. 7. 2010.



VIZE SPOLEČNOSTI

VCJP 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 směřujících 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.



VCJP sleduje nejnovější poznatky v oblasti výživy a pravidelně na ně reaguje. **Aktivity a principy činnosti VCJP jsou v souladu s Národní strategií ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí Zdraví 2020; v mezinárodním kontextu jsou potom v souladu s dokumenty Světové zdravotnické organizace Food and Nutrition Action Plan 2015-2020 (září 2014), akčním plánem WHO k prevenci a kontrole**



nepřenosných onemocnění pro období 2013-2020 a se Závěry Rady EU o výživě a fyzické aktivitě z 8. 7. 2014, která mimo jiné deklaruje: „V Evropské unii (včetně ČR) je nízká spotřeba ovoce a zeleniny a naopak je vysoký příjem nasycených tuků, trans mastných kyselin, soli a cukru, současně převládá sedavý způsob života a s tím souvisí i pokles fyzické aktivity u dětí, dospívajících i dospělých osob.“

HLAVNÍ POSLÁNÍ SPOLEČNOSTI

- ✓ motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví
- ✓ podporovat zásady správné výživy, resp. nutričně vyvážené stravy a dostatečných pohybových aktivit
- ✓ vyvolat u veřejnosti zájem o zdravý životní styl
- ✓ pomáhat v prevenci chronických neinfekčních onemocnění souvisejících s výživou
- ✓ pomáhat s výběrem potravin vhodných pro správnou výživu
- ✓ působit na výrobce potravin a jejich subdodavatele s cílem stimulovat inovaci výroby, aby docházelo ke zlepšování výživové hodnoty výrobků
- ✓ podporovat rozšíření značky kvality „Vím, co jím“
- ✓ rozvíjet The Choices Programme v České republice

THE CHOICES PROGRAMME

Společnost VCJP v rámci programu Vím, co jím a piju zastřešuje a rozvíjí globální iniciativu **The Choices Programme** v České republice (www.choicesprogramme.org). Tento program umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin. Program vznikl v roce 2007 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.



2 OBLASTI PŮSOBENÍ A CÍLE OBECNĚ PROSPĚŠNÉ ČINNOSTI VCJP

Podle formy lze obecně prospěšné činnosti VCJP rozdělit do čtyř kategorií:
**poskytování informací - vzdělávání a osvěta – poradenství -
- podpora loga Vím, co jím a certifikace potravin**

Hlavní oblasti působení VCJP lze shrnout do 3 klíčových prioritních oblastí:

1. Zásady správné výživy a pomoc s výběrem potravin, podpora pohybových aktivit a zdravý životní styl
2. Prevence neinfekčních onemocnění hromadného výskytu souvisejících s výživou
3. Technologie výroby potravin – nutriční hodnota potravin, reformulace a inovace potravin

VCJP své služby a aktivity zaměřuje jak **na širokou veřejnost**, tak i **na odbornou veřejnost**, především na zástupce potravinářského sektoru (výrobci, distributoři, obchodníci, dodavatelé potravin, restaurace, hotely) a dále na zástupce vzdělávacích institucí, lékařské veřejnosti, odborníků na výživu a na zástupce státních i nestátních organizací.

Směrem k široké veřejnosti je hlavním cílem VCJP

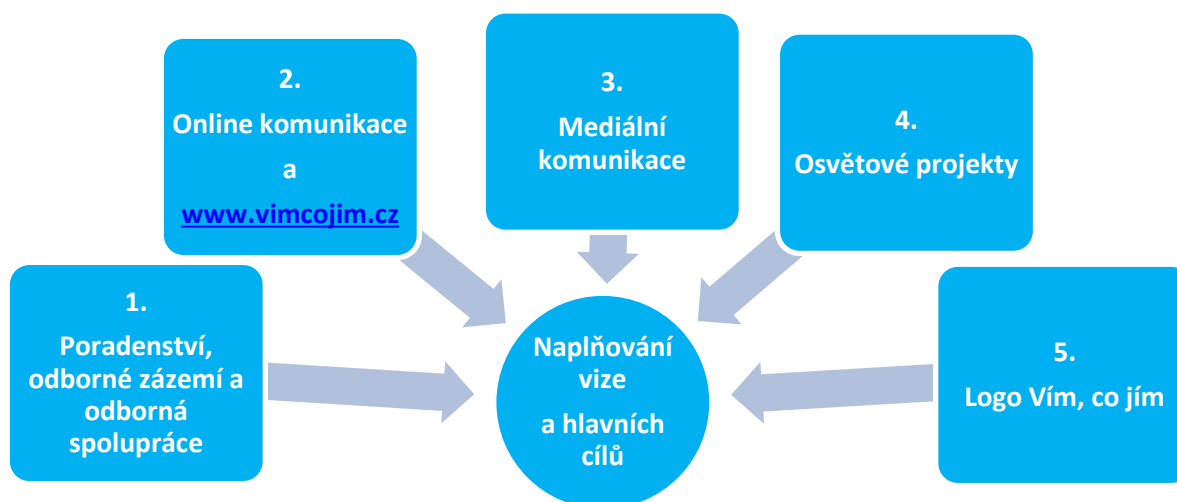
- ✓ zlepšit výživu a stravovací návyky, podpořit zdravý životní styl
- ✓ posílit prevenci neinfekčních onemocnění hromadného výskytu souvisejících s výživou a nesprávným životním stylem
- ✓ posílit ochranu zdraví spotřebitelů a zvýšit jejich zájem o aktivní ochranu svého zdraví

Směrem k výrobcům, dodavatelům a distributorům potravin je hlavním cílem

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



3 OBECNĚ PROSPĚŠNÁ ČINNOST VCJP V ROCE 2016



3.1 PORADENSTVÍ, ODBORNÉ ZÁZEMÍ 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 v rámci Světového vědeckého výboru a Evropského Vědeckého výboru při Nadaci Choices.

Členové Mezinárodního vědeckého výboru:

Members

- Prof. Barry Popkin, Uni. of North Carolina, USA (Chairman)
- Prof. Lauren Lissner, University of Göteborg, Sweden
- Prof. Ricard Uauy, University of Chile
- Prof. Anura Kurpad, St. Johns medical College, India
- Prof. Yang Yuexin, Chinese Nutrition Society



Choices Programme: Healthy Choices Made Easy



V České republice je odbornost garantována Národním vědeckým výborem při Vím, co jím a piju, který je složen z renomovaných odborníků na výživu, lékařů a potravinářských technologů.

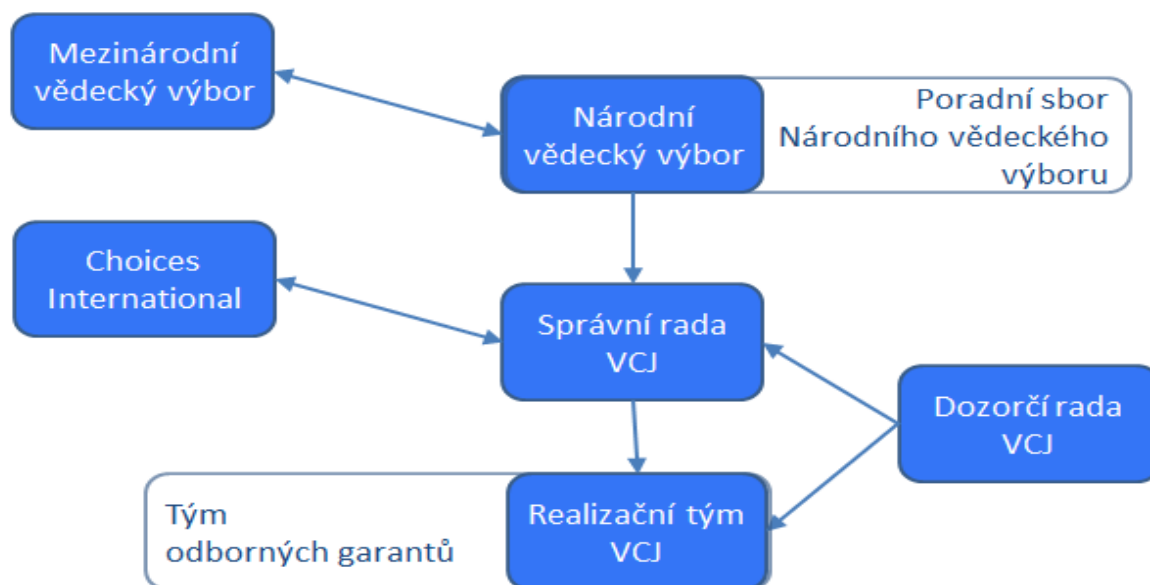
Iniciativu od samého počátku podporují přední čeští odborníci, iniciativa spolupracuje s odbornými společnostmi a státními institucemi.

NÁRODNÍ VĚDECKÝ VÝBOR PŘI VCJP

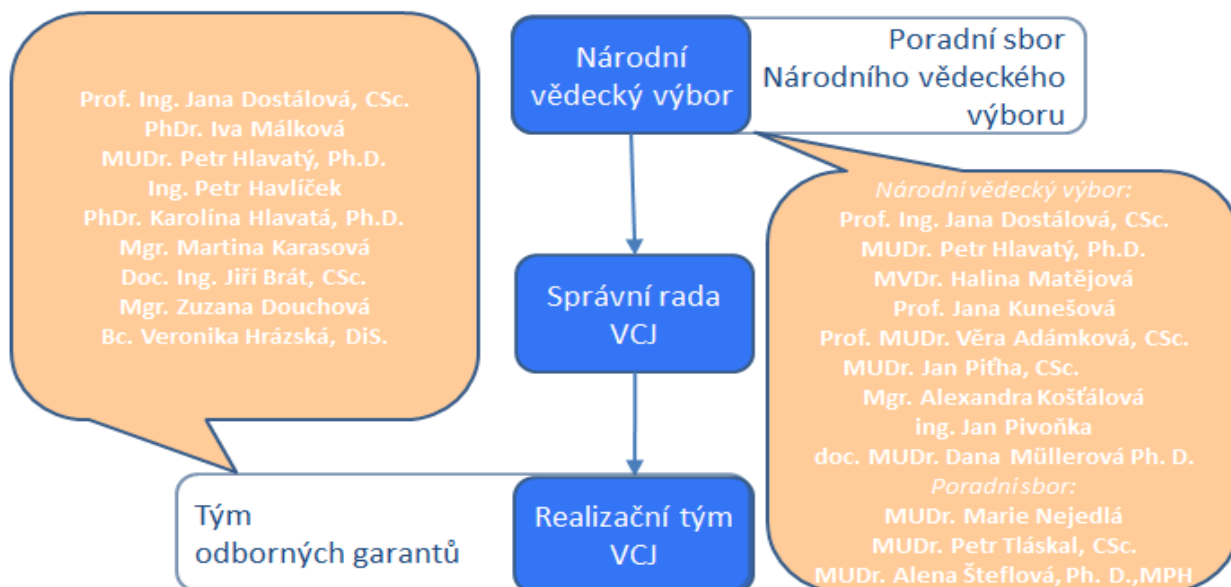
Při společnosti Vím, co jím a piju o.p.s. funguje jako nezávislý poradní orgán Národní vědecký výbor, který zahájil svou činnost 19. 5. 2015. Národní vědecký výbor je složený z renomovaných odborníků z oblasti preventivní medicíny, výživy, potravinářských věd i zástupců státních a nestátních organizací v čele s předsedkyní výboru, prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc.

Cílem Národního vědeckého výboru je přispívat k celospolečenské diskuzi na téma zlepšení stravovacích návyků a podílet se tak na tvorbě politiky směřující ke zlepšení životního stylu a prevenci civilizačních nemocí souvisejících s výživou. Výbor je k dispozici potravinářským společnostem při vývoji nových receptur a inovacích potravinářských výrobků tak, aby byla zlepšena jejich výživová hodnota.

Struktura VCJP:



Národní vědecký výbor a spolupráce s odborníky



SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI ORGÁNY A ODBORNÝMI SPOLEČNOSTMI

V roce 2016 úspěšně pokračovala spolupráce s vybranými institucemi, které jsou důležité pro další směřování iniciativy.



Jedná se především o spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví v rámci dotačních projektů a se Státním zdravotním ústavem Praha v oblastech podpory zdravého životního stylu. V roce 2016 jsme například za podpory těchto organizací a pod záštitou národní kanceláře WHO v ČR realizovali kampaň „Solte méně!“ s cílem upozornit na rizika související s nadměrnou konzumací soli.

I nadále pokračovala spolupráce s odbornými společnostmi Stop obezité (STOB), Technologickou platformou Potravinářské komory ČR, certifikační společností Bureau Veritas a akreditovanými laboratoři.





V roce 2016 jsme navázali na spolupráci se Sekcí nutričních terapeutů ČAS při ČLS JEP, jejíž členky se aktivně zapojily do celorepublikového projektu Festival zdravého nakupování.

Jako významnou skutečnost vnímáme i účast a podporu zástupců Ministerstva zdravotnictví ČR, kanceláře WHO v ČR na konferencích, tiskových konferencích a dalších aktivitách iniciativy.

PŘEHLED SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI INSTITUCEMI V ROCE 2016:

Ministerstvo zdravotnictví ČR

- 2 dotační projekty Odbor strategie a řízení ochrany a podpory veřejného zdraví (Projekty podpory zdraví 2016 - prevence nadváhy a obezity)
- účast zástupců MZČR na odborných konferencích a tiskových konferencích VCJ

Státní zdravotní ústav

- záštita nad aktivitami VCJ, účast zástupců SZÚ na odborných konferencích, tiskových konferencích VCJ

Státní zemědělský intervenční fond - Projekt Ovoce a zelenina do škol

- VCJ jako schválená odborná společnost pro realizaci doprovodných vzdělávacích aktivit v rámci evropského projektu Ovoce a zelenina do škol (přednášky, doprovodné programy, vzdělávací materiály atp.)
- v roce 2016 realizovány přednášky pro 3045 žáků prvního stupně na 23 základních škol

PŘEHLED SPOLUPRÁCE S ODBORNÝMI NEVLÁDNÍMI SPOLEČNOSTMI

Kancelář WHO v ČR

- Záštita osvětové kampaně v roce 2016 Solte méně! ze strany ředitelky kanceláře WHO v ČR
- účast zástupců WHO ČR na odborných konferencích a tiskových konferencích

Sekce nutričních terapeutů

- Dohoda o spolupráci
- Spolupráce na projektu VCJP Festival zdravého nakupování

Školní informační kanál ŠIK CZ

- Distribuce videí k projektu Fandíme zdraví

Akreditované laboratoře a certifikační společnosti



- Testování potravin na obsah rizikových živin, publikace testů

ÚČAST ODBORNÍKŮ NA ODBORNÝCH KONFERENCÍCH

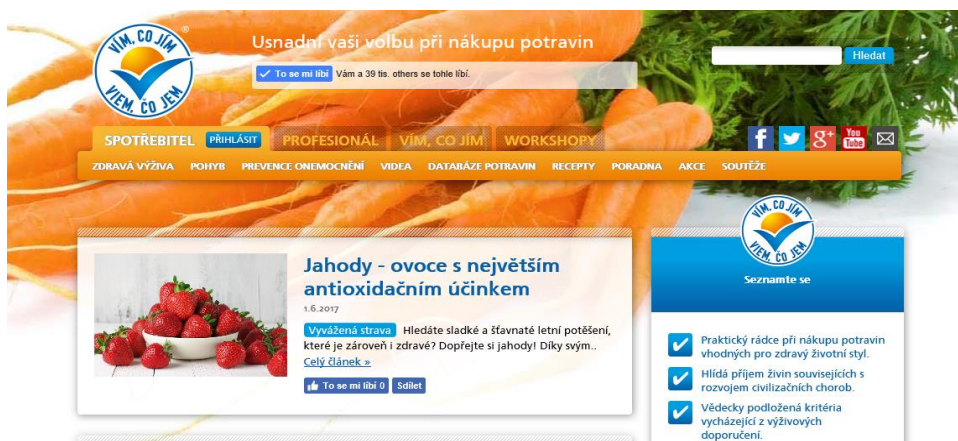
Výběr nejdůležitějších akcí, na kterých se odborní garanti iniciativy Vím, co jím a piju aktivně účastnili:

- Potraviny, zdraví a výživa, Hradec Králové, březen 2016
- Tuky taky aneb v čem se mnozí mýlí Společnost pro výživu, Praha, duben 2016
- XLV. symposium o nových směrech výroby a hodnocení potravin, Skalský Dvůr u Bystřice nad Pernštejnem, květen 2016
- 54. mezinárodní konferenci o olejích a tucích, Českovice, Blansko, květen 2016
- Výživa a zdraví 2016, Teplice, září 2016
- Dětská výživa a obezita v teorii a praxi, Poděbrady, říjen 2016

3.2 ONLINE KOMUNIKACE A WEB WWW.VIMCOJIM.CZ

Pro podporu svých aktivit a komunikaci se širokou veřejností využívá VCJP primárně online prostředí s důrazem na vlastní online kanály.

WEBOVÝ PORTÁL WWW.VIMCOJIM.CZ



Od roku 2012 VCJP rozvíjí webový portál www.vimcojim.cz pro širokou veřejnost, který čtenářům poskytuje ověřené a odborníky zpracované informace o výživě, zdravém životním stylu a souvisejících tématech.



Webový portál funguje

➤ **jako zdroj informací:**

Na portálu jsme ve spolupráci s odbornými garanty v roce 2016 publikovali celkem 284 původních článků a 16 edukativních videí.

➤ **jako rádce:**

Součástí portálu je Poradna, kde na dotazy čtenářů odpovídají spolupracující odborníci. V roce 2016 bylo zodpovězeno celkem 315 dotazů. Odpovědi jsou publikovány a archivovány na webových stránkách a mohou sloužit i jiným čtenářům.

Příklad dotazů z poradny:

Jídelníček při osteoporóze

20.6.2016

Dobrý den, je mi 35let a mám osteoporozu, zjištěno po zlomení obratle. Po anorexii, bohužel stále ještě podváha 156/36. beru vápník v tabletách, dostanu hormony. Ráda bych se zeptala jak setavit jídelníček abych vápník využila co nejvíc, kolik mléka, jogurtů... jíst nikdo mi k osteoporóze nedal žádné informace, chápu že vyléčit nejde ale co nejvíce vylepšit stav. a druhý dotaz, jsem závislá na sladkém, skoro do noci jím cokoli i cukr med, nedokážu přestat i když vím že glykemie hrůza, poradíte jak omezit?

Dobrý den, určitě je potřeba užívat vápník v tabletách, ale zároveň by byl potřeba také vitamin D. Vitamin D vám předepíše praktik. Vzhledem ke zjištěné osteoporóze bych vám doporučila navštívit osteologickou ambulanci, aby péče byla komplexní. Mléčných výrobků byste denně měla sníst cca 3 porce, za porci se považuje 200 ml mléka nebo kefíru nebo jiného zakysaného mléčného výrobku nebo 200 ml jogurtu nebo 55 g tvrdého sýra nebo tvarohu. Hodně informací také najdete na www.osteoporoza.cz.

Zaměřte se na navýšení příjmu bílkovin, třeba během dne popíjejte jogurtové nápoje, nebudete mít ani takové chutě na sladké. Chutěmi na sladké tělo často volá právě po bílkovinách, tak mu je dopřejte. Když už sladké, kombinujte je se zmíněnou bílkovinou. Příkladem je lžice medu do misky jogurtu nebo tvarohu, jahody s cukrem a do toho mléko a lžice tvarohu.

Když si nebudete s něčím vědět rady, pište. 😊

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.



Stravování pro chlapce 15 let, sportujícího

7.10.2016

Dobrý den,

moc Vás prosím o malý přehled stravy pro 15 letého kluka, který aktivně sportuje. Chlapec má dva sporty fotbal a badminton. Tréninky má následující: Pondělí od 17.00 - 18.30h - pouze fotbal V úterý + čtvrtek v těchto dnech má dva sporty za sebou. A to fotbal od 17.00 - 18.30 a badminton od 19.30 - 21.00h. Je dosti hubený váží kolem 55 kg a výška 175 cm.

Moc děkuji Martina

Dobrý den paní Martino,

1,5-2 hodiny před sportem zařadit svačinku větší - bílé pečivo nebo chléb (spíše ne celozrnné, aby se dříve uvolnily zásoby sacharidů z tohoto jídla a byly k dispozici pro sportovní aktivitu) se sýrem nebo kvalitní libovou šunkou s vysokým obsahem masa nebo tvarohovou pomazánkou či žervé, ovoce. další variantou je jogurt či mléko s cornflakes nebo nezapečeným müsli se sušeným ovocem nebo ovesnou či rýžovou, špaldovou kaší s ovocem (lze i "na studeno").

Před samotným tréninkem (nebo pokud by chlapec předchozí svačinu nestihl) tak alespoň 20-30 minut před tréninkem čerstvé ovoce ("rychlé sacharidy").

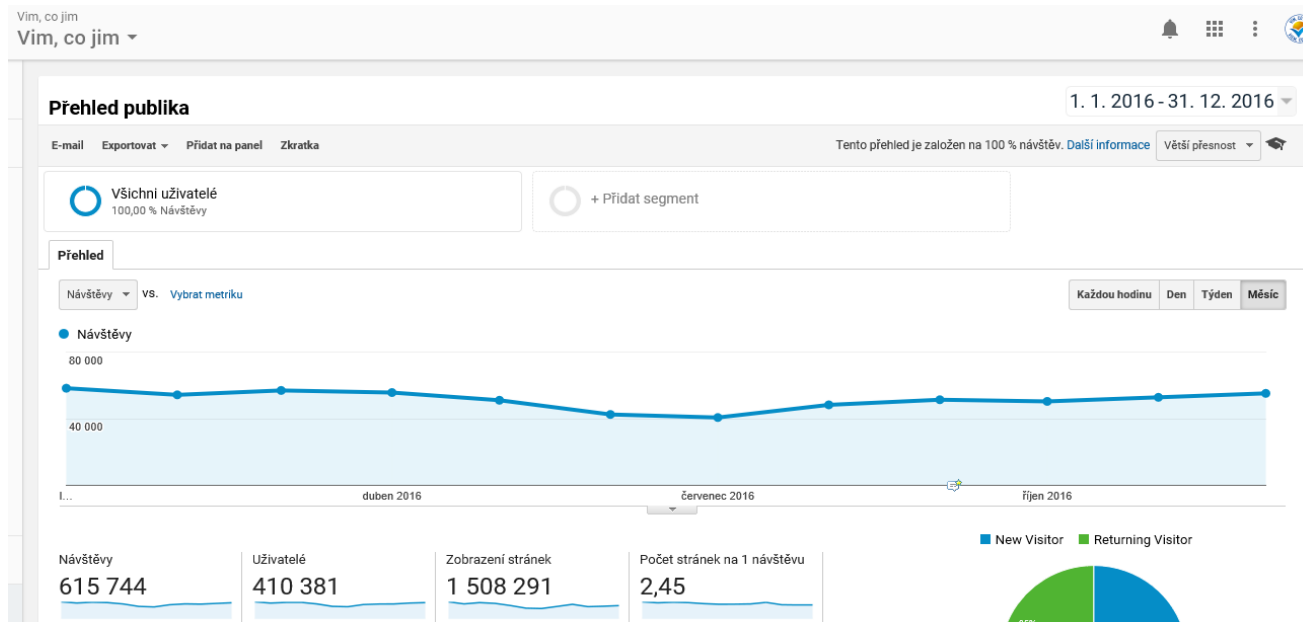
Při dvou trénincích mezi ně zařadit opět svačinku - větší porci ovoce (i sladší druhy), jogurt s ovocem nebo jogurtový nápoj, kefír.

Pro doplnění energie během sportu můžete připravit jednoduchý "sportovní" nápoj - čaj slabý černý nebo zelený či ovocný - 500 ml, citronová šťáva - 1 lžička čajová, hroznový cukr nebo med nebo třtinový cukr - 50-60 g, mořská sůl 1-3 g (špička nože)

S pozdravem a přáním příjemného dne,

J. Laštovičková

V roce 2016 navštívilo portál celkem 410 381 unikátních návštěvníků, což představovalo o 12 % více ve srovnání s rokem 2015 (366 723). Celková návštěvnost v roce 2016 byla 615 744 návštěvníků, což představuje zhruba 50.000 návštěv za měsíc.



AD GRANTS

VCJP je od roku 2014 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. V průběhu celého roku 2016 VCJP podpory aktivně využívala.

FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE

VCJP využívá též potenciál sociálních sítí, na kterých provozuje vlastní kanály.

K 31. 12. 2016 měla VCJP na **Facebooku** 36 018 fanoušků (nárůst o 30% od 31. 12. 2015). V rámci Facebooku reaguje iniciativa na dotazy spojené s problematikou zdravého životního stylu a stravovacích návyků či vhodného výběru potravin. Na **Instagramu** měla iniciativa necelých 2000 sledujících.

V rámci kanálu **Youtube** měla VCJP k 31. 12. 2016 celkem 5678 odběratelů. Celkový počet zhlédnutí publikovaných videí v roce 2016 převýšil 300.000.

3.3 MEDIÁLNÍ KOMUNIKACE A KAMPANĚ

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 VCJP napíná své síly a aktivity.

Každoročně klade VCJP velký důraz na osvětu celospolečensky důležitých témat souvisejících s výživou v tištěných médiích, na vlastním webovém portálu i externích webových portálech s vysokou návštěvností, celoplošných TV a v rozhlase. S podporou týmu odborných garantů, ale také díky finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví ČR, se v roce 2016 dařilo prosazovat témata související se správnou výživou a prevencí civilizačních chorob v celé řadě médií.



KAMPAŇ SOLTE MÉNĚ! (březen 2016)

V souvislosti s mezinárodním Salt Awareness Week realizovala VCJP v březnu 2016 již druhý ročník cílené kampaně Solte méně!, zaměřenou na širokou veřejnost v tištěných, rozhlasových a internetových médiích s vysokou návštěvností. Tato kampaň proběhla ve spolupráci s kanceláří WHO ČR a Ministerstvem zdravotnictví ČR.



Kampaň se věnovala problematice nadbytečného příjmu soli v ČR, konkrétně potom tématům Jaká zdravotní rizika plynou z nadměrné konzumace soli; Kde hledat skrytou sůl v potravinách a jak se jí vyhnout; Jak jsou na tom Češi s konzumací soli; Jak omezovat a nahrazovat sůl. Kampaň byla podpořena analýzou masných výrobků (šunek) zaměřenou na obsah sodíku. Součástí kampaně bylo též edukativní doprovodné video a workshop pro novináře.

Mediální zásah kampaně Solte méně!: Tisk 8, Web 15, Rozhlas 3, TV 2, Odborné 3

Kampaň PŘIDANÉ CUKRY V POTRAVINÁCH (říjen 2016)

V rámci této kampaně se komunikace soustředila na úlohu jednoduchých sacharidů ve výživě s důrazem na přidané cukry, problematiku nadbytečného příjmu přidaných cukrů v ČR a na zdravotní rizika s tím spojená. Díky analýze dětských snacků byla příležitost ukázat na konkrétních příkladech vhodné a méně vhodné potraviny s ohledem na nadměrný příjem rizikových živin. Výsledky byly publikovány ve spolupráci s MF Dnes, idnes.cz a dalšími médii s vysokou návštěvností.

Celkové výsledky medializace v roce 2016

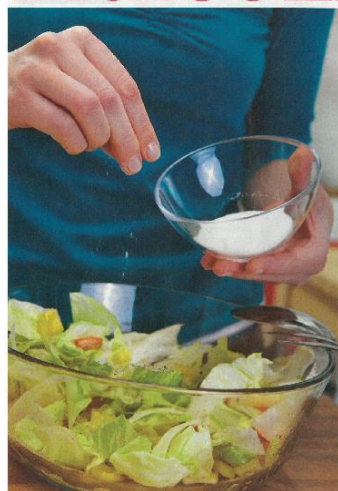


Mediální komunikace v roce 2016: vzorové výstupy



Prevence | SPOTŘEBA SOLI

Proč jsou Češi PŘESOLENÍ?



Sůl je nad zlato, něli nás od děství. Jezuze nás pomah zabít. Jak sportovní soli užinně a navždy snížit?

Kuchynská sůl na chemický název chlorid sodný skládá se tedy ze sodíku a chlóru. Ty spolu s dalším minerálním látkami a stopovými prvky zabezpečují udržení rovnováhy tekutin v těle. A to není všechno – podílí se na správné funkci nervů a svalů, sodík ochutná a střev. Z jablečnicku ji tedy úplně vyřadit nemůžeme. Ale na slaneč chutí jímá bohužel zbytečně mnoho, je to se solí přeháníme. Místo pomoci pak začíná škoda.

MÍSTO LŽIČKY ROVNOU LŽICE

Ve srovnání s jinými zeměmi... Průměrně každý z nás sní obilí 13 gramů soli za den, což je více než dvynásobek doporučené denní dávky. Místo jímá tedy odborník iniciativy Vím, co jím a piju. Šestnáct zdravotních organizací doporučí, aby soli přibližně dvojnásobek denního množství soli – to je jedna kávová lžička. Každá ale na nás se přelíbou, ony sál více po lžičce. Češi mají konzumaci 16,6 gramů a ženy 10,5 gramů soli denně. Dáto na tom také nejsou děti – průměrný dětský věk těch nejmenších prokazuje, že 60 % dětí ve věku od 7 do 12 let má více, třetina správně, jedna se o úplnou nezávislost – průměrně dvojnásobek minimální soli, než by měla. Tím, že si nealman chutí zvyšují už v hraděním věku, vyvolávají i samostatně s dalšími lety, k uspokojení svých

PRVNÍ POMOC V KUCHYNI

Při domácí vaření lze solení snadno omýct. Nahradit sůl zelenou nář (petruželka, libeček, pažitka, řapík, celer, majonéza), kořením, bylinkami a zeleninou (česnek, cibule, mrkev, petržel, celer). V restauraci požádejte, aby jímá pro vás připravovali obsahovalo méně soli. A tam, kde vaří proslavené hotovky, prosíte pečlivě.

CHCETE ZHUBNOUT? NESOLTE!

Slane potraviny škrtají ještě jednu náladu: zvyšují chuť k jídlu a my máme tendenci jíst namísto větší porce, než bychom měli. Při ubírání jídla, kterou přestože jídlo vysoké, náladu často salámne proslavených nápojů. Takže si nabídněte k jídlu ještě posolíme. A to všechno se vyčíslen zhoršuje, jelikož ve státě kde si schovává jednoduše chutnat rozumně, používáme k dochucování jídla soli čím dál více a její spotřeba dále eskaluje.

MŮJ DOKTORSKÝ SEN

V nich je totiž tolik slyší soli, že mají 77 až 80 % celkové denního příjmu. Očte pozornost věnujte za výrobek obsah soli zde musí být postavení uvedeno. Možná vás překvapí, že soli najdete i ve sladkotech. Výrobci ji tam přidávají, protože soli sládku chutí zvýší. Někdo se může ptát, „Vím, co jím“? Když má výrobek sůl, je to špatně, zaručeně nejen má sůl obsah soli, ale i dalších rozličných živin, jako jsou jednoduché cukry nebo nasycené a transmastné kyseliny.

Pro informaci navštivte na www.vimcojim.cz nebo na navr@vimcojim.cz.

Na zdravé NÁKUPY

1. RIZOTO BARBAROSSA: A červenou řepou a škeřkami je bez lepku, bez konzervantů a bez přídavné soli, za 69 Kč, více na legre.cz.
2. KONEČNÉ VPVAV: je proslavený, zcela neslaných vybraných. Zeleninový 49,90 Kč, kuřecí 59,90 Kč, hovězí 95,90 Kč, více na skiteno.cz.
3. FARMÁRSKÁ POLEVKA
5. ČERVENOU ČOČKOU obsahuje sice soli, ale je bez jablečnických konzervantů, barviv a hlavně bez glutamátu, zahrnuje je drcenou čočkou, za 28,90 Kč, více na vitana.cz.



JAK Z KOLA VEN?

Tím, že dále sládku z dosahu spotřebitelů, užijte prosím kásek. Pokud chcete radikálně snížit příjem soli, musíte se ale soustředit i na nákup bezsolvých potravin.

V nich je totiž tolik slyší soli, že mají 77 až 80 % celkové denního příjmu. Očte pozornost věnujte za výrobek obsah soli zde musí být postavení uvedeno. Možná vás překvapí, že soli najdete i ve sladkotech. Výrobci ji tam přidávají, protože soli sládku chutí zvýší. Někdo se může ptát, „Vím, co jím“? Když má výrobek sůl, je to špatně, zaručeně nejen má sůl obsah soli, ale i dalších rozličných živin, jako jsou jednoduché cukry nebo nasycené a transmastné kyseliny.

SLANÉ BOMBY

- petivo, zvláště to sýrané soli
- uzeniny: v párech bývaly běžné 2 gramy soli, v uzenině masu či trvanlivých salátech 4 gramy
- sýry: ty balckého typu obsahují až 6 gramů soli
- slané ošňky či brambůrky
- některé minerální vody s výjimkou obsahem sodíku, například Poděbradka či Hanácká kyselka
- instantní pokrmy a bujedy
- solené zelenina nebo rybi konzervy
- většina marinád
- některé cereálie

4 tipy jak přežít dovolenou

1. Jezte hodně zeleniny
Zeleninu jezte nejen syrovou, ale snažte se z ní vařit co nejvíce hlavních jídel. K obědu nebo večeři často postačí syří salát doplněný syrnem, šunkou, plátkem masa nebo rybou, k tomu plátek chleba nebo pečena tortilla. K ochucení pokrmů využijte co nejvíce čerstvé bylinky a zelené natě. Jednak jsou bohaté vitamíny a také jsou zdrojem množství cenných vitamínů a minerálních látek.
2. S ovocem opatrně
Jíte zdravě, často sáhnnete ovoce a přibíráte na váze? Pravě ovoce může být viníkem. Pokud chcete hubnout, neměli byste sníst více než 250–300 g ovoce za den. Důvod je jasný – cukr obsažený v ovoci. Ovoce také plně nasasy, doplňte jej proto pokročilými nebo nízkotučnými mléčnými výrobky. Sledujte důzku rovná s 1 porce ovoce!
3. Grilujte zdravě
Grilování přivádí patřičně k jedné z nejoblíbenějších letních aktivit, jak grilovat spádně?
• používejte kvalitní dřevo nebo dřevěné uhlí, ze zdravotního hlediska jsou velmi přínosné lávové, elektrické nebo plynové grily
• ke grilování používejte libové maso, viditelné části tuků před tepelnou přípravou odstraňte
• maso grilujte na speciálních táckách nebo v alobalu
• ke grilování pokrmů jezte dostatečné množství čerstvé zeleniny
• Ve měrně stříhe line neakládáte masa do deje, použijte marinádu z bylin, koření, broty vody, vína nebo pomerančového džusu. Pozor také na dresinky – raději si vytvořte svůj.
4. Nepřehánějte to s alkoholem
Alkohol stihne postavit příliš nenařává, protože je značně energetický, zvyšuje chuť k jídlu a stihne je přednostně využit jako energetický zdroj. Pokud si chcete v létě dopřát alkohol, je nejlepší variantou střík ze suchého vína s minerální vodou. Na vodu nezapomente ani při konzumaci jiných druhů alkoholu. Zabíráte odvodnění organismu a tím i kocovinu.

Nutritivní specialista
Ph. Dr. Karolína Hlavatá Ph.D.
garant iniciativy Vím, co jím a piju, o.p.s.

S výběrem výrobků hodnotných potravin poradí logo **Vím, co jím**. To zaručí minimální množství ropných živin, nasycených tuků a trans tuků, přídavného cukru, soli. U některých potravin přidá i informaci o celkové energii.

TĚHOTENSTVÍ
A POROD

ZDRAVÍ
A NEMOCI

VZTAHY
A PŘÍBĚHY

Super
MÁMY

Super mámy ▶ Mateřství ▶ Výživa dětí ▶ 8 nebezpečných mýtů o dětském jídle, kvůli kterým naše děti tloustnou

8 nebezpečných mýtů o dětském jídle, kvůli kterým naše děti tloustnou

Mléčné dezerty jsou ideální svačinou



Mléčné výrobky obsahují příliš mnoho přidaných cukrů • *Vím, co jím*

Jak říká nutriční terapeutka Blanka Procházková, mléčné tyčinky, nejen různé snacky, ale i kelímky s něčím, co se podobá jogurtu nebo tvarohu, mohou při časté konzumaci způsobovat nadváhu. „Jedna porce může obsahovat i polovinu denního doporučeného maxima pro příjem cukru u batolat! Mnohem lepší způsob, jak dítěti cukr dopřát, je ovoce v jakékoli podobě,“ dodává.



[Web ČTK](#)
[Infobanka](#)
[Fotobanka](#)
[Videobanka](#)
[Infografika](#)
[Akademie ČTK](#)
[PR servis](#)
[České noviny](#)


ČESKÉ NOVINY

[ČR](#)
[Svět](#)
[Ekonomika](#)
[Kult](#)

Expert: Hodina pohybu kompenzuje osm hodin sezení

Aktualizace: 04.08.2016 14:26 Vydáno: 04.08.2016, 14:20 [Sledovat zprávu](#)



Turistika - Nordic walking. Hory, turista, boty, pěšina. Ilustrační foto. ČTK/ČTK

Praha - Hodina pohybu kompenzuje osm hodin sezení. Články z let 2012 a 2016 potvrzující toto pravidlo zveřejnil odborný časopis Lancet symbolicky při příležitosti konání letních olympijských her v Riu de Janeiro, řekl ČTK garant iniciativy Vím, co jím a piju a specialista na zdravý životní styl Petr Havlíček.

Nedostatek pohybu je ročně příčinou 5,3 milionu úmrtí na světě. Třetina dospělých a 80 procent dospívajících nedosahuje doporučenou fyzickou aktivitu. Dospělí by se měli denně hýbat alespoň 30 minut, adolescenti 60 minut. Pohybem si člověk snižuje riziko demence, infarktu, mrtvice a dalších civilizačních chorob.

Ve studiích, o nichž články pojednávají, bylo sledováno přes milion lidí po dobu dvou až 18 let. V daném období zemřelo 84.609 lidí, tedy 8,4 procenta. Lidé byli rozděleni do čtyř skupin podle rozsahu fyzické aktivity. Dvě skupiny s nejnižší fyzickou aktivitou měly až o 59 procent vyšší riziko úmrtí oproti skupině s nejvyšší fyzickou aktivitou.

Potvrdilo se, že osoby, které sedí denně více než osm hodin, mohou nedostatek pohybu kompenzovat fyzickou aktivitou o střední intenzitě v rozsahu 60 až 75 minut denně. Výsledkem tak bylo zjištění, že sedavé zaměstnání vyvážené odpovídajícím pohybem nezvyšuje riziko předčasného úmrtí.

Experti rovněž spočítali, jak fyzická nečinnost zvyšuje náklady zdravotních systémů. V České republice jsou odhadovány přímé roční náklady na zdravotní péči v souvislosti s fyzickou nečinností na 129,5 milionu dolarů (zhruba 3,1 miliardy korun), nepřímé náklady na 52 milionů dolarů (1,25 miliardy korun) jako ztráta produktivity. Světová zdravotnická organizace si stanovila jako jeden z cílů pokles fyzické nečinnosti o deset procent do roku 2025.

"S pohybem je to podobné jako s výživou. Má veliký vliv na naše zdraví i na to, jak se cítíme. Proto bychom na něj neměli zapomínat," zdůraznil Havlíček. Doporučil lidem, kteří dlouho sedí, aby často měnili polohy, občas se prošli, protáhli a nastavili si pracovní prostředí tak, aby si nepřetěžovali některé svalové skupiny. Další tipy, jak zařadit pohyb do denních aktivit, jsou na [videu](#) iniciativy Sport a výživa.

[ZDRAVÍ](#)
[KONKICE](#)
[VÝŽIVA](#)

Autor: ČTK [f](#) [t](#) [g+](#) [Vytisknout](#)



Obézní je desetina prvňáčků. Tloustnout začínají na konci věku batolete

23. srpna 2016 11:47

Každé čtvrté dítě v České republice má nadváhu, každé sedmé je obézní a vysokým stupněm obezity trpí čtyři děti ze sta. Vyplyvá to ze zprávy iniciativy Vím, co jím a piju. Vyskyt obezity se liší v jednotlivých věkových skupinkách, strmě stoupá zejména na konci batolecího věku. Do školy pak nastupuje čtvrtina dětí s nadváhou a desatina s obezitou.



batolecího věku. Foto: Shutterstock

Báhem základní školy děti dále přibírají a z deváté třídy pak vychází obézních čtrnáct procent teenagerů. Podle odborníků z iniciativy Vím, co jím a piju (VČJ) však nelze podceňovat ani výskyt poruch příjmu potravy.

Uvádí se, že pět procent adolescentů má podváhu. Na děti a dospívající má obrovský vliv reklama, zejména v negativním slova smyslu. Reklamní na potraviny pro děti bývají především zaměřeny na sladkosti, sladké nápoje, výjimečně na masité výrobky. Často však přetvářejí. K tomu přispívá i trend, že tradiční dětská jídla – jmen ten, kde je sládky je křehký, zdravý, uspokojivý – vyvíjejí na oblíbené tiskové [konferenci](#) garantka VČJ Karolína Hlavatá.

Příčný dětské obezity podle ní tkví v tom, že děti mají přetýk energii, nevyvážený jídelníček a nízký energetický výdej.

Napětí problémy ve výživě školáků jsou nepravdivé, jediné řešení, nedostatečný pohyb režim, vynechávání některých skupin potravin, experimentování s dietami a přejídání.

Překážkou je [hlavně](#) strava nedostatečná, tak děti ani nemají vůbec naplnit potenciál. Mnoho by jinak dosáhlo, pokud by bylo správně živé. Příkladem jsou děti sledující vegani, kteří opravdu dětem nedávají dostatek [tuhých](#) bílkovin, zatímco je třeba vysokým podílem vlákniny. Tyto děti pak mohou být vzrušivé, nervózní. Pokud by byly aktivní ve výživě správně sestavené, může dojít k tvrdému poškození dítěte. „Jsou to krajní případy, ale i o těch je potřeba vědět“, říká Hlavatá.

„Význam toho, co dítě jí, je opravdu obrovský.“ podotýká s tím, že budoucí život výrazně zvlivňuje již strava matky v těhotenství a výživa dítěte v raném dětství. Vůlup. Je malinké dítě z obezity vyrostle. Naspak - z obézního dítěte se stává obézní dospělý.

Přípovědi. Ze význam mají i genetické vlivy. Děti se zejména sklon k pohybu a chuťové preferenci. „Někdo je od narození lačný. Je kam ho posadit, kam ho napékat. Někdo je jako šedý. Někdo má rád sladké, někdo je spíše na slane.“ říká.

Učte dítě jíst u stolu a pomáhat v kuchyni, radí Hlavatá

A jak dítě naučit správně jíst? Podle Hlavaté to není jednoduchý úkol.

Naprotiv základem je však vzor rodiny. Pokud se rodiče s dítětem od malicka stravují pravidelně, nutričně vyváženě a společně sportují či jinak aktivně tráví čas, dítě jejich vzor přirozeně bude napodobovat. „Dítě je v časné dětství opička, učí se napodobovat. Jak ji, jaký je životní rytmus celé rodiny, samozřejmě nasává.“ říká Hlavatá.

Fotogalerie



Zdroj: Shutterstock

Děti by měly mít přehled o tom, které potraviny jsou méně vhodné a proč, popřípadě si umět vybrat vhodnější variantu.

Když třeba přijdou se třídou do školky, nemusí hned skočit po hranolcích a dvojitým hamburgeru, ale mohou si dát nějaký toast, salát a místo koly [jogurt](#). Tak nebudou vypadat sociálně vedle, ale zvolí tu méně škodlivou variantu.“ říká Hlavatá.

Důležitá je podle ní také osvěta základů vaření a základů technologie potravin. Rodiči by měli nechat dítě pomáhat při vaření, cvičit mu dovednosti, ukázat příměšné jeho věku, chodit s ním nakupovat, nechat dítě částečně rozhodovat o skladbě sportovního rodního kofe, věst ho ke kultuře stravování. Velkou úlohu sehrává společné stravování, jíst u stolu, v příjemném prostředí.

„Je to nejen významný sociální prvek, ale i způsob, jak kontrolovat, zda dítě vše sni, popřípadě, které potraviny odmítá a samozřejmě způsob, jak je nesešit věst ke správné výživě.“ říká Hlavatá.

A co dělat, pokud už dítě obezitu je? Terapie dětí či odstraňování tabory podle odborníků nepou přitě účinné. Základem je opět změna režimu celé rodiny.

Experti budou pracovat s dětmi i kuchaři

Dětská obezita je podle Hlavaté velmi často podceňovaná. „Čno to může být do určité míry roztomilá: dítě s fialovými naducanými holkou v různých školkách. Máme si uvědomit, že dětská obezita je spojená s celou řadou komplikací. Je to pak, jak kdybyte děti kuchaři [gigant](#) svých prarodičů: vysoký tlak, vysoký cholesterol, počínající zánaky cukrovky.“ varuje expertka.

Školáci a fastfoody

Vědi kanadská Western University zveřejnila, že školáci nejčastěji jíst v předstírání a rychlém občerstvení cestou do školy a ze školy. Školáci mají vědět skupin ve věku 9 až 12 let z 23 škol informací, že zavedení zvláštního kontraktu s časem stravování v blízkosti škol prodlouží množství občerstvení zvláštním pomocí GPS.

Výsledky byly vzhledověcky méně jasné v zveřejněné zprávy dopravě. Ukázalo se, že [doprava](#) autem má i vliv.

Praktičtí náplav potravin v předstírání s rychlým občerstvením. Školáci tak významně odvolávají stravu svých dětí.

hlavně potraviny jsou konzumovány při aktivním transportu papíry nebo na kole. Například potraviny jsou konzumovány při cestě do školy a ze školy autobusem. Více náplav bylo konzumováno cestou ze školy.

Dětská nakupovat potraviny časem od školy. Školáci prošli s rychlým občerstvením v blízkosti škol zvýšily přístup k nákupům.

Školáci z Prahy, Středočeského a Jihočeského kraje. Naším cílem není mentrovat a kritizovat, ale inspirovat, pomáhat a radit. Myšlím, že i malými intervencemi na školách lze výrazně snížit riziko, zapříčiní zdravotní problémy a číst se celkově lépe.“ říká ředitelka iniciativy VČJ Lucie Gonzálezová.

Obezita dětí navíc trpí i po psychické stránce. Mohou mít narušené sebevědomí a častěji se u nich objevují deprese.

Správnou výživu a pohyb začít bude podporovat nový projekt Fondem [gigant](#). Jeho pořadatelem iniciativy VČJ a s Ministerstvem zdravotnictví a pražským magistrátem.

Program nabízí pomocnou ruku vedení škol, zdravotním, pedagogům, ale také kuchařkám a vedoucím školních jídelen, tedy těm, kteří mají zdraví dětí ve svých rukou.

Cílem je motivovat a začít do výuky nové materiálu, realizovat semináře pro pedagogy, žáky i kuchaře a kuchařky.

Plánovaný program byl spuštěn vyznamy školám z Prahy, Středočeského a Jihočeského kraje. „Naším cílem není mentrovat a kritizovat, ale inspirovat, pomáhat a radit. Myšlím, že i malými intervencemi na školách lze výrazně snížit riziko, zapříčiní zdravotní problémy a číst se celkově lépe.“ říká ředitelka iniciativy VČJ Lucie Gonzálezová.

Autor: Zdenka Trachtová

Proč jsou Češi PŘESOLENÍ?



ROVNŮ LŽICE

Ve společnosti jsou jmeny rekordmanky. „Průměrně každé z nás sně 13 gramů soli za den, což je více než dvojnásobek doporučené denní dávky“, říká Jiri Brat, odborník iniciativy Vím, co jím a jiji. Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby soli přijímali dospělí denně méně než pět gramů – to je jedna kávová lžička. Kdepak ale na nás se lžičkou, my slá jíme po lžičkách!

Celší moudr konstatují: 16,6 gramů a ženy 10,5 gramů soli denně. Děti na tom také nejsou. Každý den přijímají jidičské děti 10,5 gramů soli, což je dvojnásobek doporučené denní dávky. Z 80 procent věku od 7 do 12 měsíci – ano, děti správně, jedná se o úplná mřhata – přijímá už dvojnásobek množství soli, než by mělo. Tím, že si na slanou chut vyvíkají už v hotelečím věku, vytvářejí si samozřejmě i v dalších letech. K uspokojení svých

Více informací najdete na www.rimcojim.cz
nebo na info@rimcojim.cz

A collection of food items including a bag of La Granaiole, a jar of honey, and a box of Minuska Petita, with numbered red circles 1, 2, and 3 highlighting specific products.

SLANÉ BOMBY

- ✱ **pečivo**, zvlášť to sypané soli
- ✱ **uzeniny**: v párkách bývají běžné 2 gramy soli, v uzeném mase či trvanlivých salámech i 4 gramy
- ✱ **špry**: ty balkánského typu obsahují až 6 gramů soli
- ✱ **slané oříchky či brambůrky**
- ✱ **některé minerální vody** s vyšším obsahem sodíku, například Po-
dobradka či Hanácká kyselka
- ✱ **instantní pokrmy a bujóny**
- ✱ **sterilovaná zelenina nebo rybi-
konzervy**
- ✱ **většina marinád**
- ✱ **některá cereália**

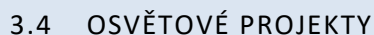
Velký test ŠUNEK

Iniciativa Vim, co jim a piju ne-
chala otestovat 20 náhodně vy-
branych žunek. Byly mezi ni-
mi balení i nebalené, vepřové,
krůtí i kuřecí. Partnerem testování
byla akreditovaná laborator ALS Fo-
sodi/Pharmaceutical. Test se dra-
zeji klesla úplně polodávky máje-
ho programu, pokud jde o obsah soli
a nasycených mastných kyselin, říká
docent Jiří Brát, člen vědeckého výbo-
ru iniciativy Vim, co jim a piju.



2. Obsah nasycených mastných kyselin (NMK), který by měl být nižší než 1,1 g/100 g nebo by měl v potravě tvořit méně než 13 % z její celkové energetické hodnoty.

Delikatess vegiplovir šunka Royal (Pomali) Sôb: 1,79 g, NMMK: 0,84 g 	Krôti fileť (Tescô) Sôb: 1,92 g NMMK: 0,37 g 	Dûzelen šunka Junior (Schmied) Sôb: 1,51 g NMMK: 1,22 g 
Krôti prutî šunka (L&C&O) Sôb: 1,88 g NMMK: 0,76 g 	Šunka Knusper (Zimbo) Sôb: 2,23 g, NMMK: 1,68 g 	Vegiplovir šunka vybôrôv (KK Mîlôd Krôkô) Sôb: 1,89 g, NMMK: 0,58 g 



V roce 2016 VCJP realizovala tyto osvětové projekty:

- Akademie zdravého životního stylu **pro veřejnost**
- Akademie zdravého životního stylu **pro novináře**

- Přednášky pro základní školy
- Komplexní projekt pro školy Fandíme zdraví
- Tvorba a publikace edukativních videí
- Realizace 2 dotačních projektů MZČR
- Festival zdravého nakupování
- Účast na Dnech zdraví a jiných osvětových projektech partnerů

AKADEMIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRO VEŘEJNOST



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 edukovat širokou veřejnost a umožnit jednotlivcům osobní kontakt s odborníky. Workshopy pro veřejnost jsou realizovány již čtvrtým rokem a stále si nachází nové zájemce.

V roce 2016 jsme realizovali celkem 8 workshopů, z toho 7 v Praze a jeden v Brně. Nosnými tématy byly Jak si sestavit zdravý jídelníček, Psychologie výživy, Alternativní stravování a Výživa při sportu.

Reference:

„Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju pro zaměstnance zařazené do Magistrátu města Hradec Králové realizovala zakázkový seminář na téma Jak poskládat zdravý jídelníček. Lektorovala odborná garantka společnosti paní doktorka Karolína Hlavatá.

Zpětná vazba účastníků tohoto workshopu byla výborná. Kolegové především ocenili profesionalitu lektorky a její prezentační a komunikační dovednosti. Problematika zdravého stravování byla předána účastníkům srozumitelnou, poutavou a vtipnou formou. Také byla velmi pozitivně hodnocena možnost zodpovězení dotazů a diskuze během workshopu a obohacení výkladu o praktické ukázky.

Spolupráce na organizaci této akce byla na vysoké úrovni, společnost Vím, co jím a piju mohu všem vřele doporučit.“

Iva Jaklová

personalistka – referentka vzdělávání a BOZP
Magistrát města Hradec Králové



Kromě toho jsme úspěšně realizovali i 2 workshopy pro zaměstnance Magistrátu Hradec Králové.

Celkem se workshopů v rámci Akademie zdravého životního stylu v roce 2016 zúčastnilo 190 účastníků.

AKADEMIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRO NOVINÁŘE (NOVINÁŘSKÁ AKADEMIE)

VCJP v roce 2016 realizovala s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR sérii pravidelných neformálních setkání se zástupci médií. Cílem Novinářské akademie je zlepšit a posílit kvalitu i množství informací, které jsou o výživě publikovány v médiích a podpořit šíření informací založených na všeobecně uznávaných vědeckých poznatcích. V roce 2016 bylo realizováno 8 tematických setkání vždy pro skupinu zhruba 10-12 klíčových novinářů.

BESEDY PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Ovoce a zelenina – kamarádi na celý život

V rámci doprovodných opatření evropského projektu Ovoce a zelenina do škol realizovala společnost VCJP v roce 2016 přednášky celkem na 23 základních školách. Přednášky a besedy absolvovalo celkem 3168 žáků prvního stupně. Tematická interaktivní besedy byly zaměřeny na prospěšnost konzumace ovoce a zeleniny s cílem podpořit u dětí rozvoj správných stravovacích návyků. Přednášky byly svou délkou i obsahem přizpůsobeny věku dětských posluchačů a jejich schopnosti udržet pozornost. V průběhu přednášky byly vhodně začleněny soutěže, hry a interaktivní cvičení, které mají za cíl aktivovat posluchače, zvýšit jejich pozornost a vyzkoušet si získané zkušenosti hrou.

V rámci projektu byly také vytvořeny a distribuovány vzdělávací tištěné materiály. Na základě evaluačních dotazníků byly přednášky velice kladně hodnoceny dětmi i pedagogy jednotlivých škol (známka 1,24 - známkováno jako ve škole 1-5).





TVORBA A PUBLIKACE EDUKATIVNÍCH VIDEÍ

V roce 2016 VCJP pokračovalo v tvorbě a publikaci původních edukativních videí. **V průběhu roku 2016 jsme výrazně přehodnotili grafickou podobu a formu videí.** Snažíme se, aby videa byla divácky poutavější, svižnější, atraktivnější a odpovídala dnešním trendům. Současně dbáme na to, aby obsah videí z odborného hlediska odpovídal všeobecně uznávaným vědeckým poznatkům. Hlavními aktéry byli i nadále odborní garanti iniciativy, PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a Ing. Petr Havlíček a tým účinkujících jsme rozšířili i o další odborníky dle daného tématu. Video jsou náročnější na produkci a postprodukcii, přesto díky pozitivním ohlasům diváků je to krok správným směrem. V tomto duchu budeme pokračovat i v roce 2017.

V průběhu roku 2016 vznikla následující videa.

V rámci dotačního projektu Novinářská akademie edukativní videa pro širokou veřejnost:

- Optimální jídelníček
- Sůl a obsah soli v potravinách
- výživa a pohyb v těhotenství



- tuky - jak se v nich vyznat
- sport a výživa
- Cukry - jak se v nich vyznat
- Alternativní stravování
- Sport a výživa 50+

V rámci dotačního projektu pro základní školy Fandíme zdraví video spoty pro výuku, pro školní jídelny, ale též pro rodiče a širokou veřejnost:

- Školní stravování - zelenina
- Školní stravování - polévky
- Školní stravování - ryby
- Pyramida potravin (1. stupeň)
- Pyramida pohybu (1. stupeň)
- Energetická rovnováha (2. stupeň)

V rámci testování potravin:

- Obsah soli v šunkách
- Tuky
- Dětské snacky
- Energetické nápoje

Všechna videa jsou publikována primárně na www.vimcojim.cz a Youtube www.youtube.com/vimcojim. Ačkoliv jsou videa určená primárně pro publikaci v online prostředí, videa se v roce 2016 podařilo prosadit též **na 1250 LCD obrazovek v čekárnách lékařů, v nemocnicích i do celoplošné televize TV Kinosvět**. Díky podpoře významných webových portálů je možné videa VCJP nalézt například na idnes.cz, iprima.cz, dama.cz, blesk.cz apod.

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 2016 celkem 1.020.545 zhlédnutí na Youtube kanálu Vím, co jím, z toho 296.461 v roce 2016. Celkový počet



zhlednutí, pokud započítáme i zhlednutí v čekárnách lékařů, v nemocnicích či na jiných webových serverech, **přesahuje 1 milion zhlednutí za období 1. 1. 2016 – 31. 12. 2016.** Velmi čtenářsky oblíbené jsou i průvodní články k dané tématice, které každé video v online prostředí provází.

REALIZACE DOTAČNÍCH A GRANTOVÝCH PROJEKTŮ

Iniciativě VCJP se v roce 2016 podařilo získat pro dva projekty dotační podporu z Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci Národního programu zdraví - Projekty podpory zdraví 2016 a spolufinancování jednoho z projektů v rámci grantu odboru zdravotnictví Magistrátu Hlavního Města Prahy. Neinvestiční dotace byly určeny u obou projektů na podporu prevence nadváhy a obezity.

PŘEHLED REALIZOVANÝCH DOTAČNÍCH PROJEKTŮ

Název projektu:	Akademie zdravého životního stylu (Novinářská akademie)
Dotační program:	Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví 2016, MZČR
Identifikační číslo projektu:	10612
Řešitel:	MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace:	300.000,- Kč
Spoluúčast VCJP:	166.880,- Kč
Celkové náklady projektu:	466.880,- Kč



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

V Praze dne 7. 4. 2017
Č.j. 81889/2015-SOZ-39



Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2016

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 1. 3. 2017 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016.

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

identifikační číslo: **10612**

název: **Akademie zdravého životního stylu (Novinářská akademie)**

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

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

Dovoluji, abych Vám poděkovala za Vaše aktivity v oblasti podpory zdraví a do budoucna Vám popřála mnoho úspěchů v řešení dalších projektů.

S pozdravem



Mgr. Eva Gottvaldová
hlavní hygienička ČR
a náměstkyně ministra
pro ochranu a podporu veřejného zdraví

Cílem projektu byla osvěta nutričně vyváženého stravování, výběru vhodných potravin a podpora nutriční gramotnosti zástupců médií a následně jejich prostřednictvím i k široké veřejnosti.

Pro tento projekt byl zvolen formát neformálních setkání s novináři pod hlavičkou **Akademie zdravého životního stylu**. VCJP realizovalo v průběhu roku 8 workshopů pro zástupce médií. Na přípravě a realizaci



jednotlivých tematických setkání se podíleli odborníci z řad odborných garantů společnosti Vím, co jím a piju či z řad odborných společností. Součástí projektu byla i tvorba a publikace 8 edukačních video spotů.

Projekt byl ze stran recenzentů i Ministerstva zdravotnictví ČR hodnocen kladně a v rámci závěrečného hodnocení získal **hodnocení 1 – projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu plně dosaženo.**

Název projektu: **Fandíme zdraví**
(původní název Vím, co jím – Optimalizace výživy a pohybu ve školách)



Dotační program: **Národní program zdraví - Projektů podpory zdraví 2016, MZČR**
Identifikační číslo projektu: 10613
Řešitel: MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace: **500.000,- Kč**

Grantový program Magistrátu Hl. M. Prahy
Evidenční číslo projektu: ZOP036/001
Řešitel: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
Lékařská garance projektu: MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše grantu: **90.000,- Kč**

Spoluúčast VCJP: **674.384,06 Kč**
Podíl spoluúčasti na celkových nákladech: **53%**
Celkové náklady projektu: **1.264.384,06 Kč**

Projekt Fandíme zdraví je dvouletý projekt, zaměřený na zlepšení a ozdravení prostředí základních škol (dále ZŠ) s důrazem na ozdravení výživy a na podporu začlenění vhodných pohybových aktivit do školního prostředí. Hlavní cílovou skupinu tvoří žáci ZŠ, jejich rodiče a zaměstnanci ZŠ – pedagogové, vedení škol, vychovatelé ve školních družinách a zaměstnanci školních jídelen. Cílem projektu je motivovat cílovou skupinu a dosáhnout pozitivních změn v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ, rozvíjet nutriční gramotnost a bojovat proti dětské obezitě.

V roce 2016 probíhala první etapa projektu, kdy jsme kladli důraz na přípravu motivačního programu, metodik, edukačních a zdravotně-výchovných materiálů a realizaci workshopů pro žáky, učitele,



zaměstnance ŠJ i besed pro rodiče. Vznikl program **Fandíme zdraví**, který se ve školním roce 2016/2017 ověřuje na 16 pilotních ZŠ ze 3 krajů (Hlavní město Praha, Jihočeský a Středočeský kraj), na těchto školách je do projektu zapojeno **8259 žáků**.

V první etapě projektu vzniklo množství edukačních zdravotně-výchovných materiálů, především tři metodiky pro učitele:

- ✓ **Metodika pro ZŠ v oblasti výživa člověka**
- ✓ **Materiály pro učitele a vychovatele se zaměřením na pohybové aktivity**
- ✓ **Náměty pro pohybové činnosti žáků v režimu školy.**

Na podporu výuky vznikly 3 video spoty:

- ✓ Pyramida výživy (pro 1. stupeň ZŠ)
- ✓ Pyramida pohybu (pro 1. stupeň ZŠ)
- ✓ Energetická rovnováha (pro 2. stupeň ZŠ)



Celkem jsme realizovali pro učitele 14 praktických workshopů o základech výživy a pohybu i o tom, jak nejlépe tato témata zařadit do výuky, dále potom workshopy pro nepedagogické zaměstnance i zaměstnance školních jídelen. Celkem se těchto workshopů zúčastnilo 357 účastníků. Dále proběhlo 40 workshopů pro žáky a 6 besed pro rodiče. Součástí projektu byla i mediální kampaň.

Projekt byl ze stran recenzentů i ministerstva zdravotnictví ČR hodnocen kladně a v rámci závěrečného hodnocení získal **hodnocení 1 – projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu plně dosaženo**.





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 7. 4. 2017
Č.j. 81868/2015-SOZ-39



MZDRP01L7ERS

Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2016

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 1. 3. 2017 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016.

V této souvislosti Vám sděluji, že Vaší organizací zrealizovaný projekt podpory zdraví:

identifikační číslo: **10613**

název: **Vím, co jím (Optimalizace výživy a optimalizace pohybu ve školách)**

řešitel: **Ing. Lucie Gonzálezová,**

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

Dovoluji, abych Vám poděkovala za Vaše aktivity v oblasti podpory zdraví a do budoucna Vám popřála mnoho úspěchů v řešení dalších projektů.

S pozdravem

Mgr. Eva Gottvaldová
řádná hygienička ČR
a náměstkyně ministra
pro ochranu a podporu veřejného zdraví



ČR - Ministerstvo zdravotnictví, odbor strategie a řízení ochrany a podpory veřejného zdraví
Palackého náměstí 4, 128 01 Praha 2, tel.: +420 224 972 531, e-mail: vhf@mzcr.cz, www.mzcr.cz
Výkryje, Jana Lárdová, tel./fax: +420 224 972 511, e-mail: jana.lardova@mzcr.cz

FESTIVAL ZDRAVÉHO NAKUPOVÁNÍ

V září 2016 proběhl projekt Festival zdravého nakupování, který navázal na pilotní ověření ze září 2015. **Několikadenní osvěta správného výběru potravin a zásad správné výživy v místech prodeje potravin** s vyšší návštěvností, to vše ve spolupráci a za účasti nutričních terapeutů a odborníků na výživu.

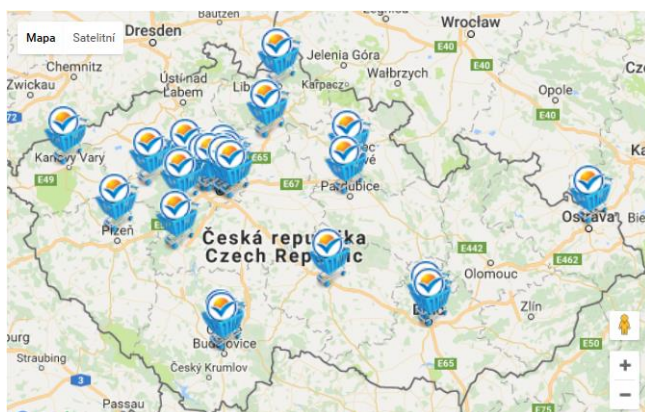
Festival
zdravého
nakupování





Pro zájemce byly ve vybraných hypermarketech k dispozici stánky s nutričním terapeutem, kde měli zákazníci možnost nechat si změřit základní ukazatele zdravotního stavu (BMI, krevní tlak, váha). Každý den probíhaly **asistované nákupy**, jejichž cílem bylo naučit zákazníky orientovat se v informacích uváděných na obalech potravin a poukázat na důležitost vhodného výběru potravin při nákupu s ohledem na zdraví. Součástí festivalu zdravého nakupování byly i **ochutnávky produktů** certifikovaných logem Vím, co jím.

Součástí Festivalu zdravého nakupování byla vědomostní **spotřebitelská soutěž**, která probíhala na celém území České republiky v době konání Festivalu, a to prostřednictvím webových stránek VCJP.



Shrnutí a výsledky Festivalu zdravého nakupování

Termín: 8. 9. - 25. 9. 2016, 12

dní

Města: 15 (Praha, Brno, Ostrava, Rakovník, České Budějovice, Karlovy Vary, Plzeň, Kladno, Beroun, Příbram, Hradec králové, Pardubice, Mladá Boleslav, Liberec, Jihlava)

Hypermarkety Albert: 24

Návštěvnost: 5870 počet nakupujících v době konání akce

Počet oslovených zákazníků: 10743 kontaktovaných osob, rozdaných materiálů

Měření: 1326 proměřených osob a osobních konzultací

Konzultace s nutričním terapeutem 2034 osob

Asistovaný nákup: 389 účastníků

Ochutnávky: 8320 porcí

Spotřebitelská soutěž 4866 soutěžících



V rámci Festivalu zdravého nakupování se podařilo naplnit cíle akce:

- ✓ podpora správného výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl
- ✓ osvěta správných stravovacích návyků
- ✓ vhodných pohybových aktivit
- ✓ motivace veřejnost k aktivní péči o zdraví
- ✓ prevence chronických onemocnění souvisejících s výživou
- ✓ podpora poptávky a prodeje potravin a nápojů označených logem Vím, co jím
- ✓ podpora výrobců a obchodníků, kteří jsou zapojení do projektu Vím, co jím a piju jako společensky odpovědných firem, které dbají o zdraví svých zákazníků.



Zákazníkům se líbila myšlenka podpory potravin, které je označeno logem Vím, co jím. Především zákazníci ocenili, že se potřebné informace o výživě a výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl mohou dozvědět přímo v místě nákupu. Zákazníci měli zájem o ochutnávky, o měření složení těla i o rady od odborníků. Nutriční terapeuti i zaškolené promotýmy zákazníků představili logo Vím, co jím a vybrané produkty s logem VCJ.



3.5 LOGO VÍM, CO JÍM



Logo kvality Vím, co jím je pomocníkem při výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl - umožňuje snadno a vědomě snížit příjem rizikových živin, které souvisí s většinou současných civilizačních onemocnění.

VCJP uděluje výživově hodnotným potravinám logo Vím, co jím. Logo „Vím, co jím“ je pozitivní značka kvality, kterou mohou získat ty potraviny, jež jsou svým nutričním složením vhodné pro zdravý životní styl, tj. mají snížený obsah cukru, soli, nasycených a trans mastných kyselin. V některých kategoriích hodnotí logo i množství energie a vyšší podíl vlákniny.

Produktová hodnotící kritéria jsou specifická pro jednotlivé skupiny potravin a vychází z vědecky podložených výživových doporučení WHO a FAO. Jelikož je iniciativa součástí globální iniciativy The Choices Programme (www.choicesprogramme.org), byla kritéria vytvořena nezávislou mezinárodní vědeckou komisí, která je složena z renomovaných odborníků na výživu, preventivní medicínu a technologii potravin a jsou pravidelně, každé 3-4 roky, revidována mezinárodní vědeckou komisí při Choices Programme s ohledem na vývoj a nové poznatky v oblasti výživy. Posuzování produktů probíhá ve spolupráci s akreditovanými laboratořemi a certifikačními společnostmi, aby byla zajištěna maximální transparentnost a objektivita.

V roce 2016 pokračovala ze strany Národního vědeckého výboru revize a vývoj kritérií určených pro Českou republiku. Publikace revidovaných kritérií je naplánována na první pololetí 2017.

ROZŠÍŘENÍ NABÍDKY POTRAVIN S LOGEM VÍM, CO JÍM

Počet partnerů iniciativy VCJP se v roce 2016 držel na úrovni roku 2015. Během roku 2016 se k iniciativě VCJP přidaly 2 nové společnosti, 1 se rozhodla spolupráci ukončit z důvodu změny sortimentu produkce. Celkový počet partnerů na konci roku 2016 bylo 25 potravinářských a obchodních společností.



Přehled společností zapojených do programu Vím, co jím a piju k 31. 12. 2016



V roce 2016 jsme díky navýšení produktů některých partnerů udělili 80 nových licencí. S ohledem na pohyb v nabídce produktů na trhu (ukončení prodeje některých výrobků s logem Vím, co jím, změny receptur) byl **počet výrobků označených logem Vím, co jím v prosinci 2016 v celkové výši 408, což je o 8 % více než v přechozím období.** Aktuální seznam certifikovaných produktů je k dispozici na <http://www.vimcojim.cz/catalog.php>

Několik výrobců 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.



ZNALOST LOGA VÍM, CO JÍM

Průběžně se daří zvyšovat povědomí o logu Vím, co jím:

2013 18,6 %

2014 36,1 %

2016 45,8 %

(Data pochází z průzkumů společnosti SANEP)

Průzkum spotřebitelského chování, který realizovala společnost Sanep v lednu 2016, též ukazuje, že:

- 69,6 % pozitivně vnímá logo kvality, které hodnotí, zda potravina odpovídá výživovým doporučením pro správné stravování
- 56,1 % rozumí, co znamená logo Vím, co jím
- 60,3 % souhlasí s tvrzením, že výběr potravin označených logem “Vím, co jím” přispívá k udržení dobrého zdraví

RECEPTURY POKRMŮ

VCJP a logo Vím, co jím pomáhá snižovat příjem některých rizikových živin ve stravě. Vysoká konzumace potravin s významným podílem nasycených a trans mastných kyselin, soli a přidaných cukrů má vliv na vznik některých civilizačních onemocnění souvisejících s výživou. Od roku 2014 mohou získat logo Vím, co jím také receptury pokrmů. V průběhu roku 2016 bylo hodnoceno 53 receptur. Některé z nich byly publikovány na webovém portálu VCJP, kde se setkávají s výborným přijetím od čtenářů.



4 FINANCOVÁNÍ SPOLEČNOSTI

Finanční zdroje nutné pro zajištění činnosti VCJP jsou získávány z hlavní obecně prospěšné činnosti – především ze sublicenčních poplatků za poskytnutí ochranné známky loga Vím, co jím (certifikace produktů a receptur logem Vím, co jím), partnerských příspěvků a z realizací odborných přednášek a workshopů. Další doplňkové příjmy získala společnost od některých partnerů.

Společnosti byly v roce 2016 poskytnuty neinvestiční dotace ze státního rozpočtu ČR na rok 2016 prostřednictvím dotačních programů Ministerstva zdravotnictví ČR v celkové výši 800.000 Kč. Konkrétně potom 1) Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2016, id. číslo projektu 10612, ve výši 300.000 Kč, 2) Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2016, id. číslo projektu 10613 ve výši 500.000,- Kč. Dále byly poskytnuty prostředky z Grantového programu Magistrátu HL. M. Prahy, evidenční číslo projektu: ZOP036/001 ve výši 90.000 Kč. Všechny projekty byly řádně ukončeny k 31. 12. 2016. Čerpání dotací probíhalo v souladu s jednotlivými rozhodnutími o poskytnutí dotací ze státního rozpočtu a také v souladu se zákonem č. 218/2000 Sb. a usnesením vlády ČR č. 92 ze dne 1. 2. 2010 č. ve znění usnesení vlády ČR ze dne 19. 6. 2013 č. 479 a usnesení vlády ze dne 6. 8. 2014 č. 657 o Zásadách vlády pro poskytování dotací ze státního rozpočtu ČR nestátním neziskovým organizacím ústředními orgány státní správy. Jelikož celková částka státní dotace realizovaná prostřednictvím Ministerstva zdravotnictví přesáhla částku 500.000,- Kč, byla provedena revize hospodaření se státní dotací nezávislým auditorem s výrokem: „Ve všech významných (materiálních) ohledech splněny podmínky použití Dotace stanovené v jednotlivých rozhodnutích, uzavřených poskytovatelem MZ ČR.“

Společnosti AHOLD Czech Republic, a.s., UNILEVER ČR, spol. s r.o. a další podpořili v roce 2016 vybrané marketingové aktivity VCJP. Na základě smlouvy o spolupráci byly těmito partnery poskytnuty finanční prostředky přímo společnosti Focus Agency s.r.o., která z nich realizovala vybrané marketingové aktivity VCJP.

Dary – VCJP nebyla v roce 2016 příjemcem darů
Fondy – VCJP nemá zřízen žádný fond

Mnoho aktivit jsme mohli uskutečnit díky podpoře našich partnerů, mnoho dalších lidí podpořilo naše aktivity svými nápady a osobní pomocí. Pomoci všech si velmi vážíme a děkujeme za ni.



4.1 PŘEHLED MAJETKU A ZÁVAZKŮ – ROZVAHA K 31. 12. 2016

Rozvaha podle Přílohy č. 1
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

ROZVAHA
ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2016
(v celých tisících Kč)

Název, sídlo a právní forma
účetní jednotky

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

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
28126181

B.	Krátkodobý majetek celkem	Součet B.I. až B.IV.	6	393	148
B. II.	Pohledávky celkem		8	281	71
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem		9	112	77
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	11	393	148
Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období	
a	b	c	3	4	
A.	Vlastní zdroje celkem	Součet A.I. až A.II.	12	-460	-638
A. II.	Výsledek hospodaření celkem		14	-460	-638
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	15	853	786
B. III.	Krátkodobé závazky celkem		18	533	488
B. IV.	Jiná pasiva celkem		19	320	298
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	20	393	148

Sestaveno dne: 04.04.2017

Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky



4.2 VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY K 31. 12. 2016

Výkaz zisku a ztráty
podle Přílohy č. 2
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY
ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2016
(v celých tisících Kč)

Název a sídlo účetní jednotky

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

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu
orgánu

IČO
28126181

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	3 525		3 525
A. III.	Osobní náklady	4	394		394
A. V.	Ostatní náklady	6	5		5
	Náklady celkem Součet A.I. až A.VIII.	10	3 924		3 924
B. I.	Provozní dotace	12	890		890
B. II.	Přijaté příspěvky	13	1		1
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	2 854		2 854
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	3 745		3 745
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním ř. 17 - (ř. 10 - ř. 9)	18	-179		-179
D.	Výsledek hospodaření po zdanění ř. 18 - ř. 9	19	-179		-179

Sestaveno dne: 04.04.2017

Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky





4.3 PŘÍLOHA K ÚČETNÍ UZÁVĚRCE A DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

Výsledek hospodaření v roce 2016 je ztráta ve výši 179 tis. Kč. Tato ztráta bude kompenzována příjmy v průběhu ledna 2017, jelikož v lednu se pravidelně fakturují licenční poplatky partnerským organizacím na celý následující rok.

VCJP v roce 2016 nezaměstnávala žádného zaměstnance v hlavním pracovním poměru, osobní náklady byly generovány z dohod o provedení práce. 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.

V roce 2016 byly provedeny změny v zápisu do obchodního rejstříku, které spočívaly ve změně členů správní rady (vymazaný ke dni 21. 6. 2016 Otto Herber, zapsaní Jan Čechura, Kateřina Modrá, Zdeněk Jahoda, Ivona Hofmann), ve změně členů dozorčí rady (vymazaný ke dni 21. 6. 2016 Petr Hlavatý, zapsaná Marie Nejedlá) a změně způsobu jednání za společnost. Ředitel: Ing. Lucie Gonzálezová

V roce 2016 neobdrželi členové řídicích, kontrolních a správních orgánů žádné zálohy, závdavky, zápůjčky, úvěry, přiznané záruky, a jiné výhody a nevlastní žádné podíly společnosti. Členové správní rady ani dozorčí rady nejsou za svou činnost v orgánech společnosti odměňováni.

Společnosti v roce 2016 nepořídila žádné zásoby, dlouhodobý hmotný či finanční majetek.

Ve společnosti nenastaly žádné významné události mezi rozvahovým dnem a okamžikem sestavení účetní závěrky, které by měly za následek zhoršenou vypovídací schopnost účetních výkazů.



5 PLÁN AKTIVIT V ROCE 2017

KALENDÁŘNÍ PLÁN VĚTŠÍCH AKCÍ V ROCE 2017

Odborné setkání s panelovou diskuzí	(listopad 2017)
Projekt pro školy	(celoročně, pilot ve školním roce 2016/2017)
Kampaň Solte méně!	(březen 2017)
Projekt Zdravé nakupování	(září 2017)
Tisková konference	(březen, červen, říjen 2017)
Kampaň Méně cukru, více zdraví.	(říjen 2017)
Akademie Zdravého životního stylu	(celoročně, 8 workshopů)
Realizace video seriálu Vím, co jím	(10 spotů)

ORGANIZAČNÍ PLÁN V ROCE 2017

Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(leden 2017)
Vydání Výroční zprávy VCJP za rok 2016	(červen 2017)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(září 2017)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(listopad 2016)



6 KONTAKTY A ZÁKLADNÍ ÚDAJE O SPOLEČNOSTI

NÁZEV SPOLEČNOSTI: Vím, co jím a piju o.p.s.

SÍDLO: Drtinova 10
150 00 Praha 5

PRÁVNÍ FORMA obecně prospěšná společnost

Zakladatel společnosti Robert Svoboda
Statutární orgán Ing. Lucie Gonzálezová, ředitelka

SPRÁVNÍ RADA K 31. 12. 2016

Robert Svoboda předseda
Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
Zdeněk Jahoda
Ivona Hofmann
Kateřina Modrá
Jan Čechura

SPRÁVNÍ RADA K 1. 6. 2017

Robert Svoboda předseda
Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

DOZORČÍ RADA

Dana Chylíková předseda
MUDr. Marie Nejedlá
Ing. Pavel Mikoška, CSc.

KONTAKT

Tel.: +420-602 259 365, e-mail: info@vimcojim.cz, www.vimcojim.cz
IČ: 28126181, DIČ: CZ26126181, Bankovní spojení: 2530586319/0800



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 2016.

Ing. Lucie Gonzálezová

ředitelka společnosti

V Praze dne 18. 6. 2017





I

