



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2017

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 2017.....	8
3.1 Poradenství, odborné zázemí a odborná spolupráce.....	8
3.2 Online komunikace a web www.vimcojim.cz	12
3.3 Mediální komunikace	17
3.4 Osvětové projekty	21
3.5 Logo Vím, co jím	27
4 Financování společnosti	30
4.1 Přehled majetku a závazků – rozvaha k 31. 12. 2017.....	31
4.2 Výkaz zisku a ztráty k 31. 12. 2017	32
4.3 Doplnující informace	33
5 Plán aktivit v roce 2018	34
6 Kontakty a základní údaje o společnosti	34
Poděkování.....	35



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 VCJP je poradenství, osvěta a edukace v oblasti zdravého životního stylu s důrazem na nutriční gramotnost a to směrem k 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 onemocnění hromadného výskytu 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 2017 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 již druhým rokem rozšířila i do základních škol 3 krajů České republiky.

Velký vliv na činnost VCJP má správní rada, dozorčí rada a Národní vědecký výbor, jež rozhodují o významných aktivitách, schvalují klíčové dokumenty společnosti a určují další směřování společnosti. Podpora týmu renomovaných odborných garantů programu a členů Národního vědeckého výboru či Poradního sboru při Národním vědeckém 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 % je dostačující snížení tělesné hmotnosti o 10 % a půl hodiny tělesné aktivity denně.

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 onemocnění hromadného výskytu.

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>

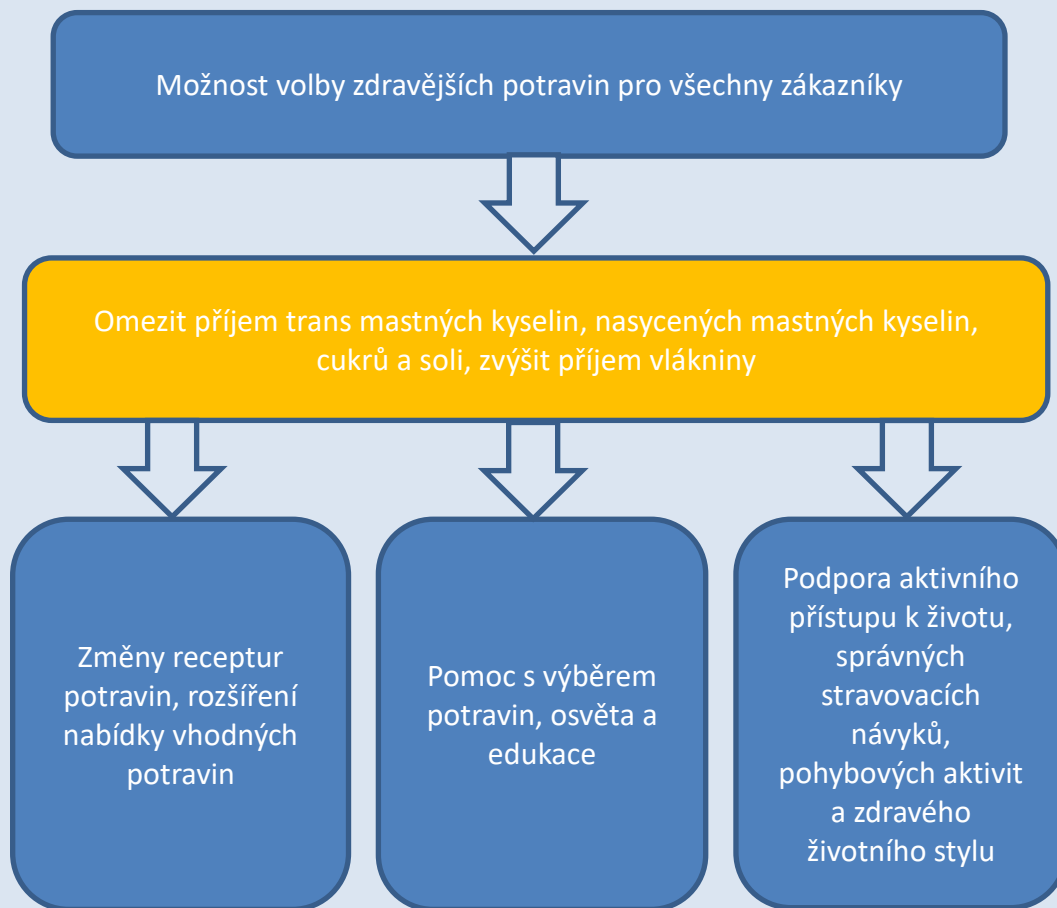
Obecně prospěšná společnost VCJP byla založena dne 19. 7. 2010 a do Rejstříku obecně prospěšných společností zaregistrována dne 22. 7. 2010 (Městský soud v Praze, oddíl O, vložka 764).



VICE 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

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

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. Celosvětový 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 PŮSOBNÍ 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. Zdravý životní styl - zásady správné výživy a pomoc s výběrem potravin, podpora pohybových aktivit
2. Prevence neinfekčních onemocnění hromadného výskytu souvisejících s životním stylem, především s výživou
3. Potraviny a potravinářské technologie – nutriční hodnota potravin, reformulace a inovace potravin

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

Směrem k široké veřejnosti je hlavním cílem VCJP

- ✓ podpořit zdravý životní styl, zlepšit výživu a stravovací návyky, podpořit přiměřené pohybové aktivity
- ✓ 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

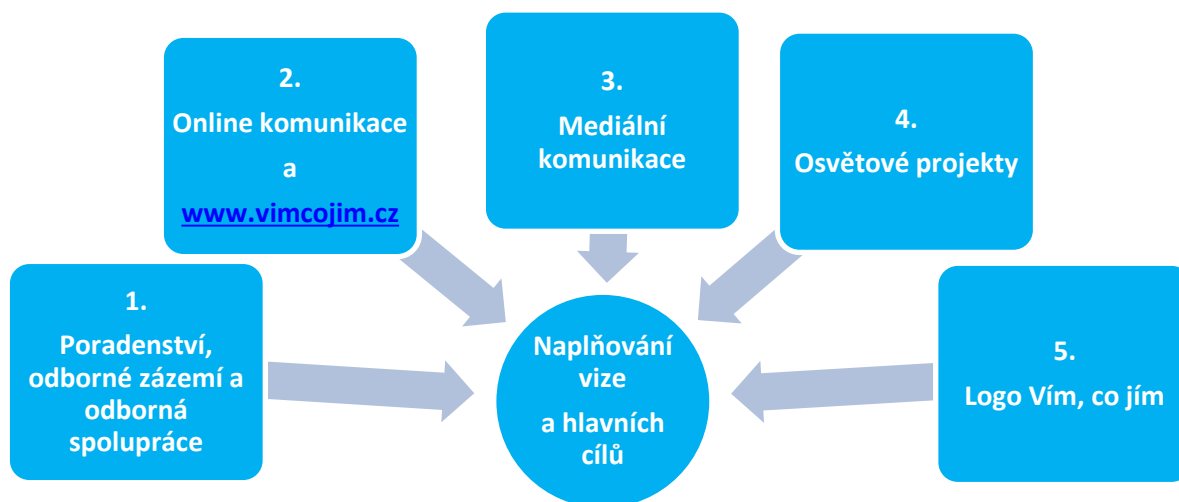
Směrem k výrobcům, dodavatelům a distributorům potravin je hlavním cílem

- ✓ 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 omezovali 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 2017



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 The Choices Programme s renomovanými odborníky na výživu v rámci Mezinárodního vědeckého výboru při Nadaci Choices.

Členové Mezinárodního vědeckého výboru:

Prof. L. Lissner (předsedkyně) University of Gothenburg, Sweden

Prof. R. Uauy University of Chile, Chile

Prof. Yang Yuexin National Institute of Nutrition and Food Safety, China Center for Disease Control, Beijing, China - Chair of the Chinese Nutrition Society

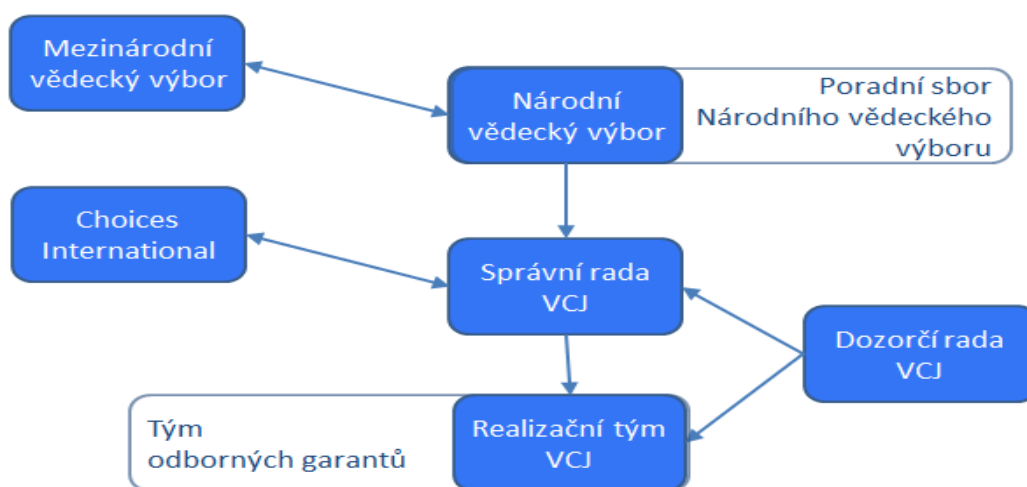
Prof. A. Kurpad St John's Medical College Bangalore, India



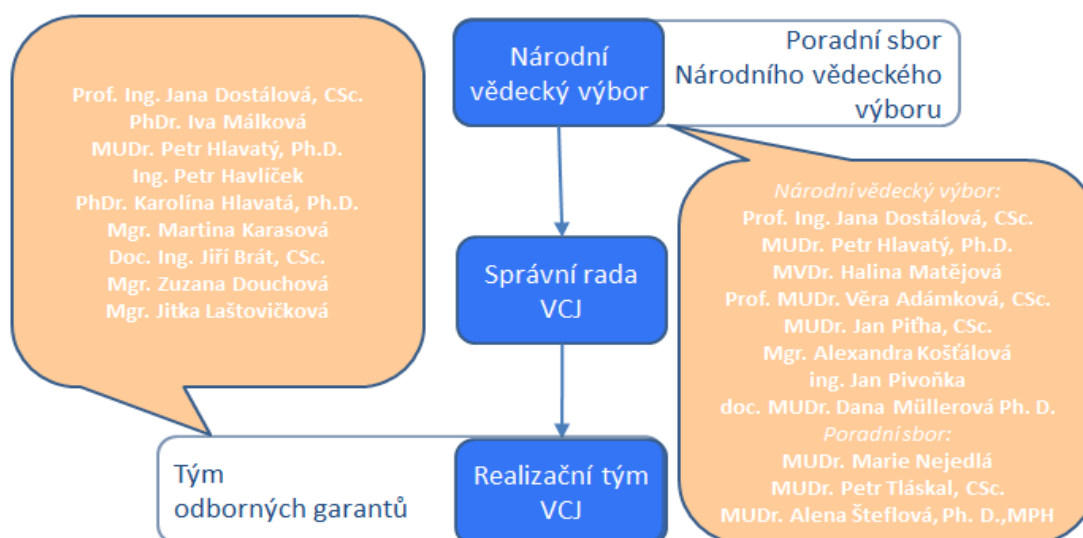
V České republice je odbornost garantována Národním vědeckým výborem při Vím, co jím a piju, který je složen z renomovaných odborníků na výživu, lékařů a potravinářských technologů.

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

Struktura VCJP:



Národní vědecký výbor a spolupráce s odborníky v ČR



NÁRODNÍ VĚDECKÝ VÝBOR PŘI VCJP

Při společnosti Vím, co jím a piju o.p.s. pracuje 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.

V roce 2017 vydal Národní vědecký výbor dva důležité dokumenty – Kritéria Iniciativy Vím, co jím a Doporučené velikosti porcí.

Kritéria Iniciativy Vím, co jím

Tento dokument poskytuje přehled o nejnovějších kritériích iniciativy Vím, co jím. Kritéria vychází z obdobných kritérií schválených Mezinárodním vědeckým výborem při Choices International, nezávislou skupinou mezinárodních odborníků z oboru výživy, potravinářských technologií a chování spotřebitelů. Mezinárodní vědecký výbor pravidelně reviduje kritéria výrobků v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky v oblasti výživy a zdraví a současným stavem výrobních technologií. V návaznosti na tyto změny jsou upravována i kritéria v jednotlivých zemích s ohledem na některé národní zvláštnosti stravovacích zvyklostí a složení výrobků na místním trhu.

Změny kritérií vyvolávají potřebu vývoje nových výrobků a reformulací složení stávajících výrobků na trhu s cílem zlepšení jejich výživové hodnoty. Po každé revizi kritérií je stanoveno přechodné období, během něhož mohou výrobci sladit své výrobky s požadavky nových kritérií.

Doporučené velikosti porcí

Tento dokument je přehledem standardních velikostí porcí a může být použit i v případě, že porce není jasně definována na obalu výrobku.



SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI ORGÁNY A ODBORNÝMI SPOLEČNOSTMI

V roce 2017 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. I nadále pokračovala spolupráce s odbornými společnostmi Stop obezité (STOB), certifikační společností Bureau Veritas a akreditovanými laboratořemi.

PŘEHLED SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI INSTITUCEMI V ROCE 2017:

Ministerstvo zdravotnictví ČR

- 1 dotační projekt Odbor strategie a řízení ochrany a podpory veřejného zdraví (Projekty podpory zdraví 2017 - prevence nadváhy a obezity)

Státní zdravotní ústav

- záštita nad aktivitami VCJ, účast zástupců SZÚ na setkáních Národního vědeckého výboru

PŘEHLED SPOLUPRÁCE S ODBORNÝMI NEVLÁDNÍMI SPOLEČNOSTMI

Kancelář WHO v ČR

- účast zástupců WHO ČR na setkáních Národního vědeckého výboru

Akreditované laboratoře a certifikační společnosti

- Testování potravin na obsah rizikových živin, publikace testů, hodnocení potravin pro označení logem Vím, co jím

ÚČAST ODBORNÍKŮ NA ODBORNÝCH KONFERENCÍCH

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

- 21. kongres o ateroskleróze, Olomouc, prosinec 2017
- XXXIV. Seminář Systém výroby řepky, Hluk, listopad 2017
- Sympozium všeobecného lékařství, Praha, listopad 2017
- Dětská výživa a obezita v teorii a praxi, Poděbrady, říjen 2017



- Konference Výživa a zdraví 2017, Teplice, září 2017
- XLVII. Symposium o nových směrech výroby a hodnocení potravin, Skalský dvůr, květen 2017
- 55. mezinárodní konference o olejích a tucích, Velké Bílovice, květen 2017
- Potraviny, zdraví a výživa, Hradec Králové, březen 2017

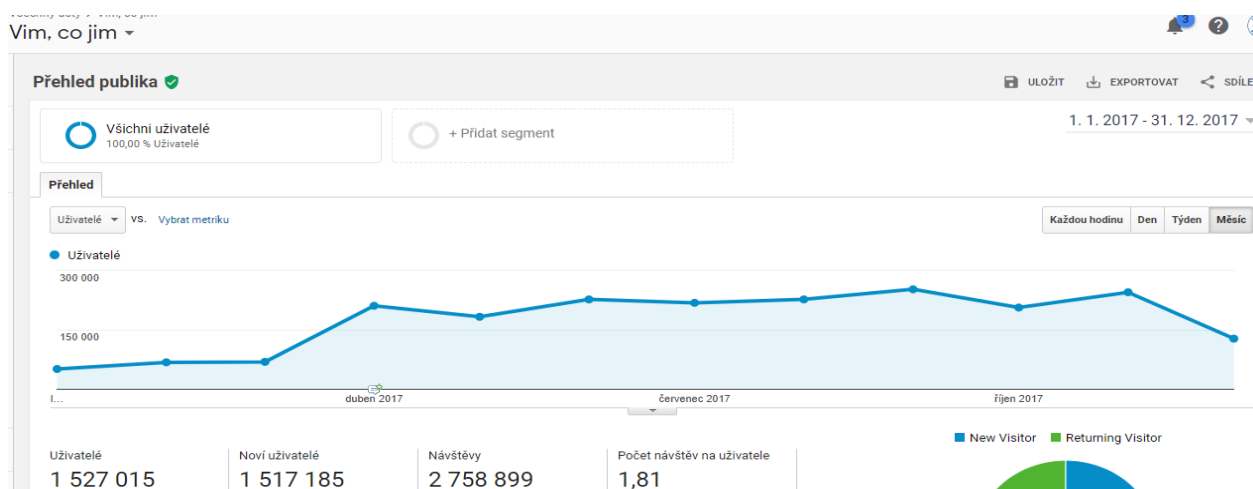
3.2 ONLINE KOMUNIKACE A WEB WWW.VIMCOJIM.CZ

Pro podporu svých aktivit a pro komunikaci se širokou veřejností využívá VCJP primárně online prostředí s důrazem na vlastní online kanály. Online prostředí poskytuje zajímavou příležitost pro dlouhodobou a úspěšnou komunikaci témat spojených s aktivitami společnosti Vím, co jím a piju a podpory značky Vím, co jím.

WEBOVÝ PORTÁL WWW.VIMCOJIM.CZ

Od roku 2012 VCJP rozvíjí webový portál www.vimcojim.cz pro širokou veřejnost, který čtenářům poskytuje ověřené a odborníky revidované informace o výživě, zdravém životním stylu a souvisejících tématech. **Nová grafická podoba webového portálu, posílení návštěvnosti a větší zapojení sociálních sítí bylo jednou z priorit pro rok 2017 v oblasti online komunikace.** Cílem kompletního grafického redesignu webového portálu vimcojim.cz, který proběhl v roce 2017, bylo nabídnout uživatelsky přívětivější a atraktivnější prostředí, které odpovídá moderním trendům. Dále potom zařazení nových formátů, jakými jsou např. testy a analýzy potravin.

V roce 2017 navštívilo portál celkem 1 527 015 unikátních návštěvníků, což představovalo o 270 % více ve srovnání s rokem 2016 (410 381). Celková návštěvnost v roce 2017 byla 2 758 899 návštěvníků, což představuje průměrnou měsíční návštěvnost 230 000 návštěv.





Web plný informací o vhodném výběru potravin a zdravém životním stylu

MAGAZÍN VÍM, CO JÍM PROJEKTY KONTAKTY



O ZDRAVÍ 13.6.2018

Prevenice močových kamenů. Lze jejich tvorbu ovlivnit?



RECEPTY 7.6.2018

Pomazánka z bílých fazolí



Hledejte na potravinách

značku správné výživy udělovanou podle nezávislých vědeckých kritérií.



O ZDRAVÍ 21.5.2018

Psychická pohoda – základ úspěchu (nejen) při..



O VÝŽIVĚ 12.6.2018

Překvapí, kde bychom ho nečekali. Dá se žít bez..



O POHYBU 2.6.2018

Trápí vás kilo navíc a chcete se hýbat? Poradíme..



O DĚTECH 5.6.2018

Dítě se učí stravovat v rodině. Jak mu předat..



Testy potravin

Pomáháme při výběru: Analýzy - testy - nezávislá hodnocení.



TESTY POTRAVIN 22.09.2018

Velký test ovocných a ořechových tyčinek: Dejte si..



TESTY POTRAVIN 24.04.2018

Velký test cereálních tyčinek. Energii dodají, ale ne..



LUX AQUA CZECH SE MĚNÍ A ODMĚNUJE

VÝDEJNÍKY VODY NA PRVNÍ MĚSÍC ZA 0 Kč



Odborná videa

S odborníky diskutujeme témata, která Vás zajímají.



VIDEO 15.3.2018

Proteiny - proč jsou důležité?



VIDEO 20.2.2018

Fenomén superfood



VIDEO 9.2.2018

Svačiny snadno a rychle



VIDEO 1.3.2018

Snídaně



VIDEO 25.1.2018

10 tipů, jak nastartovat změnu



VIDEO 15.1.2018

Fandíme zdraví - Nauč se porozumět obalům potravin



Čti, soutěž a vyhraž

CHCI ODMĚNU >

VŠECHNA VIDEO



RECEPTY 7.6.2018

Pomazánka z bílých fazolí



RECEPTY 11.5.2018

Domácí ovocná zmrzlina ze skyru



RECEPTY 10.5.2018

Voňavý ledový čaj s malinovým sirupem



RECEPTY 26.4.2018

Tortilla s krutím masem a pečenou zeleninou



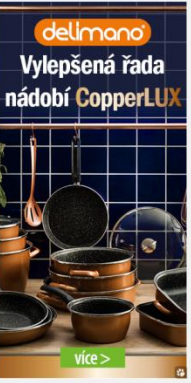
RECEPTY 10.4.2018

Mrkvová polévka s kokosovým mlékem



RECEPTY 30.3.2018

Velikonoční mrkvový beránek



delimano

Vylepšená řada nádobí CopperLUX

více >

VŠECHNY RECEPTY



Webový portál funguje

➤ jako zdroj informací:

Na portálu jsme ve spolupráci s odbornými guaranty v roce 2017 publikovali celkem 267 původních článků a 10 edukativních videí. Portál jsme rozšířili o sekci Analýzy potravin, ve které bylo v roce 2017 publikováno celkem 10 tematicky zaměřených analýz potravin. Výsledky analýz publikujeme nejen na webovém portálu vimcojim.cz, ale mnoho z nich vzniká ve spolupráci s MF Dnes. Některé analýzy byly také převzaty a publikovány časopisem Květy.

➤ jako rádce:

Součástí portálu je Poradna, kde na dotazy čtenářů odpovídají spolupracující odborníci. V roce 2017 bylo zodpovězeno celkem 265 dotazů. Odpovědi jsou publikovány a archivovány na webových stránkách a mohou sloužit i jiným čtenářům.

Příklad dotazů z poradny:

PORADNA
19.8.2017 | Mgr. Jitka Lastovickova

Tápání ve výživě. Denní energo potřeba dle aktivit

Dobrý den,

V prvé řadě, bych chtěla moc poděkovat za vím co jím, je to skvělý projekt.

A teď k mému dotazu. Znáám svou hodnotu bazálního metabolismu a vím, že poměr živin by měl být: 15% bílkovin 55% sacharidů a 30% tuku. Zajímalo by mě ale jak zjistím, kolik energie připočítat k bazálnímu metabolismu podle stupně aktivity za den? A když by člověk chtěl zhubnout (opravdu např. 2-3 kg a je jinak zdravý) kolik kcal (s těmi umím počítat) odečte a kolik procent to bude z jednotlivých živin? Na kolik procent tuku a svalů se mám dostat? Mam 161 cm. A když zhubnu vymyslím si na 55 kg (a ještě by mě zajímalo co dělat když váha stagnuje? Myslím, že budeme zase přidávat trochu jídlo ale zas nevím poměry a o kolik zhruba kcal?)

A teď už chci váhu udržet, ne dál hubnout. Tak kalorie musím dorovnat do příjmu-výdeje aby se hubnutí zastavilo. Na jaké poměry živin se vrátím a kalorie? Strasně moc by mi pomohl modelový příklad. Moc děkuji za Vaši ochotu a laskavost, věřím ve zdravé hubnutí a vím, že to vede jen touto cestou. Jsem dlouhodobě doma a pečuju o starou babičku, jsem ráda, že díky vám vím, kolik jí dát třeba napít, jste skvělí!

Kristýna

Dobrý den milá Kristýno,

jsme rádi, že se Vám iniciativa Vím, co jím líbí a přináší Vám informace, které využijete. To nás moc těší.

Hodnotu bazálního metabolismu je nutné násobit faktorem aktivity (viz níže v tabulce, dle různých zdrojů se mohou i mírně lišit). Pokud máte týdně 2-3 hodiny pohybu a k tomu méně náročnou práci, tak bych doporučila násobit faktorem aktivity 1,6-1,7.

Pokud chce člověk zredukovat hmotnost (a jedná se jen o pár kilogramů), je nutné zvýšit výdej energie (více pohybových aktivit) a mírně omezit příjem energie (doporučila bych např. o 800-1000 kJ). Poměr živin pak zůstává stejný i u tohoto nižšího energetického příjmu (mírně se tedy snižuje i denní gramáž bílkovin, sacharidů, tuků - lze to i propočítat přes energetickou hodnotu 1 g živiny - viz příklad níže). Pokud člověk zredukuje hmotnost, je již váhově stabilní,



nebo kJ, jen musíte používat stále stejné jednotky; můžete dále dodržet poměr živin 15 % bílkovin, 55 % sacharidů, 30 % tuků nebo mít poměr živin 10 % bílkovin, 60 % sacharidů, 30 tuků). Pokud váha při hubnutí stagnuje (je také otázka jak dlouho stagnuje), je vhodné podívat se detailně na režim - pohyb, strava, zda se vše správně dodržuje. Jedná-li se o hubnutí o 2-3 kg, je zařazen pravidelný pohyb, nebývá s tímto problém.

Na kolik svalů a tuků se máte dostat konkrétně Vy není možné takto na dálku přesně říci, protože nevíme, jaké máte nyní složení těla. Možná, že na váhu máte např. o 2-3 kg více, ale nemusí být v podobě tuku, ale ve svazech - a pak hubnout ani není třeba.

Zátěž pracovní a zátěž ve volném čase	Průměrná denní potřeba energie na tělesnou aktivitu jako násobek BEE	Příklady
Výhradně sedící nebo ležící	1,2	Staří, nemocní lidé
Sedavý způsob života bez volnočasové aktivity nebo upoutání na lůžku	1,4 - 1,5	Úředníci, mechanici
Sedavá činnost s občasnou lehkou činností ve stoje nebo chůzi	1,6 - 1,7	Laboranti, řidiči, studenti, pásová výroba
Činnost převážně ve stoje a v chůzi	1,8 - 1,9	Prodávači, čišníci, řemeslníci
Fyzicky náročná pracovní činnost	2,0 - 2,4	Stavební dělníci, lesníci, zemědělci, výkonní sportovci
Spánek	0,95	

Příklad výpočet poměrů živin:

Příjem 2000 kcal -

15 % bílkovin = 74 g bílkovin (300 kcal)

55 % sacharidů = 272 g sacharidů (1100 kcal)

30 % tuků = 65 g tuků (600 kcal)

příjem 1800 kcal (o cca 200 kcal nižší - o cca 840 kcal nižší)

15 % bílkovin

18 (1% z 1800 kcal) x 15 (15 % bílkovin) = 990 kcal

270 kcal /4 (4 kcal má 1 g bílkovin) = 67,5 g bílkovin

55 % sacharidů

18 (1% z 1800 kcal) x 55 (55 % sacharidů) = 990 kcal

990 kcal /4 (4 kcal má 1 g sacharidů, je to totožné jako u bílkovin) = 247,5 g sacharidů

30 % tuků

18 (1% z 1800 kcal) x 30 (30 % tuků) = 540 kcal

540 kcal /9 (9 kcal má 1 g tuků, je to jiné než u bílkovin a sacharidů) = 60 g tuků

S pozdravem J. Laštovičková



PORADNA 3.10.2017 | Mgr. Jitka Lastovíková

Strava u dívek

Dobrý den,

moc děkuji za zodpovězení mého minulého dotazu. Tentokrát bych se Vás chtěla zeptat, kolik by toho přibližně měla sníst má dcera (čerstvě 14 let). Měla PPP, takže musela přibrat, ale již je na zdravé váze a neví, jak upravit jídelníček. Její pohyb je většinou svižnější chůze 3,2km 5x týdně + občas v týdnu a většinu víkendů procházky (do 2km) + 2x týdně hodina Tělocviku. Zatím z jídelníčku odebrala 2.večeři (houska+ sýr/pomazánka+ zelenina), ale stále navyšuje hmotnost. Její jídelníček: Sn: 2 housky (60g) + 150g jogurtu, ovoce Sv: houska se sýrem žervé 30g, ovoce Ob: školní jídelna, nebo doma: 50g rýže (syrový stav) + kuřeč prso+ rajčata Sv: houska se šunkou a Ramou, paprika Ve: 2 housky s eidamem 30% 40g, zelenina Kde by měla ubrat? Děkuji za odpověď

Sara

www.vimcojim.cz/

Dobrý den, milá Sáro,

u problematiky poruch příjmu potravin je situace složitější - většinou se doporučuje i po dosažení cílové zdravé váhy dále příjem stravy cíleně nesnižovat, pokračovat se stejnými porcemi až do stabilizace váhy. Snižování příjmu může opět vést k recidivě poruchy příjmu potravy.

Přesné určení stravování v případě, že by Vaše dcera stále nabírala na váze, bych doporučila konzultovat se specialisty na poruchy příjmu potravy. Osobně ve stravě Vaší dcery, jak jste ji v dotazu popsala, nevidím v současném režimu prostor pro další snížení porcí.

Přikládám odkaz na doporučený jídelníček při normální váze přímo pro osoby s poruchou příjmu potravy v minulosti, kde můžete najít vodítko, jak by se Vaše dcera měla stravovat dále -

<http://www.healthyandfree.cz/index.php/svepomocny-program/kapitola-2#Ukazka>

<http://www.healthyandfree.cz/index.php/svepomocny-program/jidelnicek?highlight=WylqXHUwMGVkJZGVsblx1MDBIZFx1MDEwZGVrIl0=&vzor-pro-norm%C3%A1ln%C3%AD-v%C3%A1hu-2>

www.vimcojim.cz/

AD GRANTS

VCJP je od roku 2014 příjemcem grantu z programu Google Ad Grants a tento grantový program jsme využívali do dubna 2017 stejně jako v předchozích letech. 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.



Tuto podporu jsme se rozhodli ukončit k dubnu 2017 s ohledem na jiné, výkonnější formáty podpory webu vimcojim.cz.

SPOLUPRÁCE SEZNAM.CZ

Od dubna 2017 jsme zahájili úzkou spolupráci s portálem Seznam.cz a díky podpoře článků VCJP na stránkách seznam.cz, se nám podařilo výrazně zvýšit návštěvnost na portálu vimcojim.cz.

FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE

VCJP využívá též potenciál sociálních sítí, na kterých provozuje vlastní kanály. K 31. 12. 2017 měla VCJP na **Facebooku** 41 119 fanoušků (nárůst o 13% od 31. 12. 2016). 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. 2017 celkem 7232 odběratelů. Celkový počet zhlédnutí zde publikovaných videí v roce 2017 převýšil 300.000.

3.3 MEDIÁLNÍ KOMUNIKACE

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 rozhlasu. S podporou týmu odborných garantů se v roce 2017 dařilo prosazovat témata související se správnou výživou a prevencí civilizačních chorob v celé řadě médií.

Již tradičně spolupracujeme s významnými lifestylovými tituly i s webovými portály s vysokou návštěvností, kam směřujeme osvětu pro širokou veřejnost. Naším záměrem je pracovat též s odbornou veřejností z řad lékařů, odborníků na technologie potravin apod. V roce 2017 se nám dařilo rozšiřovat i **spolupráci s tituly pro odbornou veřejnost**, konkrétně naši odborníci publikovali



články v těchto odborných titulech: Practicus, Ateroreview, Výživa a potraviny, Medical Tribune, Bulletin pro praktické lékaře, NutiWiki.

Celkové výsledky medializace v roce 2017

Tisk	69
Web	172
TV	326
Rozhlas	22

Počet TV výstupů je výrazně ovlivněn výbornou spoluprací s TV Kinosvět. Tato celoplošná TV již druhým rokem publikuje videa VCJP téměř s denní frekvencí.

Mediální komunikace v roce 2017: vzorové výstupy

(MEDIAFAP: PRILOHY PRILOHY PRILOHY - TEST_SUL_3 - 14.03.17 Author: VECERKOVA Date: 08.03.17 Time: 14:30)

Hotová jídla

V jedné porci celodenní dávka soli

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v jedné porci celodenní dávky soli. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%
Chutná pasta (Maggi)	1,2	1,2	100%

Lahůdkářské výrobky

V uzených rybách solí nepřekročí

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v uzených rybách. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzená ryba (Maggi)	1,2	1,2	100%

Mražná potravina

Pizza vyčerpá 90% denní dávkou soli

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v mražené potraviny. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%
Mražená pizza (Maggi)	1,2	1,2	100%

Instantní pokrmy z brambor

Presolený bramborák i knedlík

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v instantních pokrmech. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%

Protokol testu

Tento test je určen k ověření soli v potravinách. Test je proveden v roce 2017. Test je proveden v roce 2017.

Slané pochutiny

Záleží na tom, kolik jich sníte

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v slazených pochutinách. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Slazená pochutina (Maggi)	1,2	1,2	100%

Test soli v potravinách

Přesoleno. Sůl je i v bábovce a sušenkách

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v potravinách. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Přesolená potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%

Sušené vybiřované

sníte až třikrát více soli, než doktoři doporučují

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v sušených vybiřovaných. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sušené vybiřované (Maggi)	1,2	1,2	100%

Instantní pokrmy z brambor

Presolený bramborák i knedlík

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v instantních pokrmech. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%
Instantní bramborák (Maggi)	1,2	1,2	100%

Protokol testu

Tento test je určen k ověření soli v potravinách. Test je proveden v roce 2017. Test je proveden v roce 2017.

(MEDIAFAP: PRILOHY PRILOHY PRILOHY - TEST_SUL_3 - 14.03.17 Author: VECERKOVA Date: 08.03.17 Time: 14:37)

Uzeniny

Sůlky se zlepšily, mají soli méně

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v uzeninách. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Uzenina (Maggi)	1,2	1,2	100%

Kolik soli přijmete za den, když si dáte...

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v potravinách. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%
Chleba se solením Chlebá	1,2	1,2	100%

Sýry

Od nuly až k pěti gramům

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v sýrech. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sýr (Maggi)	1,2	1,2	100%

Pečivo

Největší zdroj skryté soli

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v pečivu. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%
Pečivo (Maggi)	1,2	1,2	100%

Cereálie

Množství cukru překryje sůl

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v cereáliích. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%
Cereálie (Maggi)	1,2	1,2	100%

Sladké potraviny

Chutnají sladce, obsahují ale i sůl

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v sladkých potravinách. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.

Produkt	Sůl (g)	Porci (g)	Porci (%)
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%
Sladká potravina (Maggi)	1,2	1,2	100%

Vážený zákazník, toto je výpočet soli v potravinách. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017. Výpočet je založen na údajích z testů, které jsme provedli v roce 2017.



Loga označující kvalitu a původ výrobků mohou tedy usnadnit nákup a orientaci v obchodě

„Značkování“ potravin

*Je dobré vědět, co kupujeme a co se nám dostane na talíř.
Na která loga kvality se můžete spolehnout?*

Jistě jste si všimli, že na obalech potravin se objevují různá loga a piktogramy jako označení značky kvality. Mají být zárukou poctivého složení, původu či prověřené výroby. Symbolů je však mnoho a čert aby se v nich vyznal... Chcete-li například podpořit české výrobce, můžete si koupit suroviny s logem „Český výrobek“, „Klasa“ nebo „Regionální

potravina“. Jaký je mezi nimi rozdíl? Mnohdy žádný, tento „punc kvality“ jen udělují odlišné subjekty. Obecně platí, že potraviny s evropským logem splňují přísnější kritéria než ty, kterým byla udělena „pouze“ národní značka (i když ani tu si nezaslouží hned tak něco). Vybrali jsme pro vás symboly, na ně má smysl se v obchodech zaměřit. Další informace najdete na akademickvality.cz.

HLEDEJTE NA OBALU



REGIONÁLNÍ POTRAVINA: produkt s touto značkou má vazbu ke konkrétnímu kraji – k jeho tradicím, recepturám či surovinám.



CHRASTOVÉ OZNAČENÍ PŮVODU: přísná ujednání značka pro potraviny specifické pro konkrétní oblasti, kde se i vyrábějí (Žatecký chmel).



CHRASTOVÉ ZEMĚPISNÉ OZNAČENÍ: značka EU pro produkty, u kterých jen některá fáze výroby (výroba, zpracování) proběhla na určitém území.



ZARUČENÁ TRADIČNÍ SPECIALITA: evropská značka pro produkty s 25letou tradicí a jinou povahou než jiné výrobky stejného druhu (Spíšské párek).



BIOPRODUKT EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ: národní značka pro biopotraviny a produkty z ekologických farem.



EVROPSKÉ LOGO PRO EKOLOGICKOU PRODUKCI: evropská značka pro biopotraviny. Zakazuje hnojiva i genetickou modifikaci.



KLASA: národní značka kvality pro české mimořádně kvalitní potraviny a zemědělské výrobky. Uděluje ji ministerstvo zemědělství.



VÍM, CO JÍM: označuje nutričně vyvážené potraviny s vyrovnaným obsahem mastných kyselin, sodíku (soli) a cukru.



Děti se musí hýbat tři hodiny denně

Životospráva českých školáků je bídná, zjistil velký průzkum • Důsledkem jsou i špatné známky, podrážděnost a nedostatek energie

MICHAELA KABÁTOVÁ

PRAHA Nerudný školák, který domů nosí místo jedniček špatné známky. Obrázek, který není až tak ojedinělý. Příčinou nemusí ovšem být špatná parta nebo nezájem o školu, ale špatná výživa.

Konkrétně nedostatek železa. „Dětem často chybí. Poznat to můžeme jednoduše. Jsou často bez energie, podrážděné a mají i horší školní výsledky,“ říká odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá.

Pestrá strava, která dětem zajistí všechny potřebné látky, totiž není jen podmínkou zdravého fyzického vývoje, ale i psychické kondice.

„Pokud má dítě, ale i dospělý, dobře vyvinutou duševní složku a k tomu adekvátní fyzickou zdatnost a obratnost, má mnohem vyšší sebevědomí,“ konstatuje Petr Havlíček, výživový specialista.

Pokud tato rovnice neplatí a kromě psychické nepohody mají děti ke všemu špatný imunitní systém, hůř se jim vyvíjí mozek i ostatní orgány.

Do tohoto koktejlu se navíc přidává, že české děti příliš neholdují pohybu. Každé třetí trpí nadváhou. A podle aktuálně zveřejněných dat Světové zdravotnické organizace se situace v průběhu posledních let zhoršuje.

Projekt Fandíme zdraví, který podporuje ministerstvo zdravotnictví, se tento trend snaží u školáků zvratit. Mezi necelými pěti tisíci z nich odborníci zkoumali, jak často sportují, jak tráví víkendy a jak se stravují.

Dříve šest, dnes alespoň tři hodiny pohybu denně

Výchozím parametrem pro odborníky bylo, že by se děti měly hýbat nejméně tři hodiny denně. „Když jsem začal v sedmdesátých letech učit, říkalo se, že by to u dětí v mateřské škole a v základní škole mělo být šest hodin a až pět hodin u žáků druhého stupně. Dnes odborníci přistoupili na to, že jsou dobré alespoň tři hodiny denně,“ poznamenal garant projektu pro oblast sportu Jan Tupý.

Zhruba tuto dobu ovšem školáci podle výsledků průzkumu denně prosedí v televizi nebo počítači. V dotazníku téměř polovina z nich přiznala, že před obrazovkou stráví každý den dvě a více hodin.

Pohybové kroužky ve škole navštěvuje 40 procent dětí. Když měly uvést, kolikrát denně ve

Děti by se měly hýbat nejméně tři hodiny denně.

Téměř polovina ale tráví dvě a více hodin u počítačů. Jaký pohyb mají provádět, s jakou intenzitou a jak dlouho každý den ukazuje takzvaná **pyramida pohybu**.

Stříška

Pohybové činnosti vysoké intenzity

10 až 20 sekund opakovaně

- sprint, štafetový běh
- běh do schodů

- šplh na laně
- městský parkur

3. patro

Pohybové činnosti s vyšší intenzitou

minimálně 20 až 30 minut

- delší sprint, orientační běh
- jízda na kole v náročném terénu
- jízda na bruslích

- sportovní hry soutěžního charakteru
- skoky na trampolině

2. patro

Pohybové činnosti střední intenzity

minimálně 40 až 60 minut

- rychlá nebo běžná chůze v členitém terénu
- jízda na koloběžce, na kole, lyžích

- pobíhání
- sportovní hry
- nenáročný tanec

1. patro

Pohybové činnosti nízké intenzity

minimálně 60 až 90 minut

- práce doma, na zahradě
- hra na hudební nástroj
- běžná chůze

- venčení psa
- nákupy

školním prostředí cvičí mimo tělesnou výchovu, možnost „vůbec“ vybralo zhruba 11 procent z nich. Mimo školu po vyučování sportuje 62 procent dotázaných.

Víkendy jsou ale pro tuzemské školáky doslova odpočinkové. Hýbají se méně než během všedního dne. „Maminka si chce odpočinout, tatínek ještě něco dodělává do práce a dítě je v takovém poklidu. Mnohé nemají nikoho, kdo by je k pohybu nutil, jako třeba ve škole učitel tělesné výchovy,“ konstatuje Jan Tupý. Podle Havlíčka se rodiče snaží vymýšlet aktivity ještě u dětí, které docházejí na první stupeň základní školy. Po vstupu potomků na druhý stupeň už tak důslední nejsou. „Bez rodičů to ale nepjde. Nemůžeme chtít po škole, aby z dětí udělala sportovce,“ podotkl.

I z údajů Světové zdravotnické organizace vyplývá, že čím starší dítě je, tím víc se jeho pohybová aktivita snižuje. U dívek je tento trend nejviditelnější. V jedenácti letech se denně pohybuje 23,4 procenta z nich, v patnácti už jen necelých 14 procent.

V současnosti už také neplatí, že by děti žijící ve vesnici byly aktivnější. „Před dvaceti lety na tom byly výrazně lépe, dnes se rozdíl mezi městem a venkovem úplně

setřel,“ podotkl Havlíček. Potíž spatřuje i v tom, že se rodiče obávají své potomky pouštět samotné ven.

„Narážíme také na to, že lékaři při sebemenším zdravotním problému dítěte omezují jeho pohyb. Jsou ale i rodiče, kteří to přímo vyžadují. To není správné,“ dodal Havlíček.

Počítá se i běžná chůze nebo venčení psa

Projekt Fandíme zdraví se snaží propagovat mezi dětmi takzvanou pohybovou pyramidu, která má tři patra a střešinu. Na jejím základě by měly pochopit, jaké pohybové aktivity jsou pro ně během dne prospěšné. Nejspodnější patro obsahuje aktivity běžného dne – od chůze do školy přes venčení psa až po hraní na hudební nástroj. Tomu všemu by se dítě mělo věnovat 90 minut denně.

U náročnějšího pohybu z druhého patra pyramidy se ještě příliš nezadýchá. Setrval by u něho mělo až hodinu denně. Sem patří třeba jízda na kolečkových bruslích nebo rychlejší chůze. I když mnoho školáků pomyslně nedoleze ani do tohoto patra, je před nimi ještě třetí a střešní. „Třetí patro představuje intenzivnější pohyb, kterého by děti měly mít až

V rámci projektu

Fandíme zdraví

vyplnilo 4710 žáků dotazník, jak často sportují a jak tráví volný čas.



třicet minut denně. Jde například o vytrvalý běh nebo plavání,“ říká Tupý. Jako špičku pyramidy si pak mohou představit sprint nebo běh do kopce. „Tedy pohyb, u kterého se zpotíme a zadýcháme. Díky vysoké intenzitě stačí opakovaný pohyb po dobu deseti

až dvaceti sekund,“ popsal Tupý. Mezi pokusy by mělo následovat vydýchání po dobu až dvou minut.

Odborníci v rámci projektu spolupracují zároveň s učiteli, kuchařkami v jídelnách, cílí ale i na rodiče. „Ke změně nestačí jen dě-

tem nabídnout více pohybových kroužků nebo nové vybavení tělocvičny. Stejně jako v případě jídelničky i u pohybu je důležitá pestrá nabídka, osobní příklad a spolupráce rodičů, školy a mimoškolních organizací,“ dodal Jan Tupý.



3.4 OSVĚTOVÉ PROJEKTY

VCJP realizuje osvětové a edukativní projekty, jejichž cílem je podpora nutričně vyvážené stravy, změna stravovacích návyků a posílení primární prevence civilizačních chorob souvisejících s výživou.

V roce 2017 VCJP realizovala tyto osvětové projekty:

- Akademie zdravého životního stylu
- Komplexní projekt pro školy Fandíme zdraví
- Tvorba a publikace edukativních videí
- Realizace 1 dotačního projektu MZČR
- Účast na Dnech zdraví a jiných osvětových projektech partnerů

AKADEMIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



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 pátým rokem a stále si nachází nové zájemce.

V roce 2017 jsme realizovali celkem 5 workshopů, z toho 3 v Praze a dva v Brně. Nejoblíbenější téma je již tradičně Jak si sestavit zdravý jídelníček s PhDr. Karolínou Hlavatou, Ph.D.

Celkem se workshopů v rámci Akademie zdravého životního stylu v roce 2017 zúčastnilo 84 účastníků.

TVORBA A PUBLIKACE EDUKATIVNÍCH VIDEÍ

V roce 2017 VCJP pokračovalo v tvorbě a publikaci původních edukativních videí. Snažíme se, aby videa byla divácky poutavá, svižná, atraktivní a odpovídala moderním trendům. Současně dbáme na to, aby obsah videí z odborného hlediska odpovídal všeobecně uznávaným vědeckým poznatkům.



V průběhu roku 2017 vznikla následující videa:

- Svačiny snadno a rychle (publikace leden 2018)
- Snídaně (publikace leden 2018)
- 10 tipů, jak nastartovat změnu (publikace leden 2018)
- Vše o cukrech: Kolik škodí a kde všude se skrývají
- Vše o soli. Kolik jí škodí a kde se skrývá
- Analýza Skrytá sůl v potravinách

A dále 4 video spoty pro výuku v rámci dotačního projektu pro základní školy Fandíme zdraví:

- Nauč se porozumět obalům potravin
- Poruchy příjmu potravin
- Ovoce a zelenina - kamarádi na celý život
- Voda a pitný režim

Všechna videa jsou publikována na www.vimcojim.cz a kanálu Youtube www.youtube.com/vimcojim.

Ačkoliv jsou videa určená především pro online prostředí, videa se v roce 2017 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 zhlédnout také například na idnes.cz, iprima.cz či blesk.cz.

Iniciativy se také podílí na realizaci videí pro webový portál supermamy.cz. V roce 2017 vzniklo celkem 5 videí o výběru potravin pro nejmenší (dětské snacky, snídaňové cereálie, jogurty atp.)

Celková sledovanost lze určit s jistou dávkou nepřesnosti, jelikož nejsou k dispozici všechna data o sledovanosti na partnerských portálech. Dle dostupných údajů bylo od počátku publikace videí do konce prosince 2017 celkem 1.697.073 zhlédnutí na Youtube kanálu Vím, co jím, z toho 316.000 v roce 2017. Celkový počet zhlédnutí, pokud započítáme i zhlédnutí v čekárnách lékařů, v nemocnicích či na jiných webových serverech, **přesahuje 1 milion zhlédnutí za období 1. 1. 2017 – 31. 12. 2017.** Velmi čtenářsky oblíbené jsou i průvodní články k dané tématice, které každé video v online prostředí provází.



REALIZACE DOTAČNÍCH PROJEKTŮ

Iniciativě VCJP se v roce 2017 podařilo získat dotační podporu z Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci Národního programu zdraví - Projekty podpory zdraví 2017. Neinvestiční dotace byla určena na podporu prevence nadváhy a obezity a prevenci civilizačních onemocnění souvisejících s výživou.

INFORMACE O REALIZOVANÉM DOTAČNÍM PROJEKTU

Název projektu:	Fandíme zdraví
Dotační program:	Národní program zdraví - Projektů podpory zdraví 2017, MZČR
Identifikační číslo projektu:	10613
Řešitel:	MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace:	500.000,- Kč
Spoluúčast VCJP:	278.725,- Kč
Podíl spoluúčasti na celkových nákladech:	35,79 %
Celkové náklady projektu:	778.725 Kč



Dvouletý projekt Fandíme zdraví, jehož realizace začala již v roce 2016, byl zaměřen 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 tvořili žáci ZŠ, jejich rodiče a zaměstnanci ZŠ – pedagogové, vedení škol, vychovatelé ve školních družinách a zaměstnanci školních jídelen. Cílem projektu bylo 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 metodik, edukačních a zdravotně-výchovných materiálů a realizaci vstupních workshopů. Vznikl **motivační a aktivační program pro ZŠ pod názvem Fandíme zdraví**. Do projektu se pro pilotní školní rok 2016 - 2017 zapojilo 16 pilotních škol ze 3 krajů (Hlavní město Praha, Jihočeský a Středočeský kraj).

V roce 2017 projekt navázal na aktivity realizované v předchozím roce, pokračoval ověřováním vzniklých metodik a edukačních materiálů, pokračovaly workshopy na pilotních ZŠ školách tří krajů.



Program byl rozvinut, podpořen novými doplňkovými moderními edukačními a zdravotně výchovnými materiály. V závěru roku proběhlo finální hodnocení škol a jejich certifikace. Na závěr projektu byly do metodik a materiálů zapracovány poznatky z pilotního ověření. Projekt byl podpořen mediální edukační kampaní.

Ověření programu v druhé etapě projektu navázalo na ověřování v prvním roce - probíhalo celkem na 16 školách z **Prahy, Středočeského kraje a Jihočeského kraje s celkovým počtem 8259 žáků. Počet žáků byl výrazně vyšší proti očekáváním z počátku projektu, jelikož se do projektu zapojilo i několik větších škol, především v Jihočeském kraji.**

V rámci 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.**

Potravinová pyramida a zákeřná kostka



Pyramida pohybu



Metodiky byly v roce 2017 postupně rozvíjeny spolu s ověřováním jednotlivých prvků (workshopy, pracovní listy apod.) a v závěru projektu byly finalizovány. Hlavním zdrojem námětů pro úpravu metodik a edukačních materiálů byly evaluační dotazníky z workshopů.



V roce 2017 vznikly jako doplnění již vytvořených materiálů z první etapy projektu čtyři krátké video spoty, z nichž dva byly cílené pro 1. stupeň ZŠ a dva pro 2. stupeň ZŠ.

1. stupeň:

- Ovoce a zelenina – kamarádi na celý život
- Voda a pitný režim

2. stupeň:

- Poruchy příjmu stravy
- Nauč se porozumět obalům potravin

Součástí projektu byly i praktické workshopy a besedy. Celkem jsme realizovali 6 praktických workshopů pro zaměstnance pilotních ZŠ 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. **Celkový počet účastníků na workshopech pro zaměstnance ZŠ byl v roce 2017 celkem 228 účastníků.** Dále proběhlo 36 workshopů pro žáky a 7 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 12. 3. 2018
Č.j. 81868/2015-SOZ-39



MZDRP01L295M

Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2017

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 26. 2. 2018 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2017.

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

identifikační číslo: **10613**

název: **Fandíme zdraví**

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

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

Dovoluje, 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



ČR - Ministerstvo zdravotnictví, odbor strategie a řízení ochrany a podpory veřejného zdraví
Palackého náměstí 4, 128 01 Praha 2, tel.: +420 224 872 801, e-mail: vnh@mzcr.cz, www.mzcr.cz
Vytvořuje: Jana Lánzová, tel./fax: +420 224 872 911, e-mail: jana.lanzova@mzcr.cz



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 nezávislým mezinárodním vědeckým výborem, který je složen z renomovaných odborníků na výživu, preventivní medicínu a technologii potravin a jsou pravidelně, každé 3-4 roky, revidována tímto výborem při Choices Programme s ohledem na vývoj a nové poznatky v oblasti výživy. Národní vědecké výbory v jednotlivých zemích mají možnost aplikovat mezinárodní kritéria na místní regionální podmínky a vytvořit sadu národních kritérií, stejně jako je tomu v České republice. Posuzování produktů probíhá ve spolupráci s akreditovanými laboratořemi a certifikačními společnostmi, aby byla zajištěna maximální transparentnost a objektivita.

V roce 2017 proběhla ze strany Národního vědeckého výboru revize a byla vydána národní kritéria určená pro Českou republiku.

ROZŠÍŘENÍ NABÍDKY POTRAVIN S LOGEM VÍM, CO JÍM

Počet partnerů iniciativy VCJP se v roce 2017 držel na úrovni roku 2016. Během roku 2017 se k iniciativě VCJP přidala 1 nová společnost, 2 se rozhodly spolupráci ukončit z důvodu změny sortimentu produkce. Celkový počet partnerů na konci roku 2017 bylo 22 potravinářských a obchodních společností.



Přehled společností zapojených do programu Vím, co jím a piju k 31. 12. 2017



V roce 2017 jsme díky změnám v produkci a díky strategickým rozhodnutím v rámci vlastnických změn u některých partnerů přišli o některé kategorie produktů, které doposud byly označeny logem Vím, co jím. Současně jsme udělili 34 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 2017 v celkové výši 367**. 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 omezovali množství rizikových 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 potravin 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

Nový spotřebitelský průzkum je plánován na rok 2018.

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 2017 bylo hodnoceno 67 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, z provozu webového portálu a z realizací odborných přednášek a workshopů. Další doplňkové příjmy získala společnost od některých partnerů.

Společnosti byla v roce 2017 poskytnuta neinvestiční dotace ze státního rozpočtu ČR na rok 2017 prostřednictvím dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR v celkové výši 500.000,- Kč. Konkrétně potom Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2017, id. číslo projektu 10613 ve výši 500.000,- Kč. Výše zmíněný dotační projekt byl řádně ukončen k 31. 12. 2017. Čerpání dotace probíhalo v souladu s odpovídajícím rozhodnutím Ministerstva zdravotnictví ČR o přidělení státní dotace na rok 2017, a to včetně podílu státní dotace na celkových nákladech projektů a dalším podmínkám. Současně čerpání dotace probíhalo v souladu s podmínkami stanovenými "Zásadami pro poskytování dotací ze státního rozpočtu ČR nestátním neziskovým organizacím ústředními orgány státní správy" schválenými usnesením vlády č. 92/10, ve znění usnesení vlády č. 479/13 a usnesení vlády č. 657/14, usnesením vlády č. 593 o "Hlavních oblastech státní dotační politiky vůči nestátním neziskovým organizacím pro rok 2017".

Jelikož celková částka státní dotace realizovaná prostřednictvím Ministerstva zdravotnictví dosáhla na částku 500.000,- Kč, byla provedena revize hospodaření se státní dotací nezávislým auditorem s výrokem: „**V ověřovaných oblastech byly Příjemcem dotace ve všech významných (materiálních) ohledech splněny podmínky použití Dotace stanovené v Rozhodnutí č. SOZ/10613/6306/2017/1 ze dne 19.4.2017 a Změnovém rozhodnutí č. SOZ/10613/6306/2017/Z1 ze dne 22.9.2017 název projektu „Fandíme zdraví“, uzavřených s poskytovatelem MZ ČR.**“

Dary – VCJP nebyla v roce 2017 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. 2017

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

ROZVAHA
ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2017
(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 doručit:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
28126181

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
B.	Krátkodobý majetek celkem součet B.I. až B.IV.	6	148	177
B. II.	Pohledávky celkem	8	71	137
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	77	40
	Aktiva celkem součet A. až B.	11	148	177
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	-638	-181
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	-638	-181
B.	Cizí zdroje celkem součet B.I. až B.IV.	15	786	358
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	488	358
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	298	
	Pasiva celkem součet A. až B.	20	148	177

Sestaveno dne: 10.03.2018	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky obecně prospěšná společnost	Předmět podnikání poskytování bezplatného poradenství občanům, poskytování subvence výrobcům potravin	Pozn.:



4.2 VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY K 31. 12. 2017

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

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu

ke dni **31.12.2017**
(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 doručit:
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	2 166		2 166
A. III.	Osobní náklady	4	319		319
A. V.	Ostatní náklady	6	5		5
	Náklady celkem Součet A.I. až A.VIII.	10	2 490		2 490
B. I.	Provozní dotace	12	500		500
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	2 448		2 448
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	2 948		2 948
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním f. 17 - (f. 10 - f. 9)	18	458		458
D.	Výsledek hospodaření po zdanění f. 18 - f. 9	19	458		458

Sestaveno dne: 10.03.2018		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky obecně prospěšná společnost	Předmět podnikání poskytování bezplatného poradenství občanům, poskytování subvence výrobcům potravin	Pozn.:	



4.3 DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

VCJP v roce 2017 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 2017 byly provedeny změny v zápisu do obchodního rejstříku, které spočívaly ve změně členů správní rady (vymazaný ke dni 6. 6. 2017 Jan Čechura, Kateřina Modrá, Zdeněk Jahoda, Ivona Hofmann, zapsaná k 6. 6. 2017 Karolína Hlavatá).

Správní rada: Robert Svoboda – předseda

doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D

Ředitel: Ing. Lucie Gonzálezová

Dozorčí rada: Dana Chylíková

Ing. Pavel Mikoška

CSc., MUDr. Marie Nejedlá

V roce 2017 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.

Společnost v roce 2017 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 2018

KALENDÁRNÍ PLÁN VĚTŠÍCH AKCÍ V ROCE 2018

Festival zdravého nakupování	(únor – březen 2018)
Realizace projektu Aktivně a zdravě	celoročně
Projekt na podporu zdravého životního stylu	říjen – prosinec 2018 s přesahem do 2019
Realizace video seriálu Vím, co jím	(10 spotů)

ORGANIZAČNÍ PLÁN V ROCE 2018

Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(leden 2018)
Vydání Výroční zprávy VCJP za rok 2017	(červen 2018)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(červenec 2018)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(listopad 2018)

6 KONTAKTY A ZÁKLADNÍ ÚDAJE O SPOLEČNOSTI

NÁZEV SPOLEČNOSTI:	Vím, co jím a piju o.p.s.
SÍDLO:	Drtinova 557/10, 150 00 Praha 5
PRÁVNÍ FORMA	obecně prospěšná společnost

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

SPRÁVNÍ RADA

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

DOZORČÍ RADA

Dana Chylíková
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 2017.

Ing. Lucie Gonzálezová

ředitelka společnosti

V Praze dne 24. 6. 2018





I

