



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2018

VÍM, CO JÍM A PIJU O.P.S.

Správnou výživou a pohybem za dobrou kondicí a trvalým zdravím

OBSAH

Úvod	3
1 O společnosti – vznik, vize a poslání.....	4
2 Oblasti působení a cíle obecně prospěšné činnosti VCJP.....	6
3 Obecně prospěšná činnost VCJP v roce 2018.....	8
3.1 Poradenství, odborné zázemí a odborná spolupráce.....	8
3.2 Logo Vím, co jím	12
3.3 Online komunikace a web www.vimcojim.cz	14
3.4 Osvětové projekty	20
3.5 Mediální komunikace	29
4 Financování společnosti	34
4.1 Přehled majetku a závazků – rozvaha k 31. 12. 2018.....	35
4.2 Výkaz zisku a ztráty k 31. 12. 2018	36
4.3 Doplnující informace	37
5 Plán aktivit v roce 2019	38
6 Kontakty a základní údaje o společnosti	38
Poděkování.....	39



ÚVOD

Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju (dále VCJP) se od svého vzniku v roce 2010 zabývá podporou zdravého životního stylu s důrazem na oblast výživy, a to podporou kvalitních potravin s vhodným nutričním složením.

Jednou z hlavních činností VCJP je poradenství, osvěta a edukace v oblasti zdravého životního stylu s důrazem na nutriční výchovu, a to směrem k široké i odborné veřejnosti. Hlavním cílem VCJP je zlepšit povědomí široké veřejnosti o výživové 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 2018 společnost realizovala a rozvíjela osvětové a edukační projekty, jejichž cílem byla podpora nutričně vyvážené stravy, změna stravovacích návyků a posílení primární prevence civilizačních chorob souvisejících s výživou. Současně si společnost uvědomuje, že nejen výživa, ale i vhodný přiměřený pohyb a aktivní odpočinek jsou základem zdravého životního stylu. Z toho důvodu rozšířila společnost v roce 2018 svou působnost i tímto směrem.

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 15letých</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).



VIZE SPOLEČNOSTI

VCJP dlouhodobě rozvíjí aktivity na podporu zdravého životního stylu. VCJP podporuje u všech obyvatel ČR zásady správné výživy, přiměřený pohyb a aktivní péči o své zdraví.

Pomáháme s lepším výběrem potravin. Logo Vím, co jím je symbolem pro kvalitní, nutričně hodnotné potraviny a pomáhá při výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl.

Podpora zdravého životního stylu (výživa, pohyb, psychická pohoda).
Možnost volby zdravějších potravin pro všechny zákazníky.



Omezit příjem trans mastných kyselin, nasycených mastných kyselin, cukrů a soli, zvýšit příjem vlákniny



Změny receptur potravin, rozšíření nabídky vhodných potravin

Pomoc s výběrem potravin, osvěta a edukace

Podpora aktivního přístupu k životu, správných stravovacích návyků, pohybových aktivit a zdravého životního stylu

VCJP sleduje nejnovější poznatky v oblasti výživy a zdravého životního stylu 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 zásady zdravého životního stylu, především správné výživy, resp. nutričně vyvážené stravy a dostatečné pohybové aktivity
- ✓ Motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví
- ✓ Podporovat rozšíření značky kvality „Vím, co jím“ a rozvíjet The Choices Programme v České republice
- ✓ Pomáhat s výběrem potravin vhodných pro správnou výživu
- ✓ 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

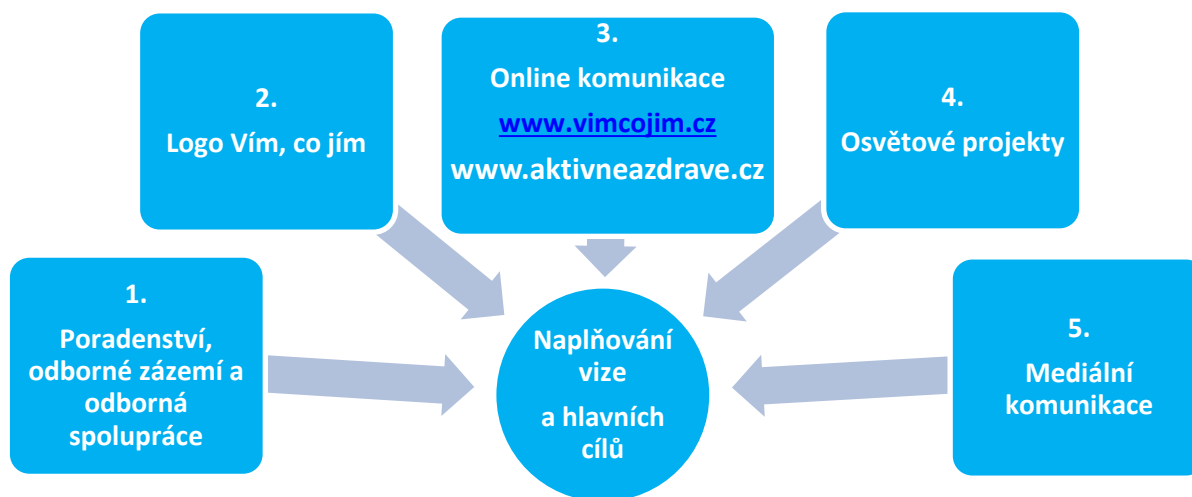
- ✓ podpořit zdravý životní styl, zlepšit výživu a stravovací návyky, podpořit přiměřené pohybové aktivity
- ✓ posílit prevenci neinfekčních onemocnění hromadného výskytu souvisejících s výživou a nesprávným životním stylem
- ✓ posílit ochranu zdraví spotřebitelů a zvýšit jejich zájem o aktivní ochranu 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 2018



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

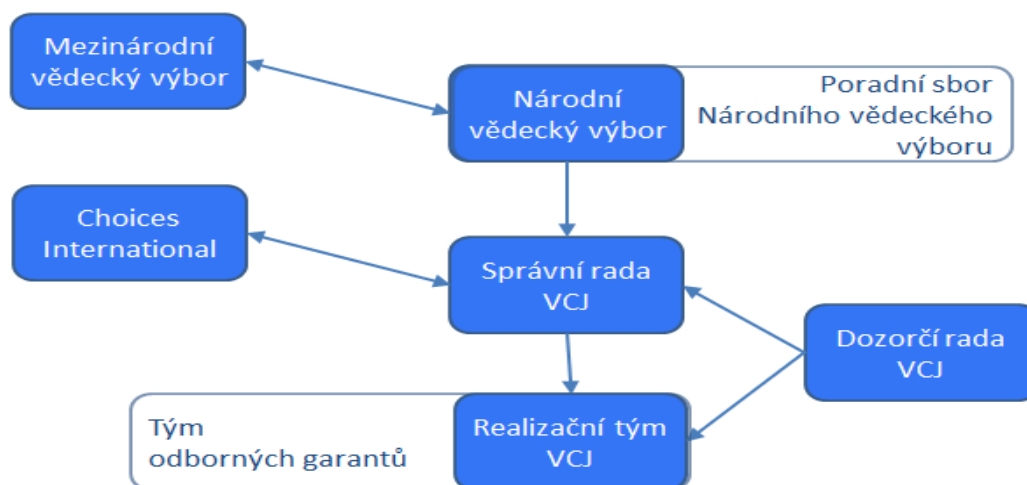
Dr. Krishna Pillay Madhavan Nair Vice-President of Nutrition Society of India, India



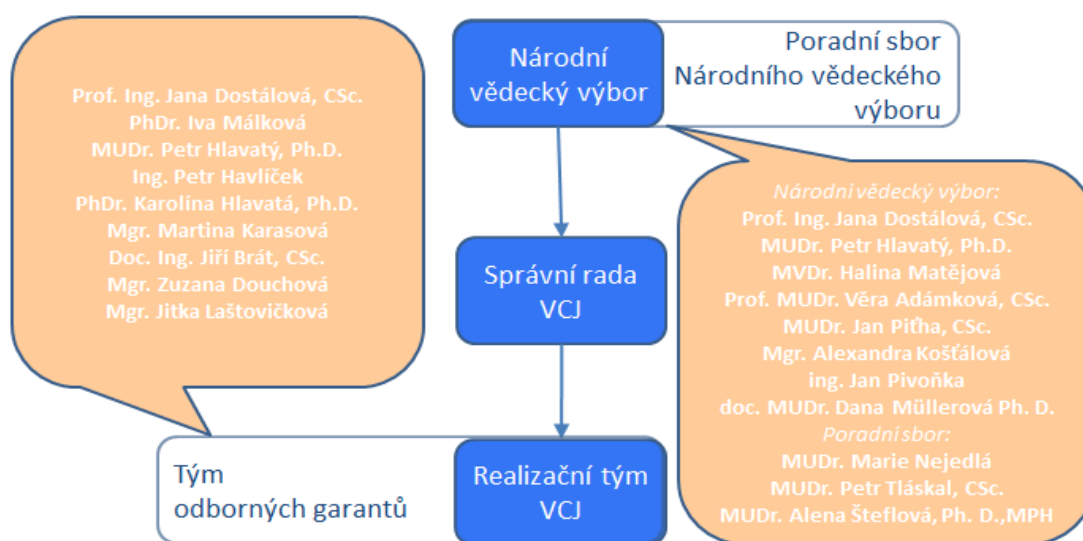
V České republice je odbornost garantována Národním vědeckým výborem při Vím, co jím a piju, který je složen z renomovaných odborníků na výživu, lékařů a potravinářských technologů. Iniciativu od samého počátku podporují přední čeští odborníci, iniciativa spolupracuje s odbornými společnostmi a státními 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.

Již v roce 2017 vydal Národní vědecký výbor dva důležité dokumenty – Kritéria Iniciativy Vím, co jím a Doporučené velikosti porcí. Pravidelná revize kritérií je naplánovaná v návaznosti na vydání revidovaných mezinárodních kritérií programu na rok 2019.

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 oborů 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.

SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI ORGÁNY A ODBORNÝMI SPOLEČNOSTMI

V roce 2018 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 2018:

Ministerstvo zdravotnictví ČR

- 1 dotační projekt Odbor strategie a řízení ochrany a podpory veřejného zdraví (Projekty podpory zdraví 2018 - 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:

- XII. jarní interaktivní konference SVL ČLS JEP, duben 2018 Praha
- 56. mezinárodní konference o olejích tucích, zámek Čechtice, květen 2018
- Školní stravování 2018 Pardubice, květen 2018
- XLVIII. Symposium o nových směrech výroby a hodnocení potravin Skalský Dvůr, květen 2018
- Výživa a zdraví Teplice, září 2018
- Dietní výživa 2018 Pardubice, říjen 2018
- Dětská výživa a obezita v teorii a praxi, Poděbrady, říjen 2018
- 22. kongres o ateroskleróze, Olomouc, prosinec 2018





3.2 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, nová revize kritérií je plánovaná v návaznosti na vydání revidovaných mezinárodních kritérií na rok 2019.

ROZŠÍŘENÍ NABÍDKY POTRAVIN S LOGEM VÍM, CO JÍM

Počet partnerů iniciativy VCJP se v roce 2018 držel na úrovni roku 2018. Během roku 2018 se k iniciativě VCJP přidaly 2 nové společnosti, 2 se rozhodly spolupráci ukončit z důvodu změny sortimentu produkce. Celkový počet partnerů na konci roku 2018 bylo 22 potravinářských a obchodních společností.



Přehled společností zapojených do programu Vím, co jím a piju k 31. 12. 2018



V roce 2018 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 76 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 2018 v celkové výši 423**. 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.

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 2018 bylo hodnoceno 54 receptur. Některé z nich byly publikovány na webovém portálu VCJP, kde se setkávají s výborným přijetím od čtenářů.



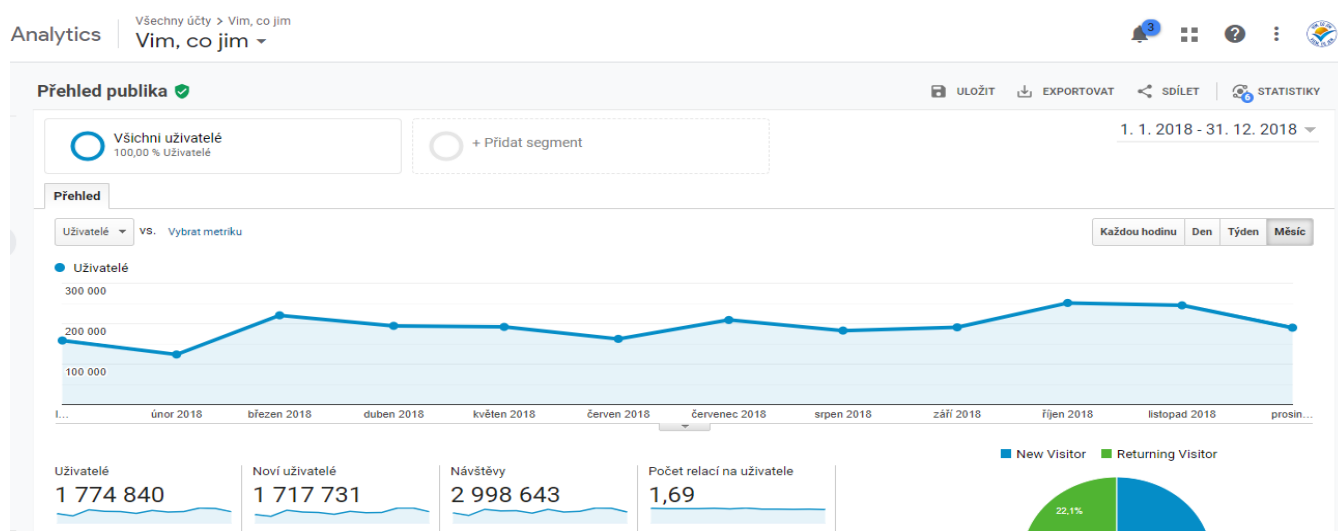
3.3 ONLINE KOMUNIKACE A WEB WWW.VIMCOJIM.CZ

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. Rozvoj nových formátů, rozšíření webového portálu, SEO optimalizace, posílení návštěvnosti a větší zapojení sociálních sítí bylo jednou z priorit pro rok 2018 v oblasti online komunikace. V roce 2018 se podařilo navázat na redesign webového portálu vimcojim.cz z roku 2017 a nabídnout uživatelsky přívětivější a atraktivnější prostředí, které odpovídá moderním trendům. Zařazení nových formátů, jakými jsou např. zdravotní kalkulačky, vzorové jídelníčky, video rozhovory s odborníky i mobilní aplikace přináší možnost většího dosahu osvětových aktivit.

V roce 2018 navštívilo portál celkem 1 774 840 unikátních návštěvníků, což představovalo o 16 % více ve srovnání s rokem 2017 (1 527 015). Celková návštěvnost v roce 2018 byla 2 998 643 návštěvníků, což představuje průměrnou měsíční návštěvnost 250 000 návštěv.



Web plný informací o vhodném výběru potravin a zdravém životním stylu

MAGAZÍN VÍM, CO JÍM PROJEKTY KONTAKTY

Menopauza je dlouhé období – jak se vypořádat s jejími projevy?

Tvarohový chia dezert s jahodami a borůvkami

Databáze potravin

s certifikací programu Vím, co jím

Co pít každý den a co raději vynechat?

Chcete kvalitní spánek? Zapomene i na některé..

Pevný střed těla pomoci jednoduchých cviků...

Je dobré vědět, jak moc je dítě obézní?

Aktivně a zdravě

Premiový obsah pro registrované čtenáře.

REGISTRUJTE SE

Testy potravin

Zdravotní kalkulačka vám to spočítá!

ZADEJTE VÝPOČET

Odborná videa

S odborníky diskutujeme témata, která Vás zajímají.

Desatero pro zdravou kondici

Nadváha a obezita – máme se skutečně obávat?

Tipy na rychlé vaření pro celou rodinu

Jaká jsou největší rizika v dětské výživě?

Jak hledat levnější alternativy?

Jak se vyznat v informacích na obalech potravin?

Znáš svoji porci?

VŠECHNA VIDEA

Zeleninový curry s kešu ořechy

Kvěrákový chléb s bylinkami

Masové kuličky v zeleninové omáčce s bulgurem

Tvarohový chia dezert s jahodami a borůvkami

Bezlepkový čoko chlebič s pomerančem a mandlemi

Jogurtovo-makový koláč s hruškami

VŠECHNY RECEPTY



eurofins

FOCUS



SIK CZ



Ministerstvo zdravotnictví ČR

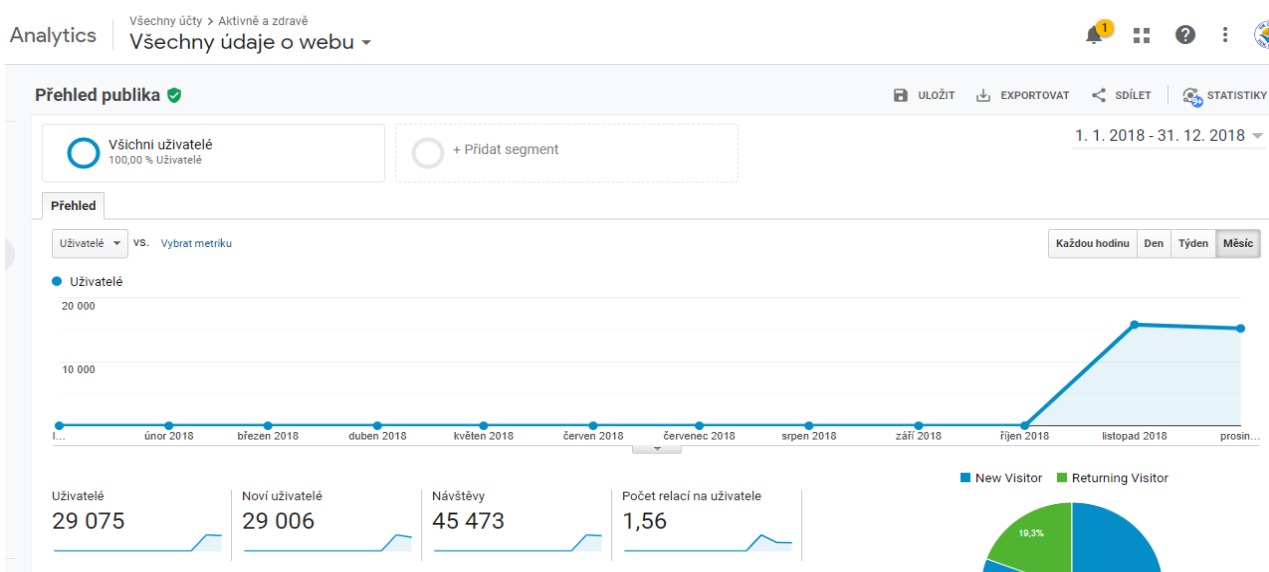


PRÉMIOVÝ WEBOVÝ PORTÁL WWW.AKTIVNEAZDRAVE.CZ

V roce 2018 vznikl též prémiový portál aktivneazdrave.cz pro registrované čtenáře webového portálu vimcojim.cz. Cílem portálu aktivneazdrave.cz je poskytnout doplňkové nadstandardní informace, pomůcky a obsah stejně jako vytvořit obsahové zázemí pro stejnojmenný projekt a mobilní aplikaci.

Na webu aktivneazdrave.cz najdou čtenáři testy potravin, zdravotní kalkulačky, vzorové jídelníčky. Část obsahu vznikla za finanční podpory dotačního projektu Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci projektů Národní podpory zdraví – projektů podpory zdraví 2018. (více v kapitole Osvětové projekty).

Od svého spuštění v listopadu 2018 navštívilo portál aktivneazdrave.cz celkem 29 075 unikátních návštěvníků, celková návštěvnost v roce 2018 byla 45 473 návštěvníků, což představuje průměrnou měsíční návštěvnost 30 000 návštěv. O stránky byl od samého počátku veliký zájem a **ke konci roku 2018**, tj. měsíc a půl od spuštění portálu, jsme registrovali téměř **12000 registrovaných uživatelů**.



Aktivně o zdraví

MENU

O PROJEKTU

PARTNERI

VIMCOJIM.CZ

Tipy a návody

DETOX
VÝŽIVA
19. 6. 2019
Detoxikace ano, nebo ne?
Vědecký a..

POHYB
12. 4. 2019
10 000 kroků denně pro zdraví - ano!

RELAXACE
29. 5. 2019
Prevence úrazů u dětí

Testy a analýzy

TESTY A ANALÝZY
29. 04. 2019
Test mobilních aplikací podporujících..

TESTY A ANALÝZY
28. 03. 2019
Srovnání mléčných výrobků. S..

TESTY A ANALÝZY
05. 12. 2018
Test čokolád na vaření. Náhražky..

Zdravotní kalkulačky

BMI
Výpočet BMI

Riziko infarktu
Výpočet rizika infarktu

Výpočet klidového metabolismu (bazální)
Výpočet klidového energetického výdeje

Teplota frekvence pro spalování tuků
Výpočet teploty pro spalování tuků

WHR Index
Výpočet WHR indexu

Percentilové grafy pro děti 0-18 let
Výpočet percentilových grafů pro děti

Jídelníčky a nákupní seznamy

JÍDELNÍČEK
Jídelníček pro zvýšení..

JÍDELNÍČEK
Jídelníček pro děti ve věku 2-3..

JÍDELNÍČEK
Jídelníček při vysokém krevním..

Kuchařky a e-booky

KUCHAŘKY A E-BOOKY
ROSTLINNÁ INSPIRACE

Odborná poradna

Je pravda, že bílkoviny se tráví prostě delší dobu, než například tuky a sacharidy a tím to má tedy na vliv?

ZOBRAZIT DOTAZ

Jak je to s tuky, hlavně s nasycenými? Jak si stojí kokosový tuk/olej?

ZOBRAZIT DOTAZ

Lahůdkové droždí - jak je to s vitamíny, minerály a celkovou prospěšností? Pokud tuto věc mám ráda a jím ji opravdu hodně, asi tak 3 balíčky / týdně a sypu na každé jídlo :-)

ZOBRAZIT DOTAZ

E-learning

E-LEARNING
1. 5. 2018
E-learning: 1. díl Základy lidského..

E-LEARNING
1. 5. 2018
E-learning: 2. díl Základní živiny v..

E-LEARNING
1. 5. 2018
E-learning: 3. díl Minerální látky..

Copyright © 2019
Vím, co jím a piju o.p.s.

Web: aktivně o zdraví
Top Rated v soutěži Zlatý středník 2018

Sledujte nás na:

Uživatelské podmínky

Informace o zpracování osobních údajů

17

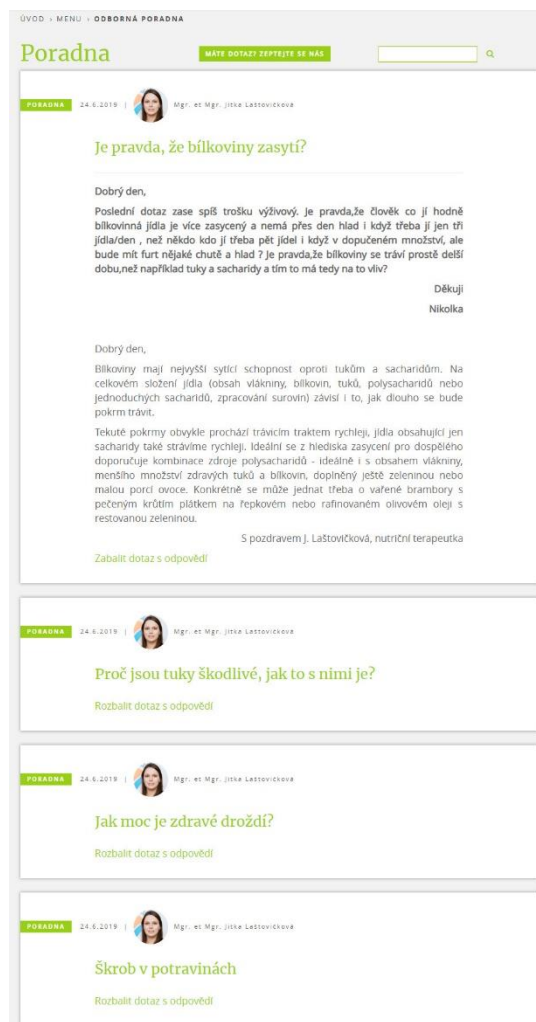
Webové portály fungují

➤ jako zdroj informací:

Na portálu jsme ve spolupráci s odbornými garanty v roce 2018 publikovali více než 300 původních článků a 13 edukačních videí a video rozhovorů. V sekci Analýzy potravin jsme publikovali 9 tematicky zaměřených analýz potravin. Výsledky analýz publikujeme nejen na vlastních webových portálech, ale mnoho z nich vzniká ve spolupráci s MF Dnes. Některé analýzy byly také převzaty a publikovány časopisem Květy a slovenskými médii. Dále jsme publikovali 15 rámcových jídelníčků a 7 zdravotních kalkulaček.

➤ jako rádce:

Součástí portálu je Poradna, kde na dotazy čtenářů odpovídají spolupracující odborníci. V roce 2018 bylo zodpovězeno celkem 256 dotazů. Odpovědi jsou publikovány a archivovány na webových stránkách a mohou sloužit i jiným čtenářům.



Zdravotní kalkulačky a testy

Zdravotní kalkulačky



Přehled jídelníčků

JÍDELNÍČKY Jídelníček pro zvýšení..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro velmi aktivní ženu..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro aktivního muže na 12..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro ženy se sedavým..
JÍDELNÍČKY Jídelníček pro muže se sedavým..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro osoby s fyzicky..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro seniory na 7500 kJ	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro děti ve věku 2-3..
JÍDELNÍČKY Jídelníček pro děti předškolního..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro děti ve věku 7-10..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro děti 11-15 let	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro mladého sportovce na..
JÍDELNÍČKY Jídelníček při vysokém krevním..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro diabetiky na 6200 kJ	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro redukci hmotnosti na..	JÍDELNÍČKY Jídelníček pro redukci hmotnosti na..

NAČÍST DALŠÍ



Copyright © 2019
Vím, co jím a piju, o.p.s.



Web aktivně a zdravě
Top Rated v soutěži Zlatý středník 2018

Sledujte nás na:



Webové stránky jsou provozovány za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



SPOLUPRÁCE SEZNAM.CZ

V roce 2018 pokračovala spolupráce 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. 2018 měla VCJP **na Facebooku** více než 43 000 fanoušků (nárůst o 5 % od 31. 12. 2017). V rámci Facebooku reaguje iniciativa na dotazy spojené s problematikou zdravého životního stylu a stravovacích návyků či vhodného výběru potravin, realizuje online video poradny s odborníky (celkem 8 v roce 2018), publikuje videa.

Na Instagramu měla iniciativa více než 6000 sledujících, což je 3x více než v předchozím roce.

V rámci kanálu Youtube měla VCJP k 31. 12. 2018 téměř 9000 odběratelů. Celkový počet zhlédnutí zde publikovaných videí v roce 2018 převýšil 750.000 zhlédnutí.

3.4 OSVĚTOVÉ PROJEKTY

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

V roce 2018 VCJP realizovala tyto osvětové projekty:

- Realizace dotačního projektu Ministerstva zdravotnictví ČR
- Festival zdravého nakupování 2018
- Aktivně a zdravě – pilotní osvětový a CSR projekt ve spolupráci s Českou podnikatelskou pojišťovnou na podporu zdravého životního stylu české populace
- Akademie zdravého životního stylu – přednášky pro odbornou veřejnost
- Tvorba a publikace edukačních videí

REALIZACE DOTAČNÍCH PROJEKTŮ

Iniciativě VCJP se v roce 2018 podařilo získat dotační podporu z Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci Národního programu zdraví - Projekty podpory zdraví 2018. Neinvestiční dotace byla určena na podporu prevence nadváhy a obezity a prevenci civilizačních onemocnění souvisejících s výživou.



INFORMACE O REALIZOVANÉM DOTAČNÍM PROJEKTU

Název projektu:	Aktivně a zdravě! (Nutriční výchova a podpora pohybu u široké veřejnosti)
Dotační program:	Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví 2018, MZČR
Identifikační číslo projektu:	10975
Řešitel:	MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace:	483 000,- Kč
Spoluúčast VCJP:	268 935,39 Kč
Podíl spoluúčasti na celkových nákladech:	35,77 %
Celkové náklady projektu:	751 935,39 Kč

Projekt Aktivně a zdravě byl zaměřen na nutriční výchovu, rozvoj nutriční gramotnosti a podporu pohybových aktivit. Smyslem projektu bylo pomáhat široké veřejnosti v osvojování si zásad správné výživy a nutričně vyváženého stravování, pomáhat při výběru potravin vhodných k udržení dobrého zdraví, podporovat začlenění vhodných pohybových aktivit do každodenního života a napomáhat v prevenci chronických neinfekčních onemocnění souvisejících s nesprávným životním stylem (nadváha, obezita, kardiovaskulární onemocnění, diabetes 2. typu atp.).

Základní ideou projektu bylo

- poskytnout široké laické veřejnosti kvalitní informace, založené na všeobecně uznávaných vědeckých poznatcích,
- vzdělávat širokou veřejnost, a to plošně i individuálně,
- zlepšit a kultivovat informace o výživě a zdravém životním stylu a bojovat proti nepodloženým mýtům z oblasti výživy a životního stylu, a to za pomoci renomovaných odborníků s důrazem na odbornost, kvalitu a praktické využití. Jelikož byl projekt zaměřen na širokou laickou veřejnost, byl veden primárně prostřednictvím online médií a sociálních sítí, jelikož ty jsou pro cílovou skupinu prioritním zdrojem informací.

V rámci projektu vznikla nebo byla realizována řada materiálů a aktivit pro online podporu zdravého životního stylu. Konkrétně potom:

- 100 článků pro prezentaci na webovém portálu i mimo něj
- 4 video rozhovory s odborníky
- 4 edukační video spoty
-



- 12 rámcových vzorových jídelníčků
- 6 zdravotních kalkulaček
- 2 webináře s odborníkem
- 8 online video poraden s odborníky
- pravidelné elektronické rozesílání informací o obsahu projektu registrovaným uživatelům

Projekt byl ze stran recenzentů i ministerstva zdravotnictví ČR hodnocen jako velmi přínosný, s velkým dosahem na širokou veřejnost a v rámci závěrečného hodnocení získal kladné hodnocení.



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

V Praze dne 3. 4. 2019
Č.j.: MZDR 49380/2017-6/OVZ



MZDR0015PL00

Věc: Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2018

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 (dále jen „Komise“) na svém zasedání dne 27. 2. 2019 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2018 v souladu s Metodikou pro žadatele o poskytnutí státní dotace v rámci Národního programu zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2018.

V této souvislosti Vám sděluji, že Komise hodnotila projekt podpory zdraví realizovaný Vaší organizací následovně:

identifikační číslo: 10975

název: **Aktivně a zdravě! (Nutriční výchova a podpora pohybu u široké veřejnosti)**

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

hodnocení: **projekt splněn, efektu 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



Ministerstvo zdravotnictví, OÚZ: Odbor ochrany veřejného zdraví
Palackého náměstí 4, 128 01 Praha 2, tel.: +420 224 972 931, e-mail: vhl@mzcr.cz
Vytvořil: Jana Landová tel.: +420 224 972 911, e-mail: jana.landova@mzcr.cz
www.mzcr.cz



FESTIVAL ZDRAVÉHO NAKUPOVÁNÍ 2018

VCJP zorganizovala roce 2018 již **3. ročník Festivalu zdravého nakupování**. Festival probíhal v 15 městech ČR s hlavním cílem podpořit správné stravovací návyky a správný výběr potravin vhodných pro zdravý životní styl. Festival podpořilo 9 partnerských společností. V průběhu festivalu jsme zaznamenali větší zájem o festival než v předchozích ročnících, a to díky větší medializaci Festivalu, mediálním partnerům a také díky vzrůstajícímu povědomí o festivalu. Akce byla pozitivně přijata ze strany široké veřejnosti, partnerů akce i médií.



Výsledky festivalu v číslech:

Odhad návštěvnosti na jednotlivých stanovištích:	45 000 osob
Celkem oslovených zákazníků: (konzultace, ochutnávky, asistované nákupy)	10 835 osob
Měření složení těla a tlaku	842 osob
Konzultace s nutričním terapeutem	1 230 osob
Ochutnávky produktů	8 500
Asistované nákupy	263 osob
Spotřebitelská soutěž	6 253 soutěžících

Video vizitka z festivalu 2018: https://www.youtube.com/watch?v=JCNO9mvYw_w&t=7s





AKTIVNĚ A ZDRAVĚ

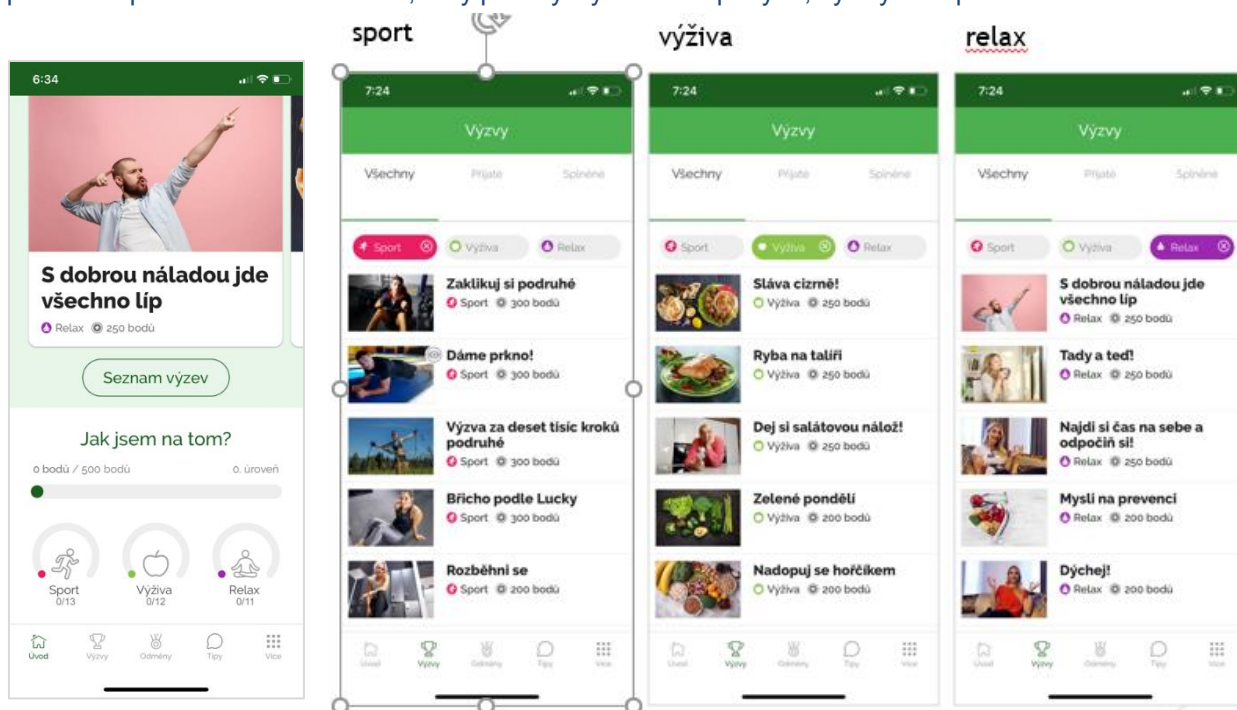


V listopadu 2018 odstartovala VCJP roční pilotní projekt Aktivně a zdravě, který vznikl na základě spolupráce s Českou podnikatelskou pojišťovnou jako unikátní CSR projekt na podporu zdravého životního stylu české populace. Projekt bude pokračovat do června 2019.

Projekt Aktivně a Zdravě je určen široké veřejnosti. Cílem je motivovat ke změně životního stylu pomalými, ale udržitelnými kroky. Celý projekt je postaven na 3 pilířích – podpora správné výživy, vhodného pohybu a odbourávání stresu, resp. správného odpočinku jako součásti zdravého životního stylu. Projekt aktivně podporují ambasadoři, mezi nimiž jsou například sportovci Lukáš Krpálek, Barbora

Havlíčková, Lucie Svěcená a Martin Fuksa, dále celebrity Jitka Nováčková a Patricie Solaříková a samozřejmě nechyběli ani zástupci gastronomie, konkrétně Roman Vaněk, Michaela Luňáková (Yummy Mummy Foodie) a Svatava Vašková (Svatava Coolinářka).

Nástrojem a pomocníkem celého projektu je aplikace Aktivně a zdravě, která inspiruje, motivuje a pomáhá ke změně. S aplikací uživatelé mohou plnit výzvy z oblasti pohybu, výživy i oddechu, současně je zdrojem odborných informací, tipů, receptů. K zapojení do projektu si stačí zdarma stáhnout a používat aplikaci Aktivně a zdravě, tedy plnit výzvy z oblasti pohybu, výživy či odpočinku.



Projekt byl oceněn i v soutěži Zlatý středník 2018 cenou Top Rated v kategorii nejlepší webové stránky a on-line aplikace. Podporou aplikace byla i dříve zmiňovaná webová stránka www.aktivneazdrave.cz.

Průběžné výsledky projektu dokazují zájem veřejnosti o tento typ projektu a zcela převyšují původní očekávání co do počtu stažení, soutěžících v doprovodné soutěži i v počtu a kvalitě splněných výzev (ke konci roku 2018 cca 20000 stažení a registrací do aplikace, více než 3500 soutěžících, více než 20000 splněných výzev).



V souvislosti s projektem byl v srpnu 2018 také **realizován spotřebitelský průzkum Jak se Češi (ne)starají o své zdraví**, který poukázal na nešvary v české populaci týkající se zdravého životního stylu a potřebu změn. Například celá čtvrtina lidí ignoruje preventivní prohlídky u lékaře, třetina se přejídá, polovina nesportuje. Jen jeden z deseti Čechů se cítí být fit.

Nejzajímavější výsledky průzkumu Jak se Češi (ne)starají o své zdraví (shrnutí):

Zdraví

V oblasti zdraví průzkum ukázal, že 55 procent respondentů se nijak nesnaží monitorovat svůj zdravotní stav (např. formou měření tlaku apod.). Celých 51 procent respondentů neřeší zdravotní nezávadnost svého pracovního místa, například tvar a výšku židle. 26 procent osob kouří, z toho zhruba polovina s tím v dohledné době neplánuje přestat. Odnaučených kuřáků je 22 procent populace (v kategorii nad 65 let je to třetina). Elektronické cigarety kouří přibližně každý čtvrtý kuřák. Přes tato zjištění mají paradoxně silnou pozici vitamíny a minerální látky. Jsou nejužívanějšími doplňky stravy: alespoň v sezóně je bere 79 procent respondentů. Denně nebo téměř denně pak 18 procent.



Výživa

24 procent respondentů preferuje podle výsledků průzkumu slazené nápoje. 21 procent mužů a 11 procent žen pravidelně holduje alkoholu. 27 procent lidí při nákupu vůbec neřeší, zda jsou dané potraviny zdravé. 48 procent lidí nijak neomezuje solení a 10 procent jí denně sladkosti. Složení potravin výrazně více sledují mladší respondenti než lidé starší než 65 let. Tyto hodnoty týkající se stravování vyšly většinou ještě mnohem hůře u samotných mužů, ženy průměr vylepšují.

Pohyb

Ani v oblasti pohybu a cvičení nevyhlízejí výsledky průzkumu nijak optimisticky. 26 procent respondentů prohlásilo, že chodí minimálně pěšky. Denně sportují pouze 4 procenta osob, několikrát týdně 21 procent. V této oblasti jsou na tom mimochodem oproti stravování hůře ženy než muži. Čím jsou lidé starší a čím více váží, tím méně sportují, i když by to mnohem více potřebovali. Zajímavé je také podívat se na podíl osob se sedavým zaměstnáním. Mezi muži jich v práci převážně sedí 43 procent, mezi ženami 40 procent. Převážně v pohybu je 20 procent mužů a 17 procent žen. Mezi převážně sedícími je o něco vyšší podíl osob s lehčí obezitou, víc ji však zjevně ovlivňují jiné faktory: kromě stravování a míry pohybu ve volném čase je to zejména věk.

Stres, odpočinek, spánek

Průzkum ukázal, že 33 procent osob nedostatečně spí. Prakticky každodenní problémy se spaním má 9 procent respondentů. Každý den spí dobře jen 28 procent osob, o něco více je jich mezi muži. V pracovních dnech lidé spí v průměru 6,8 hodiny, o víkendech 7,7 hodiny. 82 procent lidí se pravidelně cítí ve stresu či pod psychickým tlakem. 17 procent lidí pak dokonce každý den nebo několikrát týdně. 31 procent lidí má minimum času na relaxaci, na odpočinek. Jenom 30 procent lidí chodí na masáže, do wellness, do sauny.

Další obecné závěry průzkumu

Lidé si uvědomují, že ke zdravému životnímu stylu patří zdravá vyvážená strava (88 procent lidí) a aktivní pohyb (74 procent lidí), ale v praxi to zdaleka ne každý naplňuje. Varující ovšem je, že si respondenti se zdravým životním stylem velmi málo spojují dostatek spánku a stav mysli (pouze 10 procent lidí), což je chyba, protože obojí je pro zdravotní stav velmi důležité. Nejméně spokojeni jsou se svým životním stylem lidé ve věku 35 až 54 let. Nejvíce spokojeni jsou naopak důchodci. Problematika stravování a zdraví vůbec nezajímá 17 procent respondentů. 53 procent lidí si informace o zdravém životním stylu hledá na internetu, 28 procent čerpá z televize a rozhlasu, 23 procent má informace od rodiny a známých, 18 procent od lékařů.

K průzkumu: Průzkum byl proveden mezi 1 000 respondenty ve věku 25 let a více, s reprezentativním zastoupením dle složení populace. Metoda: online panel, CAWI. Realizace: Focus Agency, s.r.o. a Data Collect s.r.o.

AKADEMIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



**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. V roce 2018 jsme se zaměřili na přednášky pro širší odbornou veřejnost.

Cílem je za pomoci odborných garantů edukovat odbornou veřejnost a umožnit jednotlivcům osobní kontakt s odborníky. Workshopy jsou realizovány již pátým rokem a stále si nachází nové zájemce.



V roce 2018 jsme realizovali celkem 4 workshopů pro více než 150 účastníků.

Pro edukaci široké veřejnosti jsme zvolili formu online edukace – online video poraden na Facebooku, webinářů, video rozhovorů s odborníky. Díky tomu se daří zasáhnout větší podíl populace.

TVORBA A PUBLIKACE EDUKAČNÍCH VIDEÍ

V roce 2018 VCJP pokračovalo v tvorbě a publikaci původních edukačních 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 2018 vznikla a byla publikována následující videa:

1	Začněte žít aktivně a zdravě s Patricií Solaříkovou!	34 200
2	Nadváha a obezita – máme se skutečně obávat? (rozhovor)	3 606
3	Vaříme levně, zdravě, rychle: Tipy na rychlé vaření pro celou rodinu	10 301
4	Jaká jsou největší rizika v dětské výživě? (rozhovor)	3 726
5	Vaříme levně, zdravě, rychle: Jak hledat levnější alternativy?	20 500
6	Jak se vyznat v informacích na obalech potravin? (rozhovor)	3 316
7	Znáš svoji porci?	11 179
8	Svačiny do školy	168 496
9	Jaká jsou pravidla pro sestavení vhodného jídelníčku? (rozhovor)	4 362
10	Proteiny - proč jsou důležité?	203 343
11	Festival zdravého nakupování 2018	839
12	Fenomén superfood	3 783
13	Svačiny snadno a rychle	11 464
14	Snídaně	20 781
15	10 tipů, jak nastartovat změnu	29 786
	Celkový počet zhlédnutí	529 682

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 2018 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.

Celková sledovanost lze určit s jistou dávkou nepřesnosti, jelikož nejsou k dispozici všechna data o sledovanosti na partnerských portálech. Celý YouTube kanál Vím, co jím a piju měl od počátku vzniku v roce 2012 do konce roku 2018 celkem 2 079 154 zhlédnutí a 8 788 odběratelů.



Připočítat jsou dále třeba i počty zhlédnutí v čekárnách lékařů, v nemocnicích či na jiných webových serverech – ta odhadem **přesahují 1 milion zhlédnutí za období 1. 1. 2018 – 31. 12. 2018**. Velmi čtenářsky oblíbené jsou i průvodní články k dané tématice, které každé video v online prostředí provází.

3.5 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 2018 dařilo prosazovat témata související se správnou výživou a prevencí civilizačních chorob v celé řadě médií. Navázali jsme několik mediálních partnerství v rámci osvětových projektů.

Již tradičně spolupracujeme s významnými lifestylovými tituly i s webovými portály s vysokou návštěvností, kam směřujeme osvětu pro širokou veřejnost. Spolupráce probíhá ad hoc i v rámci dlouhodobějších mediálních partnerství v rámci jednotlivých osvětových projektů.

Naším záměrem je pracovat též s odbornou veřejností z řad lékařů, odborníků na technologie potravin apod. V roce 2018 se nám dařilo rozšiřovat i **spolupráci s tituly pro odbornou veřejnost**, konkrétně naši odborníci publikovali články v těchto odborných titulech: Practicus, Ateroreview, Medical Tribune, Bulletin pro praktické lékaře, NutriWiki.

Celkové výsledky medializace v roce 2018

Tisk	49
Web	143
TV	266
Rozhlas	25

Počet TV výstupů je výrazně ovlivněn výbornou spoluprací s TV Kinosvět. Tato celoplošná TV již druhým rokem publikuje videa VCJP téměř s denní frekvencí. Do výsledků medializace není zahrnutá pravidelná publikace edukačních video spotů na LCD obrazovkách v čekárnách lékařů.



iDNES.cz / MAGAZÍNY **Ona** Auto Bydlení Revue Technet Mobil Cestování Hobby Xman Bonu

Ona Móda Vztahy Zdraví Vaření Poradny Kalkulačky Horoskopy Jen pro ženy Jen pro holky



Neomezená data T-Mobile mají nakonec jeden háček. Je v roamingu



VIDEO: Divoké večírky uprostřed totality. První ukázka Pražských orgií

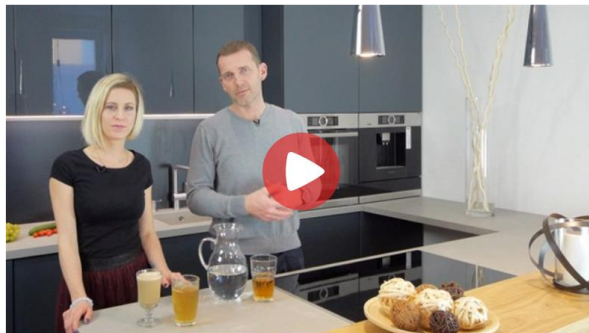


Druhý vždy k Šeredi miliard

Snídaně je základ. Jak by měla správně vypadat?

23. listopadu 2018

Snídaně je podle odborníků na výživu nejdůležitější jídlo dne, které nám pomáhá správně nastartovat celý organismus. Jak by taková zdravá ranní strava měla vypadat, vám poradíme v dalším dílu seriálu Vím, co jím.



Vím co jím - Snídaně | (5:07) | video: Vím, co jím

I když spíme, náš organismus pracuje, a právě proto ráno potřebuje doplnit energii. Pokud však člověk nesnídá, tělu chybí živiny a dotýčný se pak dojíždá většinou odpoledne nebo večer. I proto těmto lidem častěji hrozí nadváha či obezita.



Všechny díly seriálu Vím, co jím najdete zde

První jídlo dne bychom si měli dopřát nejpозději hodinu od probuzení. „Snídaně by měla tvořit 20 až 25 procent celkového denního energetického příjmu,“ říká výživový specialista Petr Havlíček, odborný garant Vím, co jím.

Velikost porce ovšem záleží na tom, jestli celý den sedíte v kanceláři, pracujete manuálně či pravidelně sportujete.

Orientačně platí, že snídaně dítěte by se měla pohybovat od 1 800 do 2 000 kJ, u dospělého kolem 2 800 kJ a u hubnoucích do 1 800 kJ. Uvedené hodnoty jsou však pouze obecné doporučení, důležitější je složení jednotlivých živin a ne energie.

Každá snídaně by měla obsahovat všechny potřebné živiny - tedy bílkoviny, sacharidy a tuky

„Jako rychlou a zdravou variantu můžete vyzkoušet například smoothie, které si uděláte z čerstvého ovoce, ořechů, mandlí, tvarohu a mléka,“ doporučuje Petr Havlíček.

Ideální sianou snídaní je zase třeba žitný chléb s pomazánkou z tvarohu, ořechů a bylinek či míchaná vajíčka. „Obojí samozřejmě doplněné nakrájenou zeleninou,“ dodává odborník.

Důležitý je i pitný režim. Ráno je vhodný teplý nápoj - tedy neslazený ovocný, zelený nebo černý čaj. Dopřát si však můžete také bílou kávu nebo džus ředěný vodou.

Další rady a recepty na zdravé snídaně najdete ve videu.

Autor: pet

Vím, co jím

Program vychází z celosvětové iniciativy The Choices Programme, která definuje složení potravin odpovídající zdravé výživě na základě kritérií Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO).

Značka „Vím, co jím“ je určena především spotřebitelům pro jejich snadnější orientaci v nabídce potravin. Posláním značky je umožnit snadnější výběr výživově hodnotných potravin.

Více o zdravých potravinách čtěte [zde](#).



JAK JSOU NA TOM ČEŠI A MORAVANÉ S FYZICKOU KONDICÍ?

SPORT A POHYB



Fit se cítí jen tři procenta!



Kondici mají Češi nevalnou, čtvrtina navíc nechodí na preventivní prohlídky k lékaři.

JAK ČASTO JSME VE STRESU?



JAK ČASTO MLSÁTE?



ČR – Všichni víme, že bychom měli zdravěji jíst a více se hýbat. Ale neděláme to a neděláme! Pouze jediné procento Čechů je totiž se svým životním stylem plně spokojeno a jen tři procenta se cítí být zcela fit. Potvrdil to průzkum pro iniciativu Vím, co jím.

Text: Kristýna Beránková
Foto: Profimedia.cz

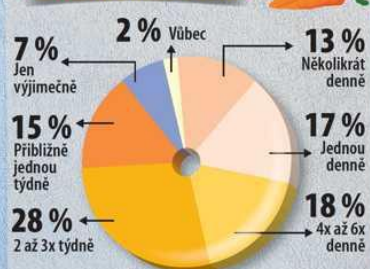
svým životním stylem lidé ve věku 35 až 54 let. Důvod: Nejméně spokojeni jsou se

ší věci mají méně času. Nejvíce spokojeni jsou naopak trochu překvapivě důchodci.

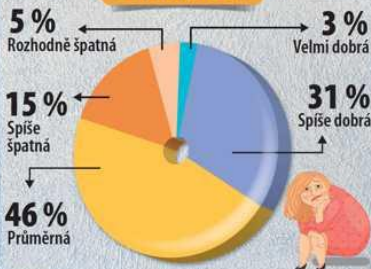
„I malé změny mohou mít velký vliv na zdraví Čechů. A prevence je vždycky lepší než řešení následků.“ myslí si Lucie Gonzalesová, ředitelka iniciativy Vím, co jím, která si výzkum zadávala. Alarmující je, že ačkoliv 43 procent mužů a 40 procent žen má sedavé zaměst-

nání, denně sportují u obou pohlaví jen čtyři procenta. Pešky chodí delší vzdálenosti 28 procent lidí. Pouze 30 procent Čechů ji každý den syrovou zeleninu, 43 procent si pak vůbec nehledá příjem soli. Přílišné solení přitom způsobuje vysoký krevní tlak, jinak nazývaný také tichý zabiják. Čtvrtina z nás nechodí na preventivní prohlídky k lékaři.

JÍTE SYROVOU ZELENINU?



A CO KONDIČKA?



Olympijský šampion Lukáš Krpálek (27)

Chce rozhybat Česko

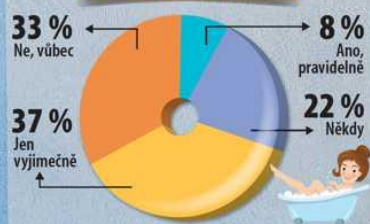
Olympijský vítěz v judu z Rio de Janeiro Lukáš Krpálek (27) chce rozhybat Česko. Každý, kdo si stáhne do mobilu nebo tabletu bezplatnou aplikaci Aktivně a zdravě, může s Lukášem »trénovat«. Denně přijde jedna výzva, co máte udělat, aby se vaše kondice zlepšila.



Polovina kuřáků chce přestat

Cigareťáků holduje 26 procent Čechů, se svým zlovyklým chce skoncovat polovina z nich. Celkem 22 procent Čechů se označuje za odnaučené kuřáky.

DOPRÁVATE SI MASÁŽE, WELLNESS NEBO SAUNU?



SPOKOJENOST SE ŽIVOTNÍM STYLEM



54 %
MÁ PROBLÉMY SE SPÁNKEM KAŽDOU NOC

Proč se o zdraví nestaráme?

Nejčastěji nám chybí skutečná motivace, dalším důvodem je podle respondentů výzkumu právě to, že neví, jak na to. Častěji také začne, ale nedokáže vydržet. Někteří Češi uvedli jako důvod i to, že pro ně zdraví není prioritou.

Záliba ve vitamínech

Vitamíny a výživové doplňky mají Češi rádi. V chladném období ruku je alespoň někdy užívá 79 procent lidí. Nejoblíbenější jsou omega 3 mastné kyseliny a doplňky pro zlepšení imunity.

Výzkum byl proveden na reprezentativním vzorku 1000 respondentů ve věku od 25 let.



Pohyb funguje jako přirozené a velmi účinné antidepresivum, radí dietoložka

17. 11. 2018

Praha

Pětina lidí ve věku 24 až 35 let ignoruje preventivní prohlídky u lékaře, více než polovina nesleduje svůj zdravotní stav třeba měřením tlaku, čtvrtina lidí kouří a s alkoholem také Češi nešetří, takové zjištění přinesl [průzkum Focus Agency v rámci projektu Aktivně a zdravě](#). Přitom jak potvrdila webu ČT24 dietoložka Karolína Hlavatá, lidé často hledají zázraky, a přitom je mají před očima – a to platí i o zdravém životním stylu.



ÚVODNÍ STRÁNKA

IREGIONY

DOPRAVA

ŽIVOT V IMPULS

Zdraví celé rodiny začíná v nákupním košíku!

Publikováno: 06.02.2018 11:13

Naučte se, jak nakupovat zdravě a chutně. I relativně malé změny v nákupních zvyklostech mohou mít významný vliv na zdraví. Jak nakupovat zdravě?



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, workshopů a osvětových projektů.

Společnosti byla v roce 2018 poskytnuta neinvestiční dotace ze státního rozpočtu ČR na rok 2018 prostřednictvím dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR v celkové výši 483 000,- Kč. Konkrétně potom Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2018, id. číslo projektu 10975 ve výši 483 000,- Kč. Výše zmíněný dotační projekt byl řádně ukončen k 31. 12. 2018. Čerpání státní dotace za rok 2018 probíhalo v souladu s Rozhodnutím o poskytnutí dotace ze státního rozpočtu č. SOZ/10975/6306/2018/1 vydaným MZ dne 3. 4. 2018. Čerpání probíhalo v souladu se zákonem č. 218/2000 Sb. a usnesením vlády ČR ze dne 1. 2. 2010 č. 92 o Zásadách vlády pro poskytování dotací ze státního rozpočtu ČR nestátním neziskovým organizacím ústředními orgány státní správy, ve znění usnesení vlády ČR ze dne 19. června 2013 č. 479 a usnesení vlády ze dne 6. srpna 2014 č. 657.

Dary – VCJP nebyla v roce 2018 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 všem si velmi vážíme a děkujeme za ni.



4.1 PŘEHLED MAJETKU A ZÁVAZKŮ – ROZVAHA K 31. 12. 2018

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 doručí:
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
B. II.	Pohledávky celkem	8	71	137
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	77	40
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	11	148
B. III.	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
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	-638	-181
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	15	786
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. 2018

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

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2018
(v celých tisících Kč)

IČO
28126181

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

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	2 460		2 460
A. III.	Osobní náklady	4	410		410
A. V.	Ostatní náklady	6	10		10
	Náklady celkem Součet A.I. až A.VIII.	10	2 880		2 880
B. I.	Provozní dotace	12	483		483
B. II.	Přijaté příspěvky	13	2		2
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	2 643		2 643
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	3 128		3 128
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním ř. 17 - (ř. 10 - ř. 9)	18	248		248
D.	Výsledek hospodaření po zdanění ř. 18 - ř. 9	19	248		248

Sestaveno dne: 13.03.2019		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 2018 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 2018 nebyly provedeny změny v zápisu do obchodního rejstříku.

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 2018 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 2018 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 2019

KALENDÁŘNÍ PLÁN VĚTŠÍCH AKCÍ V ROCE 2019

Realizace dotačního projektu Aktivně a zdravě (v případě schválení)	celoročně
Realizace pilotního projektu Aktivně a zdravě (aplikace)	leden – červen 2019
Realizace video seriálu Vím, co jím	(6 spotů)

ORGANIZAČNÍ PLÁN V ROCE 2019

Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(leden 2019)
Vydání Výroční zprávy VCJP za rok 2018	(červen 2019)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(červenec 2019)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(listopad 2019)

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

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 2018.

Ing. Lucie Gonzálezová

ředitelka společnosti

V Praze dne 26. 6. 2019





I

