



# **KRITÉRIA INICIATIVITY VÍM, ČO JÍM A PIJU**

**REVIZE 2017**

## OBSAH:

Úvod .....	3
Vyloučené produkty .....	4
Skupiny výrobků .....	4
Přílohy.....	5
Příprava pokrmů.....	5
Příloha 1: Definice živin .....	7
Příloha 2: Postup při zařazování produktů do výrobních skupin.....	10
Příloha 3: Kritéria rovnocennosti .....	11
Kritéria potravin .....	11
Tabulka 1. Hlavní skupiny výrobků.....	12
Tabulka 2. Další skupiny výrobků .....	18

## ÚVOD

Tento dokument poskytuje přehled o nejnovějších kritériích iniciativy Víím, co jíím. Kritéria byla sestavena Národním vědeckým výborem ustaveném při obecně prospěšné společnosti Víím, co jíím a piju. 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.

## VYLOUČENÉ PRODUKTY

Pro určité skupiny výrobků nejsou kritéria stanovena, tyto výrobky nemohou nést logo Vím, co jím:

1. výrobky obsahující více než 0,5 % alkoholu;
2. doplňky stravy;
3. potraviny pro zvláštní lékařské účely;
4. potraviny pro děti do jednoho roku věku.

## SKUPINY VÝROBKŮ

Výrobek musí být v souladu s kritérii skupiny výrobků, do níž patří. Jsou definovány dva typy skupin výrobků: ZÁKLADNÍ a DALŠÍ skupiny výrobků.

### ZÁKLADNÍ SKUPINY VÝROBKŮ (TABULKA 1)

Základní výrobkové skupiny jsou definovány v souladu s mezinárodním členěním používaným ve více než 20 zemích světa. Výrobky zařazené do základních skupin výrobků významně přispívají k dennímu příjmu základních živin. Základní výrobkové skupiny lze rozdělit do následujících kategorií:

- ovoce a zelenina;
- luštěniny;
- zdroje sacharidů (brambory, těstoviny, chléb, běžné pečivo, mlýnské výrobky, snídaňové cereálie);
- maso, ryby, drůbež, vejce a alternativy k masu;
- mléko, mléčné výrobky;
- oleje, tuky;
- ořechy;
- voda, káva a čaj;
- hlavní jídla, obložené chleby a pečivo, míchané saláty, lehká jídla.

Kritéria pro nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sůl a přidané cukry jsou stanovena pro každou z těchto skupin. Další kritéria pro vlákninu nebo energetickou hodnotu jsou vypracována u skupin potravin, které jsou důležité pro příjem prospěšné vlákniny (vláknina v chlebu) nebo pro příjem odpovídajícího množství energie (hlavní jídla).

### DALŠÍ SKUPINY VÝROBKŮ (TABULKA 2)

Potraviny dalších skupin výrobků obecně nepřispívají významnou měrou k příjmu základních živin, z tohoto pohledu jsou zbytné. Řada z nich může obsahovat i vyšší obsah rizikových živin, pro které jsou stanovena kritéria, nebo mohou mít vyšší energetickou hodnotu. Na druhou stranu tyto skupiny poskytují velký inovační potenciál z hlediska zlepšení výživové hodnoty. Další výrobkové skupiny lze rozdělit do následujících kategorií:

- polévky;
- omáčky;

- jemné a trvanlivé pečivo, čokoláda, cukrovinky, zmrzliny a jiné potraviny označované též jako snacky;
- nápoje (kromě vody, kávy, čaje, ovocných šťáv);
- pomazánky na chléb.

Kromě kritérií pro nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sůl a přidané cukry, byla stanovena energie jako další kritérium pro většinu z těchto skupin výrobků.

Obecná kritéria pro nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sůl a přidané cukry jsou použita u produktů, které nespádají pod některou ze základních nebo dalších skupin výrobků (definované jako "ostatní výrobky" v tabulce 2).

## PŘÍLOHY

Příloha I poskytuje přehled definic živin a vlákniny. Téměř všechny potravinářské výrobky mohou být zařazeny do některé z výše uvedených skupin výrobků. Pro usnadnění správného začlenění potraviny lze použít postup uvedený v příloze II.

V případě pochybností, do které skupiny danou potravinu zařadit, je výrobek posuzován v závislosti na umístění v obchodě a pravidla 70 %. Pro zařazení do skupiny komoditního charakteru, musí výrobek obsahovat alespoň 70 % základní suroviny dané skupiny výrobků. Například mléčný výrobek tvoří nejméně 70 % mléka a mléčných výrobků. Pokud výrobek nelze zařadit do žádné ze skupin výrobků, musí být posuzován na základě kritérií pro "ostatní výrobky". Pokud si nejste jisti o kategorizaci v rámci skupiny výrobků, můžete kontaktovat obecně prospěšnou společnost Víím, co jím a piju.

Některé skupiny výrobků obsahují i alternativní produkty, které jsou konzumovány obdobně jako hlavní zástupci skupiny (např. alternativní výrobky k masu nebo mléčným výrobkům). Pro orientační posouzení, zda výrobek splňuje parametry pro zařazení do dané skupiny, byla vypracována srovnávací kritéria uvedená v příloze III.

## PŘÍPRAVA POKRMŮ

Výrobky jsou v zásadě posuzovány a registrovány ve stavu, jak jsou prodávány v obchodní síti.

Potravinářské výrobky mohou být registrovány i po přípravě. Tento postup lze použít jen v případě, že způsob přípravy je jednoznačný (např. ředění kapalinou). To se týká například dehydratovaných, zahuštěných či koncentrovaných výrobků (polévek, vývarů, omáček, sušených brambor, sirupů apod.). Základem musí být standardní metoda přípravy uvedená na obalu.

- ✓ Standardní metoda přípravy musí být jednoznačná, aby vylučovala vlastní výklad spotřebitelem. Například pokud se uvádí, že se při přípravě použije mléko, mělo být jasné, zda se jedná o plnotučné, polotučné nebo odstředěné.
- ✓ Variabilní složky (druh nebo množství) by neměly být brány v úvahu (například návrh, aby pokrm byl podáván s rýží nebo těstovinami).
- ✓ U obecných surovin, které jsou přidány během přípravy, se pro kalkulaci obsahu

klíčových živin používají údaje z tabulek složení potravin z některé renomované databáze potravin, např. USDA: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.

- ✓ Další odchylky od standardní metody jako např. návrh na servírování, které nejsou součástí návodu k přípravě, se pro výpočet živin po přípravě nepoužívají a nesmějí být uvedeny na obalu.
- ✓ Návrhy, které mají přímý vliv na hodnoty kritérií klíčových živin (jako je přidání cukru nebo soli podle chuti), nejsou povoleny.
- ✓ Součástí žádosti o posouzení výrobku po přípravě je i standardní metoda přípravy.

## NÁVOD NA PŘÍPRAVU OBECNĚ

Na některých obalech je uveden návod na přípravu pokrmu. V případě tepelné úpravy by měl být postup vedoucí k vyšší výživové hodnotě pokrmu zmíněn na prvním místě. Např. při přípravě ryb by mělo být upřednostňováno vaření v páře, dušení a grilování před smažením v oleji. Součástí návodu na přípravu by nemělo být použití pokrmových (100 %) tuků, které nemají příznivé složení mastných kyselin. Formulace v rámci návodu na přípravu, které mají přímý vliv na hodnoty kritérií živin (jako je přidání cukru nebo soli podle chuti), nejsou povoleny.

## NÁVOD NA PŘÍPRAVU

### *Pro zpracované brambory*

U zpracovaných výrobků z brambor je povinné uvést šetrnější postupy přípravy na prvním místě. Pořadí vhodnosti tepelné úpravy je následující (první, je nejlepší):

1. vaření, vaření v páře, dušení, pečení na suchu v troubě
2. pečení na oleji
3. smažení v oleji
4. pečení a smažení na pokrmových tucích

## PŘÍLOHA 1: DEFINICE ŽIVIN

**Sacharidy** jsou organické sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku, které jsou metabolizovány v lidském těle.

**Přidané cukry** jsou všechny monosacharidy a disacharidy s energetickou hodnotou > 3,5 kcal/g, které pocházejí z jiných zdrojů než čerstvého ovoce a zeleniny a mléčných výrobků. Cukry z produktů, které obsahují přírodní cukry jako hlavní složku, jako je med, sirupy a více než dvakrát koncentrované ovocné šťávy se považují za přidané cukry. Například: když je glukózo-fruktózový sirup přidán k zpracovanému ovoci, cukry ze sirupu se považují za přidané cukry.

Příklady cukrů a složek obsahujících cukry, které jsou považovány za "přidané cukry":

- monosacharidy: dextróza (glukóza), fruktóza, galaktóza;
- disacharidy: sacharóza, laktóza, maltóza, trehalóza;
- cukry: bílý cukr (krystalový, práškový), hnědý cukr, surový cukr, invertní cukr, tekuté výrobky z cukru, ovocný cukr, hroznový cukr, atd.;
- sirupy: kukuřičný sirup, kukuřičný sirup s vysokým podílem fruktózy, sladový sirup, javorový sirup, glukózo - fruktózový sirup, škrobový sirup, rýžový sirup, atd.;
- různé: med, slad, melasa, ovocné a zeleninové extrakty (jedna nebo více složek získaných z ovoce nebo zeleniny), koncentráty ovocných šťáv (kromě citronové) > 2 x koncentrované.

Složky, které nespádají pod "přidané cukry":

- ovoce: čerstvé ovoce, ovocné šťávy, ovocná dřevina, ovocné koncentráty (až do výše dvojnásobku koncentrace), konzervované ovoce, sušené ovoce, zmrazené ovoce;
- zelenina: čerstvá nebo zmrazená zelenina, zeleninové šťávy, zeleninové protlakky, konzervovaná zelenina;
- mléčné výrobky: všechny druhy (neizolovaných) složek v kapalné nebo práškové formě získané z mléka (např. mléko, sušené mléko, smetana, jogurt). Laktóza může být obnovena na původní úroveň v mléčných výrobcích. Laktóza izolovaná z mléčných výrobků je považována za přidaný cukr.

**Vlákninou** se rozumí oligomery a polymery cukerných jednotek s třemi nebo více monomery, které nejsou tráveny ani vstřebávány v tenkém střevu lidského organismu a náleží do těchto kategorií:

- jedlé oligomery a polymery cukerných jednotek přirozeně se vyskytující v přijímané potravě,
- jedlé oligomery a polymery cukerných jednotek, které byly získány z potravních surovin fyzikálními, enzymatickými nebo chemickými prostředky a které mají prospěšný fyziologický účinek prokázaný obecně uznávanými vědeckými poznatky,
- jedlé oligomery a polymery cukerných jednotek, které mají prospěšný fyziologický účinek prokázaný obecně uznávanými vědeckými poznatky.

Příklady látek, které zahrnuje definice potravní vlákniny, jsou: celulóza, hemicelulóza, pektin,

inulin, rezistentní škrob, galakto-oligosacharidy, nestravitelné dextriny, polydextróza a lignin.

Zdroj vlákniny ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek dané skupiny výrobků. To znamená, například, že v rámci skupiny zpracované ovoce a zelenina nejsou přidány oligosacharidy považovány za vlákninu, stejně jako inulin ve skupině chleba nebo snídaňových cereálií.

Stanovení obsahu vlákniny vychází z metod AOAC 991.43 a 997.08. Podstatou enzymaticko-gravimetrické metody je odstranění škrobu a bílkovin pomocí trávicích enzymů a zvážení zbytku po odpočtu obsahu minerálních látek.

**Polyoly** jsou cukerné alkoholy jako sorbitol, xylitol, mannitol a laktitol, které obsahují více než dvě hydroxylové skupiny a které jsou pouze částečně metabolizovány v lidském organismu.

Náhrada cukrů polyoly slouží pouze k částečnému snížení energetické hodnoty produktu.

**Energetická hodnota potravin** představuje množství energie, které je k dispozici pro látkovou výměnu v lidském těle, vyjádřené v kJ nebo kcal. Následující převodní faktory se používají pro výpočet energetické hodnoty:

- sacharidy: 4 kcal/g, nebo 17 kJ/g
- polyalkoholy: 2,4 kcal / g nebo 10 kJ/g
- erythritol: 0 kcal/g nebo 0 kJ/g
- bílkoviny: 4 kcal/g nebo 17 kJ/g
- tuky: 9 kcal/g nebo 37 kJ/g
- alkohol (ethanol): 7 kcal/g nebo 29 kJ/g
- vláknina: 2 kcal/g nebo 8 kJ/g
- organické kyseliny: 3 kcal/g nebo 13 kJ/g

Procento z celkového příjmu energie (en %) vyjadřuje část celkové energetické hodnoty potravinářského výrobku, který dodává příslušná živina. Například: en % nasycených mastných kyselin se rovná (podílu energie z nasycených mastných kyselin na 100 g a celkové energetické hodnoty potravin na 100 g) \* 100 %.

**Tuky** zahrnují všechny typy lipidů, včetně triacylglycerolů a fosfolipidů.

**Nasycené mastné kyseliny** představují celkový obsah všech mastných kyselin nemajících žádné dvojně vazby v uhlovodíkovém řetězci bez rozdílu jeho délky. Nasycené mastné kyseliny se vyjadřují v hodnotě triacylglycerolů.

**Transmastné kyseliny** zahrnují všechny geometrické izomery a mono- a polynenasycených mastných kyselin s nekonjugovanými dvojnými vazbami v konfiguraci trans (t. j. mezi dvojnými vazbami u polynenasycených mastných kyselin je alespoň jedna methylenová skupina). Transmastné kyseliny přírodního původu z masa a mléka nejsou zahrnuty. Množství transmastných kyselin se vypočítá z rozdílu celkového obsahu transmastných kyselin a transmastných kyselin přírodního původu z masa a mléčných výrobků. Transmastné kyseliny se vyjadřují v hodnotě triacylglycerolů.

**Sodík** pochází nejen ze soli, ale i dalších složek potravin jako např. glutaman sodný. Může být



i přirozeně se vyskytující v některých složkách potravin (kvasničný extrakt, bílkovinný hydrolyzát). Přirozeně se ve větším množství rovněž vyskytuje v potravinách živočišného původu (maso, vejce, mléko), méně v potravinách rostlinného původu (některé druhy zeleniny, luštěniny a obiloviny). Na obalech potravin je uváděn obsah soli. Obsah soli lze vypočítat vynásobením obsahu sodíku faktorem 2,5. Kritéria pro sodík byla převedena na sůl a tím uvedena v soulad se značením na obalech.

**Porce** vyjadřuje poměrnou část výrobku odděleně zabalenou nebo deklarovanou na obale. Pokud není velikost porce uvedena na obale, lze za velikost porce považovat mezinárodně uznávané množství pro daný typ výrobku.

**Bílkoviny** jsou makromolekulární látky vzniklé spojením aminokyselin peptidickou vazbou. Obsah bílkovin se vypočte z celkového obsahu dusíku stanoveného Kjeldahlovou metodou vynásobením faktorem 6,25. V mléčných výrobcích se aplikuje násobení faktorem 6,38.

## PŘÍLOHA 2: POSTUP PŘI ZAŘAZOVÁNÍ PRODUKTŮ DO VÝROBKOVÝCH SKUPIN

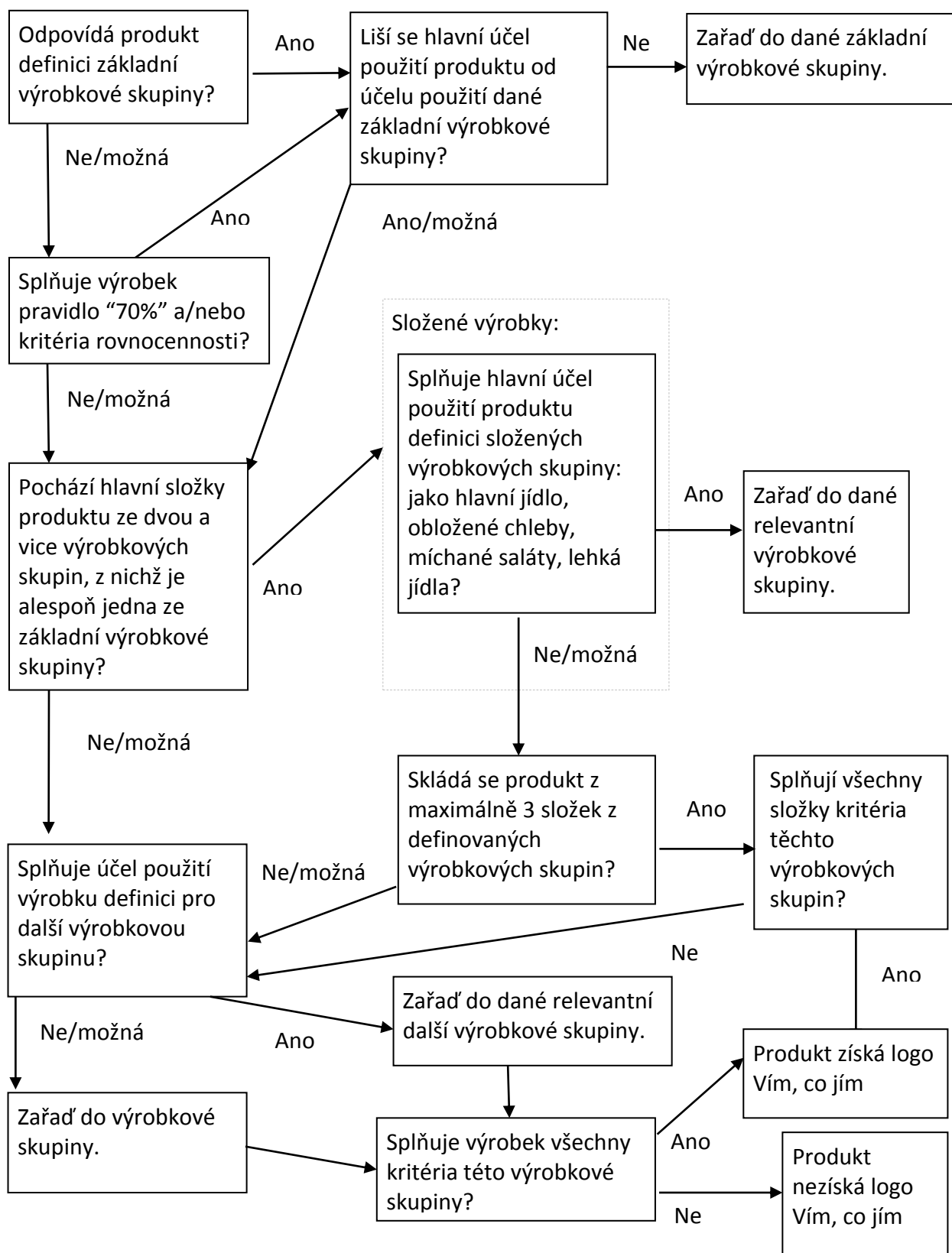


Schéma pro zařazení produktu do skupiny výrobků bylo vyvinuto pro případy, kdy složení výrobků vyvolává pochybnosti, jak výrobek správně zařadit. Pokud je zřejmá příslušnost výrobku do dané skupiny není nutné používat toto schéma.

### **PŘÍLOHA 3: KRITÉRIA ROVNOCENNOSTI**

Kritéria rovnocennosti byla definována pro situace, při kterých mohou vzniknout pochyby o tom, do jaké výrobní skupiny určitá potravina patří. Zejména se jedná o případy, kdy daná potravina představuje alternativní výrobek k masným nebo mléčným výrobkům (např. sójový nápoj, tofu). U ostatních skupin výrobků tyto hodnoty pouze uvádějí minimální obsah ve výrobku.

Výrobky a alternativní výrobky k nim musí obsahovat minimální množství dvou z následujících živin:

- pro ovoce a zeleninu: vitamínu C, vlákniny, kyseliny listové a vitamínu A.
- pro chléb, běžné pečivo a mlýnské výrobky: vlákniny, vitamínu B6, kyseliny listové, železa, vitamínu B1.
- pro mléčné výrobky: vápníku, vitamínu B2, kyseliny listové, vitamínu B12.
- pro maso, drůbež, ryby: vitamínu A, vitamínu B1, vitamínu D, železa, vitamínu B12.
- pro tuky, oleje a roztíratelné tuky: vitamínu D, vitamínu E, vitamínu A.

Výrobek musí obsahovat alespoň následující množství dvou z výše uvedených živin na 100 g:

<b>živina</b>	<b>obsah ve 100 g</b>
<b>vitamín A (ekvivalent retinolu)</b>	70 µg
<b>vitamín E</b>	1,5 mg
<b>vitamín D</b>	0,5 µg
<b>vitamín B1</b>	0,11 mg
<b>vitamín B2</b>	0,11 mg
<b>vitamín B6</b>	0,13 mg
<b>vitamín B12</b>	0,24 µg
<b>kyselina listová</b>	40 µg
<b>vitamín C</b>	7,5 mg
<b>vápník</b>	100 mg
<b>železo</b>	0,8 mg
<b>potravní vláknina</b>	2,5 g

## KRITÉRIA POTRAVIN

### TABULKA 1. HLAVNÍ SKUPINY VÝROBKŮ

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Čerstvé nebo zmrazené a sušené ovoce a zelenina</b> kromě sušeného ovoce, které je určeno k přímé konzumaci a je zařazeno mezi snacky. <b>Luštěniny.</b>	Všechny druhy ovoce a zeleniny bez přidaných složek ovlivňujících výživovou hodnotu splňují kritéria.	Všechny druhy čerstvého ovoce a zeleniny, včetně krájených a zmrazených a luštěniny, bez přidaných složek, které ovlivňují výživovou hodnotu. Mezi přidané složky ovlivňující výživovou hodnotu se pro účely této definice počítají suroviny, které mění množství energie nebo živin, pro něž jsou stanovena kritéria, tj. sodík, nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, cukr, vláknina. <i>Např. krájený pórek, krájený meloun, okurky, brokolice, zmrazené krájené fazolové lusky, sušená zelenina, salát (bez přidaných složek), zmrazený špenát (bez přidané smetany) lyofilizovaná zelenina a ovoce, maliny. Tato kategorie rovněž nezahrnuje koření, které patří mezi ostatní potraviny.</i>
<b>Zpracované ovoce a zelenina</b>	Nasycené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,5 g/100 g Přidané cukry: ≤ 2,5 g/100 g Vláknina: ≥ 1,0 g/100 g	Všechny druhy zpracovaného ovoce a zeleniny s výjimkou ovocných šťáv a zmrazeného nebo krájeného ovoce a zeleniny bez dalšího zpracování. <i>Např. konzervovaná rajčata, konzervovaná mrkev, zmrazený špenát se smetanou, nakládané okurky a cibulky, ovocné saláty ve vlastní šťávě nebo sirupu, ovocná a zeleninová pyré, olivy, ovocné kompoty.</i>
<b>Zpracované luštěniny</b>	Nasycené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,5 g/100 g Přidané cukry: ≤ 2,5 g/100 g Vláknina: ≥ 3,0 g/100 g*	Všechny druhy zpracovaných luštěnin. <i>Např. fazole v omáčce, konzervovaná cizrna.</i>
<b>Voda, káva, čaj kromě ovocných a bylinných čajů</b>	Nasycené mastné kyseliny: bez přídavku Transmastné kyseliny: bez přídavku Sůl: ≤ 0,05 g/100 ml Přidané cukry: žádné	Přírodní minerální a pramenité vody a ostatní balené vody, nesyčené nebo sycené, zrnková a mletá káva, instantní káva, čaj pravý z čajovníku čínského ( <i>Camellia sinensis</i> ), černý i zelený, aromatizované čaje, čajové extrakty nebo instantní čaje – tj. produkty získané extrakcí vodou s následnou filtrací a sušením.

\* **Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.**

## TABULKA 1. HLAVNÍ SKUPINY VÝROBKŮ (POKRAČOVÁNÍ)

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Ořechy</b> (suché skořápkové plody)	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 8,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,25 g/100 g Přidané cukry: žádné	Různé druhy plodů a semen označovaných souhrnně ořechy jako <i>např. arašidy (burské oříšky), ořechy kešu, mandle, kokosové ořechy, pekanové ořechy, pistáciové oříšky, ořechy bez úpravy nebo i zpracované, pražené a solené.</i>
<b>Brambory (nezpracované)</b>	Všechny druhy bez přidaných složek ovlivňujících výživovou hodnotu splňují kritéria.	Všechny nezpracované, nevařené, loupané, krájené a/nebo chlazené. Mezi přidané složky ovlivňujících výživovou hodnotu se pro účely této definice počítají suroviny, které mění množství energie nebo živin, pro něž jsou stanovena kritéria, tj. sůl, nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, cukr, vláknina.
<b>Brambory (zpracované)</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,25 g/100 g Přidané cukry: žádné Vláknina: ≥ 1,8 g/100 g* <i>Na obale musí být návod k přípravě pro zachování optimální výživové hodnoty.</i>	Všechny druhy výrobků z brambor, které jsou zpracovány jako příloha k hlavnímu jídlu. <i>Např. vařené či pečené brambory, bramborová kaše.</i>
<b>Těstoviny</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,25 g/100 g Přidané cukry: žádné Vláknina: ≥ 2,7 g/100 g*	Všechny druhy těstovin a podobných obilných produktů, které jsou zpracovány jako příloha k hlavnímu jídlu. <i>Např. (celozrnné) těstoviny.</i>
<b>Rýže</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,25 mg/100 g Přidané cukry: žádné Vláknina: ≥ 1,4 g/100 g*	Všechny druhy rýže, které jsou zpracovány jako příloha k hlavnímu jídlu nebo jako hlavní jídlo

\* **Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.**

**TABULKA 1. HLAVNÍ SKUPINY VÝROBKŮ (POKRAČOVÁNÍ)**

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Chléb a běžné pečivo</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 1,25 g/100 g Přidané cukry: ≤ 4 g/100 g Vláknina: ≥ 4,0 g/100 g*	Všechny druhy chleba a běžného pečiva a alternativních výrobků k chlebu a běžnému pečivu s výjimkou snídaňových cereálií. <i>Např. pšeničný chléb, žitný chléb, celozrnný chléb, croissanty, přestože patří do jemného pečiva, knäckebröt, přestože patří do trvanlivého pečiva, rýžový chléb, rohlíky, housky.</i>
<b>Mlýnské výrobky</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100g Sůl: ≤ 0,25 g/100 g Přidané cukry: ≤ 2,5 g/100 g Vláknina: ≥ 5,0 g/100 g*	Všechny druhy výrobků z obilovin jiné než chléb a běžné pečivo a snídaňové cereálie. <i>Např. mouka, krutony, směsi na pečení, strouhanka, pseudocereálie.</i>
<b>Snídaňové cereálie</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 4 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 1,25 g/100 g Přidané cukry: ≤ 20 g/100 g Vláknina: ≥ 4,8 g/100 g*	Všechny typy snídaňových cereálií. <i>Např. müsli, ovesné vločky, kukuřičné lupínky.</i>
<b>Nezpracované maso, drůbež a vejce</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 3,2 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g** Sůl: ≤ 0,25 g/100 g Přidané cukry: žádné	Všechny druhy nezpracovaného masa, drůbeže a vajec (včetně zmrazeného). <i>Např. hovězí, vepřové, krůtí, jehněčí, zvěřina, vnitřnosti, vejce.</i>
<b>Zpracované maso, masné výrobky, alternativy k masu</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 5,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g** Sůl: ≤ 2,2 g/100 g Přidané cukry: ≤ 2,5 g/100 g	Všechny druhy zpracovaného masa/drůbeže, masných výrobků a (rostlinných) alternativ k masu. <i>Např. masové koule, solené nebo kořeněné maso (čerstvé nebo zmrazené), uzeniny, uzené maso, dušená šunka, tofu, tempeh, mléčné a houbové alternativy k masu, alternativy k masu na bázi vaječných bílků.</i>

\* **Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.**

\*\* **Přirozeně se vyskytující transmastné kyseliny z masa nebo mléka jsou vyloučeny.**

## TABULKA 1. HLAVNÍ SKUPINY VÝROBKŮ (POKRAČOVÁNÍ)

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Čerstvé nebo zmrazené ryby, měkkýši a korýši</b>	Nasyčené mastné kyseliny: limit nestanoven Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,325 g/100 g Přidané cukry: žádné	Všechny druhy nezpracovaných ryb, korýšů a měkkýšů (včetně zmrazených). <i>Např. syrový kapr, sled', treska, úhoř, humr, krab, mušle, krevety.</i>
<b>Zpracované ryby nebo rybí výrobky</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 4,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 1,125 g/100 g Přidané cukry: žádné	Všechny druhy zpracovaných ryb, korýšů a měkkýšů. <i>Např. smažené filé z tresky, smažené chobotnice/olihně (hlavonožci), nakládané mušle, sledě v rajčatové omáčce, konzervované sardinky, konzervovaný tuňák, kořeněné nebo solené ryby (čerstvé nebo zmrazené).</i>
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 2,2 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g** Sůl: ≤ 0,25 g/100 g Přidané cukry: ≤ 5,0 g/100 g	Všechny druhy mléka a mléčných výrobků s výjimkou sýrů. <i>Např. nízkotučné mléko, podmásolí, polotučné mléko, nízkotučný jogurt, jogurtové nápoje, nízkotučný pudink, ovocný jogurt s nízkým obsahem tuku, zahuštěné mléko, alternativy k mléčným výrobkům (sójové nápoje).</i>
<b>Sýr a sýrové výrobky</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 15,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g** Sůl: ≤ 2,2 g/100 g Přidané cukry: žádné	Všechny druhy sýrů a sýrových výrobků. <i>Např. sýr 20% tuku v sušině, eidam, plíšňové sýry, čerstvé nezrající sýry včetně ochucených, alternativy k sýrům, tavené sýry.</i>
<b>Oleje, tuky a roztíratelné tuky</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 30 % z celkového obsahu tuku Transmastné kyseliny: ≤ 1,3 g/100 g** Sůl: ≤ 0,75 g/100g Přidané cukry: žádné	Všechny tuky a oleje používané k namazání na chléb či pečivo a/nebo k přípravě pokrmů. <i>Např. olej (všechny typy), margarín s nízkým obsahem tuku, margarín, směsné roztíratelné tuky, olej/tuky na pečení a smažení (pevné nebo tekuté).</i>

\* **Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.**

\*\* **Přirozeně se vyskytující transmastné kyseliny z masa nebo mléka jsou vyloučeny.**

\*\*\* **Pokud jsou všechny složky produktu v souladu s kritérii v jejich příslušné skupině a produkt je v souladu s kritériem energie a vlákniny, výrobek tak splňuje podmínky pro udělení loga.**

**TABULKA 1. HLAVNÍ SKUPINY VÝROBKŮ (POKRAČOVÁNÍ)**

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Hlavní jídlo***</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤2,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤0,15 g/100 g** Sůl: ≤ 0,875 g/100 g Přidané cukry: ≤ 3,0 g/100 g Vláknina: ≥1,2 g/100 g Energie: 400-700 kcal/porci	Všechny hotové pokrmy, která jsou považována za hlavní jídlo k obědu nebo k večeři. Patří sem hotová jídla teplá i zmrazená. <i>Např. pokrmy určené k přípravě v páře, polotovary, pizza, zmrazené pokrmy.</i>
<b>Obložené chleby a pečivo***</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 2,2 g/100g Transmastné kyseliny: ≤ 0,15 g/100 g** Sůl: ≤ 1,125 g/100 g Přidané cukry: ≤ 8 g/100 g Vláknina: ≥ 1,4 g/100 g* Energie: ≤ 350 kcal/porci	Všechny obložené chleby a pečivo.
<b>Míchané saláty</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 2,6 g/100g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g** Sůl: ≤ 0,625 g/100 g Přidané cukry: ≤ 2,5 g/100 g Vláknina: ≥ 0,8 g/100 g* Energie: ≤ 150 kcal/porci	Saláty obsahující alespoň 70 % zeleniny nebo ovoce. Kritéria zahrnují dresinky a ostatní složky salátu (např. krutony, olejnatá semena, sýr).
<b>Polotovary na přípravu pokrmů bez některých složek***</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤2,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤0,15 g/100 g** Sůl: ≤ 0,6 g/100 g Přidané cukry: ≤ 3,0 g/100g Vláknina: ≥1,2 g/100 g* Energie: 400-700 kcal/porci	Polotovary k přípravě pokrmů prodávané bez některé z klíčových složek. <i>Např. směs zeleniny a masa do tortilly. Vzhledem k tomu, že klíčová složka (např. tortilla) chybí, posuzuje se celková receptura po přípravě včetně chybějící složky. Návod na přípravu musí být srozumitelný a jednoznačný.</i>

\* **Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.**

\*\* **Přirozeně se vyskytující transmastné kyseliny z masa nebo mléka jsou vyloučeny.**

\*\*\* **Pokud jsou všechny složky produktu v souladu s kritérii v jejich příslušné skupině a produkt je v souladu s kritériem energie a vlákniny, výrobek tak splňuje podmínky pro udělení loga.**



## TABULKA 1. HLAVNÍ SKUPINY VÝROBKŮ (POKRAČOVÁNÍ)

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Pokrm</b> určené k <b>přesnídávce, lehkému</b> <b>obědu apod. ***</b>	Nasycené mastné kyseliny: ≤2,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤0,15 g/100 g** Sůl: ≤ 0,875 g/100 g Vláknina: ≥1,4 g/100 g* Energie: 350-550 kcal/porci	Pokrm s nižší energetickou hodnotou než obvyklá hlavní jídla.  <i>Např. těstovinové a zeleninové saláty, tortilly s náplní, obložené bagety 80 g a více.</i>

\* **Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.**

\*\* **Přirozeně se vyskytující transmastné kyseliny z masa nebo mléka jsou vyloučeny.**

\*\*\* **Pokud jsou všechny složky produktu v souladu s kritérii v jejich příslušné skupině a produkt je v souladu s kritériem energie a vlákniny, výrobek tak splňuje podmínky pro udělení loga.**

## TABULKA 2. DALŠÍ SKUPINY VÝROBKŮ

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Polévky</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,825 g/100 g Přidané cukry: ≤ 2,5 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Všechny druhy polévek a vývarů. <i>Např. polévky v konzervě, zmrazené nebo dehydratované polévky, polévky podávané v zařízeních společného stravování.</i>
<b>Omáčky k hlavním jídlům</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 1,125 g/100 g Přidané cukry: ≤ 2,5 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Všechny omáčky a šťávy, které jsou významnou součástí jídla (více než 35 g na porci). <i>Např. omáčka na těstoviny, bešamel, zeleninová omáčka, omáčka na maso, omáčka na rybu, sýrová omáčka, hořčicová omáčka, šťáva k masu</i>
<b>Jiné omáčky (neemulzní)</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 1,875 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Všechny omáčky, jejichž podíl na jídle je méně významný (méně než 35 g na porci), které neobsahují emulgátory a zároveň obsahují < 10 % hm. tuku. <i>Např. kečup, sójová omáčka, čokoládová omáčka, barbecue omáčka, ovocná omáčka.</i>
<b>Jiné omáčky (emulzní)</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 4,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,35 g/100 g Sůl: ≤ 1,875 g/100 g Přidané cukry: ≤ 11,0 g/100 g Energie: ≤ 350 kcal/100 g	Všechny omáčky, jejichž podíl na hlavním jídle je méně významný (méně než 35 g na porci), které obsahují emulgátory nebo obsahují ≥ 10 % hm. tuku. <i>Např. majonéza, omáčka k dipům, hořčice, marináda, salátový dresink, octová zálivka.</i>
<b>Nápoje ostatní</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,05 g/100 ml Energie: ≤ 30 kcal/100 ml	Potravinářské výrobky tekuté, které se běžně konzumují z hrnků nebo sklenic (vč. výrobků balených po jednotlivých porcích, lahvích, atd.) s výjimkou vody, kávy, čaje, mléčných výrobků a ovocných šťáv. <i>Např. nealkoholické nápoje, sportovní iontové nápoje, nápoje s obsahem alkoholu ≤ 0,5 %, včetně dehydratovaných přípravků na přípravu nápojů.</i>

\* **Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.**

## TABULKA 2. DALŠÍ SKUPINY VÝROBKŮ (POKRAČOVÁNÍ)

Produktová skupina	Kritéria	Definice
<b>Ovocné a zeleninové šťávy</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 1,1 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,1 g/100 g Sůl: ≤ 0,5 g/100 g Přidané cukry: žádné Vláknina: ≥ 0,30 g/100 g* Energie: ≤ 48 kcal/100 ml	Všechny druhy ovocných šťáv (džusů) obsahující minimálně 98 % ovocné složky. <i>Např. pomerančová šťáva, jablečná šťáva, směs ovocných šťáv, rajčatová šťáva, směs zeleninových šťáv, směsi ovocných a zeleninových šťáv.</i>
<b>Snacky, jemné a trvanlivé pečivo, mražené krémy a zmrzlina, čokoláda, cukrovinky, pokrmy konzumované mezi jídly, zákusky, moučníky, sušené ovoce, které je určeno k přímé konzumaci.</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 6,0 g/100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,4 g/100 g Sůl: ≤ 1 g/100 g Přidané cukry: ≤ 20 g/100 g Energie: ≤ 110 kcal/porci	Všechny druhy slaných a sladkých výrobků určených ke konzumaci jako malé občerstvení mezi jídly nebo jako méně významná složka jídla. <i>Např.: slané výrobky (bramborové lupínky, popcorn, slané tyčinky, mini pizzy), sladké produkty (cukrovinky, všechny druhy čokolád, čokoládové tyčinky, moučníky, jemné trvanlivé pečivo, dorty), mražené krémy a zmrzlina (vanilková zmrzlina, sorbet, jogurtová zmrzlina, zmrzlinový koktejl), sušené ovoce, které je určeno k přímé konzumaci.</i>
<b>Pomazánky na chléb</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 4,0 g/ 100 g Transmastné kyseliny: ≤ 0,3 g/100 g Sůl: ≤ 1 g/100g Přidané cukry: ≤ 30 g/100 g Energie: ≤ 350 kcal/100 g	Všechny druhy potravinářských výrobků, které jsou určeny k použití na chléb nebo toast a nespádají pod dříve uvedené skupiny výrobků. <i>Např. marmeláda, džem, arašídové máslo, rybí pomazánka, cizrnová pomazánka (humus), sezamová pasta (tahina), čokoládovooříškové pomazánky.</i>
<b>Všechny ostatní výrobky</b>	Nasyčené mastné kyseliny: ≤ 10 en % Transmastné kyseliny: ≤ 1 en % Sůl: ≤ 0,25 g/100 g Přidané cukry: ≤ 10 en %	Všechny druhy potravinářských výrobků, které nespádají do žádné z výše uvedených skupin výrobků. <i>Např. žvýkačky, koření, ocet.</i>

\* Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.