

Při nákupu vám poradí chytivé logo

Na obalech potravin se můžete dočíst, kolik obsahuje daná potravina tuků, sacharidů, bílkovin... Porozumět takovým informacím však není snadné. Poradí vám logo *Vím, co jím*.



Cílem označování logem *Vím, co jím* je poukázat na **nutričně vyvážené potraviny**. Každá potravina obsahuje řadu živin. Některé jsou pro člověka prospěšné, některé naopak. Neexistují tedy zdravé a nezdravé potraviny. Existují jen zdravá a nezdravá množství jednotlivých živin.

Na základě **doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství** vyvinul mezinárodní tým vědců kritéria, podle nichž se řídí udělení značky *Vím, co jím*.

Co značka *Vím, co jím* hodnotí?

Výzkumy odhalily, že na vzniku civilizačních chorob se z velké míry podílejí některé konkrétní živiny. Zejména jejich množství hodnotí laboratoři, když se výrobce potravin uchází o udělení značky.

- **Nasycené mastné kyseliny**
- **Trans mastné kyseliny**
- **Cukr**
- **Sůl (sodík)**
- **v některých případech se hodnotí i podíl vlákniny a množství energie**

Mezi partnery iniciativy *Vím, co jím* se s několika desítkami potravin zařadil i **Albert**, a proto ve svém obchodě můžete nalézt označené produkty, jako například tento **šestizrný chléb Albert Quality**.

V Česku zatím logo získalo více než 100 potravin

Logo můžete najít například na některých sýrech typu mozzarella, na některých druzích celozrnných chlebičků, značku získaly i vybrané rostlinné tuky nebo pečivo. Se získáním značky nemívá problém zelenina ani ovoce, a proto se logem mohou pyšnit i mnohé z nich.



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