

VÝZVY

Přestože při výběru potravin stále vládne cena, řada zákazníků se začíná orientovat podle kvality. Co si však pod slovem kvalita potravin představit?

Kvalita potravin není jen jedna



Ing. Lucie Gonzálezová
ŘEDITELKA INICIATIVY
VÍM, CO JÍM A PIJU, O.P.S.

„Sledovat zdravotní aspekt se nám určitě vyplatí, neboť strava ovlivňuje naše zdraví až z 60 %.“

Jediný způsob, jak vybírat potraviny podle kvality, je pečlivě studovat jejich obaly. Nejprve sledujte surovinové složení. Suroviny uvedené na prvních místech jsou v potravine zastoupeny největším dílem. Zároveň nepodléhejte panice z éček. Mnohá přidávají výrobci, aby vyhověli našim požadavkům. Aby byla potravina pěkně barevná, voňavá, dlouho vydržela... třeba díky takovému E 250 je šunka krásně růžová. Zašedlou by totiž nikdo nekupoval.

Sledujte tabulku

Zatímco lidé považují za největší zdroj zdravotních rizik z potravin právě éčka, odborníci se shodují, že největším rizikem jsou naopak výživově nevhodné

potraviny a z nich sestavená nevyvážená strava. Právě proto musíme více pozornosti věnovat tabulce nutričního složení. Díky ní můžeme vybrat potravinu méně tučnou, méně sladkou, méně slanou nebo naopak bohatší na vlákninu. A právě o to bychom se při nákupu měli snažit.

Upravte si výběr

Kromě povinných informací najdete na obalech celou řadu zjednodušujících vodítek. Jsou to značky kvality. Na výživové složení potravin se zaměřuje logo VíM, co jím. Kritéria jeho udělování vytvořil Mezinárodní vědecký výbor na základě výživových doporučení Světové zdravotnické organizace. Logo pomáhá vybírat potraviny se sníženým obsahem rizikových živin, které prokazatelně přispívají ke vzniku civilizačních

onemocnění. Kritéria hodnotí především čtyři základní živiny, které je nutné ve stravě omezovat. Jsou to nasycené a trans nasycené mastné kyseliny, jednoduché sacharidy a sůl, resp. sodík, kterého v Česku přijímáme téměř trojnásobek oproti doporučením. V některých kategoriích jsou potraviny bohaté na vlákninu, které naopak přijímáme v Česku polovinu oproti doporučeným 30 gramům denně.

Kdy logo poradí

Pokud vybíráme potraviny právě podle značek kvality, měli bychom sledovat, na základě jakých kritérií je to či ono logo udělováno a jakou kvalitu tedy deklaruje. Sledovat přitom zdravotní aspekt se nám určitě vyplatí, neboť strava ovlivňuje naše zdraví až z 60 %.

DOPORUČUJEME



MEDIAPLANET
CZECH REPUBLIC

KVALITA POTRAVIN A NÁPOJŮ,
2. VYDÁNÍ, 6. PROSINEC 2013

Projektový manažer:

Jakub Johaničes
+420 222 999 689

jakub.johaničes@mediaplanet.com

Grafické zpracování:

Vratislav Pecka

Redaktor: Jan Barák, Alice
Klepková, Filip Uhlíř

Editor: Ivona Pecková

Foto: Shutterstock

Distribuce: MF Dnes,
6. prosinec 2013

MEDIAPLANET Czech s.r.o.

Tel.: +420 222 999 692

E-mail: info.cz@mediaplanet.com

**MEDIA
PLANET**

Poslání Mediaplanet je vytvářet svým klientům nové zážitky. Prostřednictvím odborných článků motivujeme naše čtenáře.

100 %
zeleniny
a ovoce

**UGOVA
ČERSTVÁ
ŠTÁVA**

OŠETŘENA
VYSOKÝM
TLAKEM



100 % šťáva z ovoce
a zeleniny plná živin.

Nepasterovaná!

Má přirozenou chuť i barvu.

Bez přidaného cukru a vody.

Trvanlivost 4 týdny při
uchování v chladu.

WWW.UGO.CZ

