



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2019

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 2019.....	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	22
3.5 Mediální komunikace	30
4 Financování společnosti	31
4.1 Přehled majetku a závazků – rozvaha k 31. 12. 2019.....	32
4.2 Výkaz zisku a ztráty k 31. 12. 2019	33
4.3 Doplnující informace	34
5 Organizační plán v roce 2020	35
6 Kontakty a základní údaje o společnosti	35
Poděkování.....	36



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 2019 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 2019 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 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 zásady správné výživy, přiměřený pohyb a aktivní péči o 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 nepřenositelných 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 nevhodnou životosprávou.
3. Potravinový a potravinářský 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 nesprávnou životosprávou
- ✓ 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 2019



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, Chinan

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

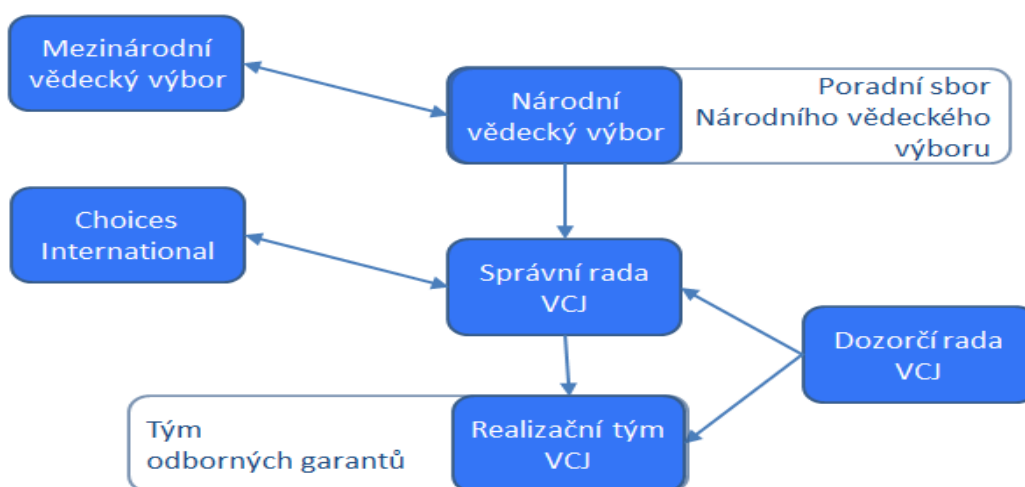
Doc. Rokiah Don International Medical University, Kuala Lumpur, Malaysie

Prof. Ngozi Nnam University of Nigeria, Nsukka, Nigeria

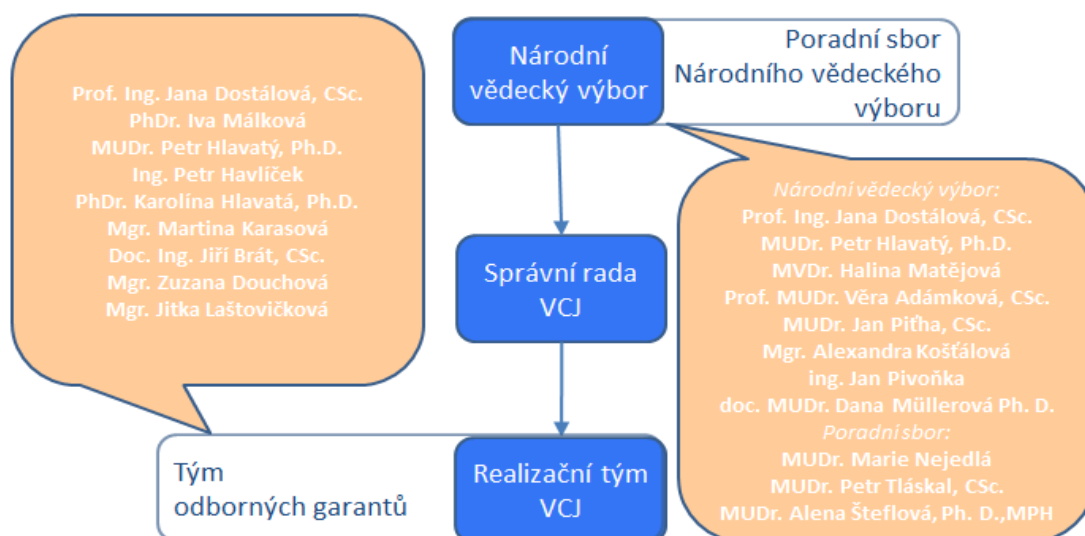


V České republice je odbornost garantována Národním vědeckým výborem při Vím, co jím a piju, který je složen z renomovaných odborníků na výživu, lékařů a potravinářských technologů. Iniciativu od samého počátku podporují přední čeští odborníci, iniciativa spolupracuje s odbornými společnostmi a státními 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 diskusi 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 2020.

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 2019 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 obezitě (STOB), certifikační společností Bureau Veritas a akreditovanými laboratořemi.

PŘEHLED SPOLUPRÁCE SE STÁTNÍMI INSTITUCEMI V ROCE 2019:

Ministerstvo zdravotnictví ČR

- 1 dotační projekt Odbor strategie a řízení ochrany a podpory veřejného zdraví (Projekty podpory zdraví 2019 - prevence nadváhy a obezity)

Státní zdravotní ústav

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

PŘEHLED SPOLUPRÁCE S ODBORNÝMI SPOLEČNOSTMI

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, PŘEDNÁŠKÁCH A PUBLIKACE V ODBORNÝCH MÉDIÍCH

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

- 57. mezinárodní konference o olejích a tucích, Třebíč, květen 2019
- XLIX. Sympozium o nových směrech výroby a hodnocení potravin Skalský Dvůr, květen 2019
- Konference Výživa a zdraví Teplice, září 2019
- Dietní výživa 2019 Pardubice, říjen 2019
- Dětská výživa a obezita v teorii a praxi, Poděbrady, říjen 2019
- 23. kongres o ateroskleróze, Plzeň, prosinec 2019



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 2020.

ROZŠÍŘENÍ NABÍDKY POTRAVIN S LOGEM VÍM, CO JÍM

Počet partnerů iniciativy VCJP se v roce 2019 držel na úrovni roku 2018, nicméně počet výrobků označených logem Vím, co jím postupně vzrůstá. Celkový počet partnerů na konci roku 2019 bylo 20 potravinářských a obchodních společností.



Přehled společností zapojených do programu Vím, co jím a piju k 31. 12. 2019



Ke konci roku 2019 bylo celkem 438 výrobků schválených a certifikovaných logem Vím, co jím. Aktuální seznam certifikovaných produktů je k dispozici na www.vimcojim.cz v databázi produktů.

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 rizikových živin ve stravě. Vysoká konzumace potravin s významným podílem nasycených a trans mastných kyselin, soli a přidaných cukrů má vliv na vznik civilizačních onemocnění souvisejících s výživou. Od roku 2014 mohou získat logo Vím, co jím také receptury pokrmů. V průběhu roku 2019 bylo hodnoceno téměř 90 receptur. Některé z nich byly publikovány na webovém portálu VCJP, jiné byly publikovány formou ebooků na portálu aktivneazdrave.cz. Recepty jsou dlouhodobě velice dobře přijímány ze strany čtenářů.



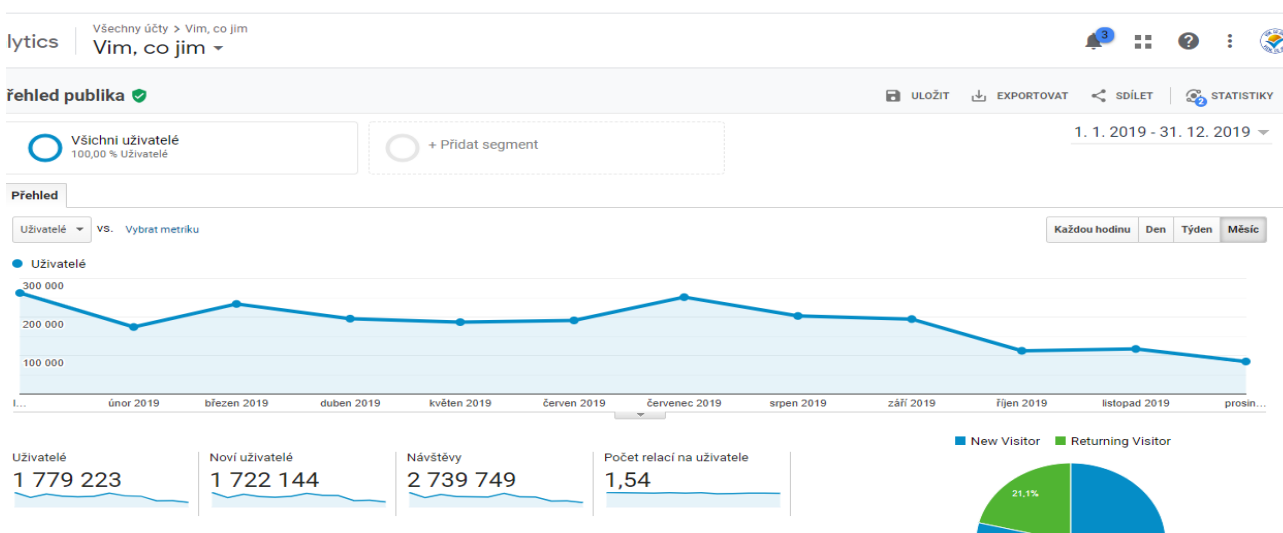
3.3 ONLINE KOMUNIKACE A WEB WWW.VIMCOJIM.CZ

Pro podporu svých aktivit a pro komunikaci se širokou veřejností využívá VCJP primárně online prostředí s důrazem na vlastní online kanály a profily na sociálních sítích. 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. V roce 2019 se podařilo navázat na redesign webového portálu vimcojim.cz z předchozích let a nabídnout uživatelsky přívětivé a atraktivní prostředí, které odpovídá moderním trendům. Zařazení nových formátů, jakými jsou např. zdravotní kalkulačky, testy, vzorové jídelníčky, video rozhovory s odborníky i mobilní aplikace přináší možnost většího dosahu osvětových aktivit.

V roce 2019 navštívilo portál celkem 1,8 mil. unikátních návštěvníků, celková návštěvnost byla 2,7 mil. návštěvníků, průměrná měsíční návštěvnost 228 tisíc návštěv. Poměr žen a mužů byl 69:31 ve prospěch žen. Podle věku bylo publikum rozvrstveno rovnoměrně, nejvíce byly zastoupeny věkové skupiny 25-34 a 35-44, které dohromady tvořily celkem 50 % všech návštěvníků.



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? Zapomenejte 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!

ZADĚJTE 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



Ministerstvo zdravotnictví ČR
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR
Ministerstvo zemědělství ČR

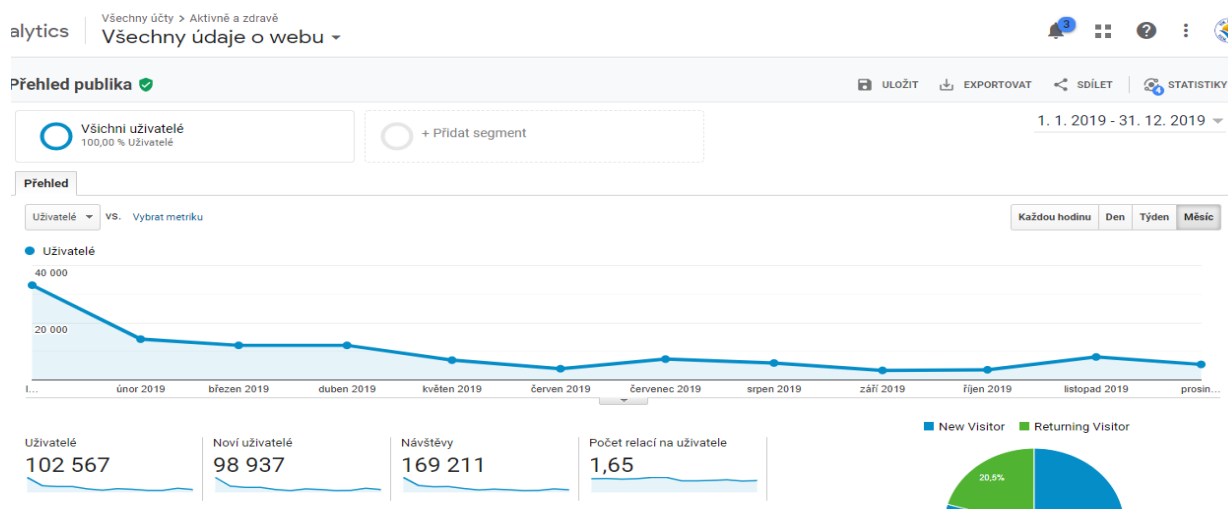


PRÉMIOVÝ WEBOVÝ PORTÁL WWW.AKTIVNEAZDRAVE.CZ

V závěru roku 2018 vznikl prémiový portál aktivneazdrave.cz pro registrované čtenáře webového portálu vimcojim.cz. Cílem portálu aktivneazdrave.cz je poskytnout doplňkové nadstandardní informace, rady a návody pro registrované čtenáře. Tento kanál byl úspěšně rozvíjen po celý rok 2019.

Na webu aktivneazdrave.cz najdou čtenáři testy potravin, zdravotní kalkulačky, vzorové jídelníčky, nově též ebooky, kalorické tabulky či testy výživy. Část obsahu vznikla za finanční podpory dotačního projektu Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci projektů Národní podpory zdraví – projektů podpory zdraví 2019. (více v kapitole Osvětové projekty).

V roce 2019 navštívilo portál aktivneazdrave.cz celkem 102 567, celková návštěvnost v roce 2019 byla 169 211 návštěvníků, což představuje průměrnou měsíční návštěvnost 14 100 návštěv. Ke konci roku bylo na webovém portálu registrovaných téměř 40 000 uživatelů, kteří obsah stránek aktivně využívají.



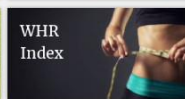
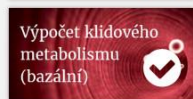
Tipy a návody



Testy a analýzy



Zdravotní kalkulačky



Jídelníčky a nákupní seznamy



Kuchařky a e-booky



Webové portály fungují

▶ jako zdroj informací:

Na portálu jsme ve spolupráci s odbornými garanty v roce 2019 publikovali více než 300 původních článků a 9 edukačních videí a video rozhovorů. V sekci Analýzy potravin jsme publikovali 6 tematicky zaměřených analýz potravin. Výsledky analýz publikujeme nejen na vlastních webových portálech, ale mnoho z nich vzniká ve spolupráci s MF Dnes. Dále jsme publikovali **9 rámcových jídelníčků, 4 zdravotní kalkulačky čteně testů a kalorických tabulek a 6 ebooků.**

➤ **jako rádce:**

Součástí portálu je Poradna, kde na dotazy čtenářů odpovídají spolupracující odborníci. V roce 2019 bylo zodpovězeno více než 250 dotazů jak v rámci webových stránek, tak i na sociálních sítích iniciativy. Odpovědi jsou publikovány a archivovány na webových stránkách a mohou sloužit i jiným čtenářům.



Aktivně
a zdravě

Podporuje Váš, což jím

MENU

O PROJEKTU

VIMCOJIM.CZ

ÚVOD

MENU

ODBORNÁ PORADNA

Poradna

MÁTE DOTAZ? ZEPTÁJTE SE NÁS

PORADNA

18. 11. 2019



Mgr. et Mgr. Jitka Lastovickova

Dotaz k redukci hmotnosti

Dobrý den,

před cca 8měsíci jsem zahájil dietu k redukci své váhy a celkovému zlepšení kondice s následným úbytkem hmotnosti /cca 14kg/, a to především tím, že jsem změnil svůj jídelníček a přijímám potraviny v energetické hodnotě max. 6.500KJ/den (ke stanovení této hodnoty používám aplikaci kalorické tabulky).

Před třemi měsíci jsme přidali i aktivní pohyb = běh min 3x týdně, 10Km/h, cca 35min, puls 150.

Bohužel se mi hmotnost dále neredukuje, spíše naopak. Můžete mi prosím poradit co děláám špatně, v čem je chyba? Pro úplnost uvádím, že nyní vážím 88kg, měřím 170cm a je mi 45 let.

Předem mnohokrát děkuji.

Pavel

Dobrý den, pane Pavle,

je skvělé, že jste se pustil do změny životního stylu a dokázal jste snížit svou hmotnost o 14 kg. Takto na dálku není vždy možné (bez dalších informací) určit, kde by mohl být problém právě u Vás (obvykle je třeba více informací).

Po prvním rychlejším úbytku hmotnosti se obvykle pak následně váha stabilizuje nebo se minimálně úbytek zpomalí. Pokud hubne člověk převážně dietou a nezvyší/neudržíte výdej energie prostřednictvím pravidelného pohybu, pak je adaptace na nižší energetický příjem rychlejší a úbytek se dříve zastaví/zpomalí.

Běh nemusí být úplně ideální aktivitou - můžete spalovat spíše sacharidy než tuky (intenzita pohybu může být vyšší). Mohl byste tak zkusit běh vystřídat např. za rychlou svižnou chůzi doplněnou třeba i cvičením s vlastní vahou (lehkým posilováním).

Také by bylo vhodné podívat se na složení těla a obvod pasu, boků, apod. - je totiž možné, že váha zůstává stejná, ale mírně snižujete množství tuku a díky pohybu také naopak mírně přibývá svalové hmoty (zejm. pokud jste v mládí sportoval, tělo si dobře opětovně na pohybovou zátěž zvyká).

Můžete zkusit absolvovat analýzu na přístroji InBody nebo např. Biostat, zkusíte si také změřit obvod pasu a boků a zaznamenat si hodnoty a pak se následně změřit za další měsíc, dva a dále... Pokud jste měl tuk uložen hlavně v břiše, měl by se obvod pasu zmenšovat.

Držím Vám moc palce, aby se Vám dobře dařilo.

S pozdravem, J. Laštovicková, nutriční terapeutka

Zabalit dotaz s odpovědí

PORADNA

5. 11. 2019



Mgr. et Mgr. Jitka Lastovickova

Nehubnutí při náročném studijním režimu

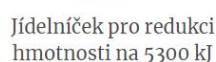
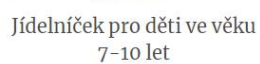
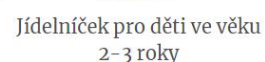
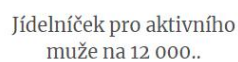
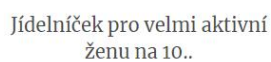
Dobrý den,

je mi 22 let, jsem studentkou prvního ročníku magisterského studia a už delší dobu se potýkám s nežádoucím nárůstem hmotnosti od tohoto léta, které se mi nedáří zbavit.

Až do tohoto léta jsem si držela hmotnost kolem 52 kg na 166 cm s pravidelným cvičením. Pak jsem ale musela začít veškerý čas i energii věnovat bakalářské práci, brigádě a přípravě na státní zkoušku - bylo to pro mě natolik stresové období, že jsem si během relativně krátké doby vyvinula zachvatovitě přejídání a snad během méně než 2 týdnů jsem raketově rychle přibrala (kolem 8 kg, čili na cca 60 kg).

Po státnicích jsem nastoupila na magisterské studium a najela zpět na svůj klasický příjem a zdravý jídelníček (ačkoli trvalo relativně dlouho, než jsem se ohledně zachvatovitěho přejídání dostala z nejhoršího - zachvaty jsem mívala občasné až někdy do začátku října). Potýkám se ale s tím, že nabraná kila prostě nemůžu žádným způsobem shodit. Užívám hormonální léčbu, ale nemyslím si, že je s tím spojená, jelikož předtím jsem při ní dlouhou dobu nijak nepřibírala ani se mi nezvyšovaly chutě. Kila se mi usadila hlavně na břiše, což je u mě neobvyklé a podle mě to nasvědčuje tomu, že příčinou nehubnutí je je extrémní stres, zvýšená hladina kortizolu a spánková deprivace - po většinu týdne spím méně než 5 hodin, a i pokud do školy nejedu, musím spát jen krátce, abych stíhala řešit školní povinnosti; většinou jsem vzhůru průměrně od 5 hodin ráno do půlnoci nebo i do 1 hodiny ráno.





Zdravotní kalkulačky a testy

Zdravotní kalkulačky

Test zdraví
a kondice

Stress test

BMI

Riziko
infarktu

Výpočet klidového
metabolismu
(bazální)

Výpočet celkového
energetického
výdeje

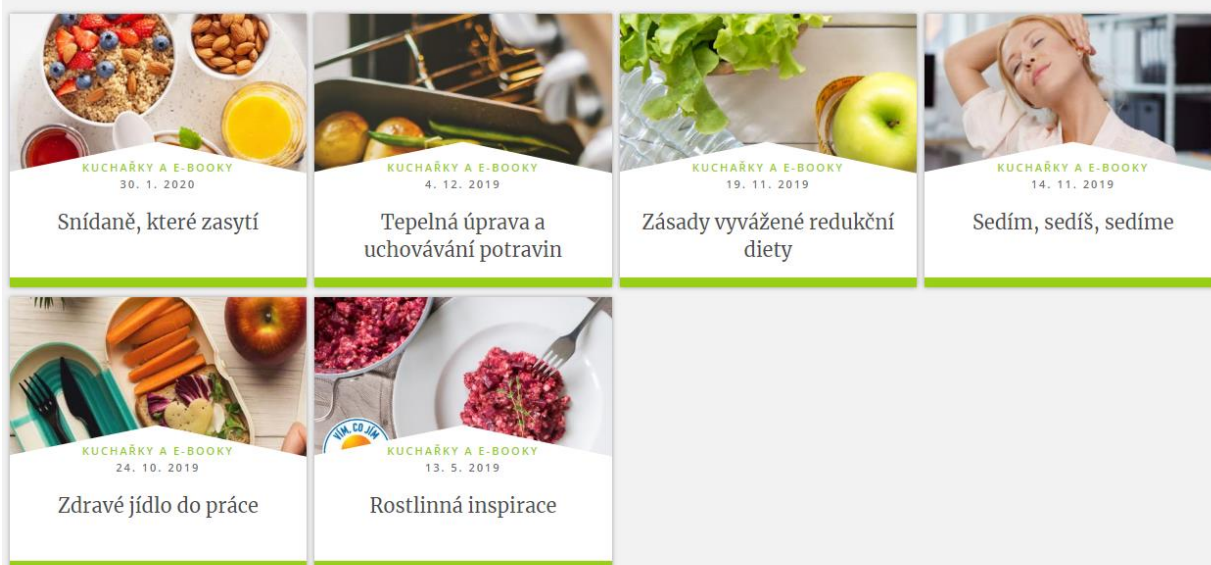
Tepová frekvence
pro spalování
tuků

WHR
Index

Percentilové
grafy pro děti
0–18 let

Riziko cukrovky
2. typu

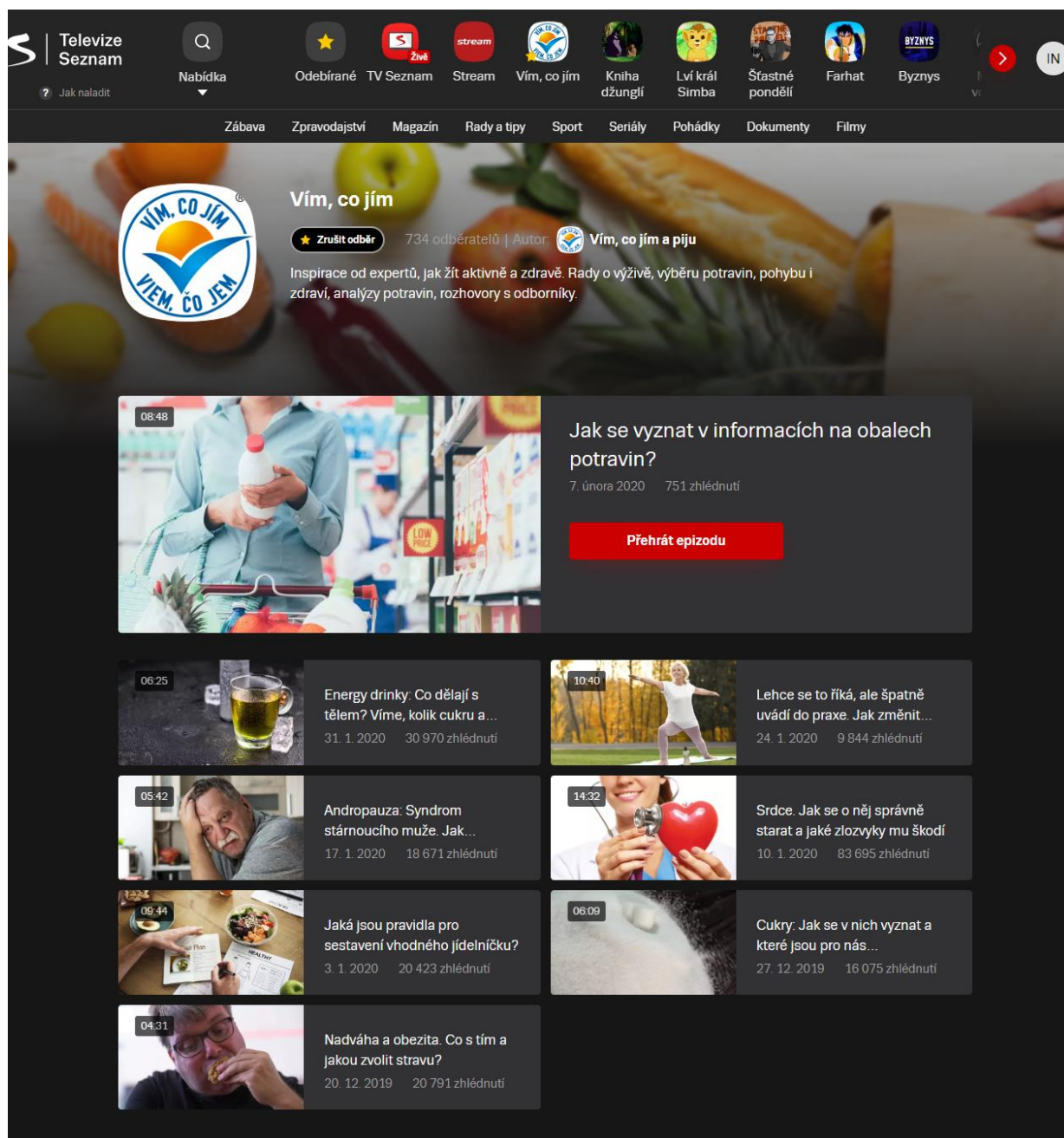
Znalostní testy



SPOLUPRÁCE SEZNAM.CZ

V roce 2019 pokračovala spolupráce s portálem Seznam.cz a díky podpoře článků VCJP na stránkách seznam.cz se nám podařilo udržet vysokou návštěvnost na portálu vimcojim.cz.

Současně VCJP začala publikovat svá edukační videa na portálu televizeznam.cz, kde má vlastní kanál a díky němu se daří šířit edukační videa i mimo vlastní online kanály VCJP.



Televize Seznam

Nabídka

Odebírané TV Seznam Stream Vím, co jím Kniha džunglí Lvi král Simba Šťastné pondělí Farhat Byznys

Zábava Zpravodajství Magazín Rady a tipy Sport Seriály Pohádky Dokumenty Filmy

Vím, co jím

Zrušit odběr 734 odběratelů | Autor Vím, co jím a piju

Inspirace od expertů, jak žít aktivně a zdravě. Rady o výživě, výběru potravin, pohybu i zdraví, analýzy potravin, rozhovory s odborníky.

Jak se vyznat v informacích na obalech potravin?

7. února 2020 751 zhlédnutí

Přehrát epizodu

Energy drinky: Co dělají s tělem? Víme, kolik cukru a...

31. 1. 2020 30 970 zhlédnutí

Lehce se to říká, ale špatně uvádí do praxe. Jak změnit...

24. 1. 2020 9 844 zhlédnutí

Andropauza: Syndrom stárnoucího muže. Jak...

17. 1. 2020 18 671 zhlédnutí

Srdce. Jak se o něj správně starat a jaké zlovyky mu škodí

10. 1. 2020 83 695 zhlédnutí

Jaká jsou pravidla pro sestavení vhodného jídelníčku?

3. 1. 2020 20 423 zhlédnutí

Cukry. Jak se v nich vyznat a které jsou pro nás...

27. 12. 2019 16 075 zhlédnutí

Nadváha a obezita. Co s tím a jakou zvolit stravu?

20. 12. 2019 20 791 zhlédnutí



FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE

VCJP využívá též potenciál sociálních sítí, na kterých provozuje vlastní kanály. K 31. 12. 2019 měla VCJP **na Facebooku** více než 46 000 fanoušků (nárůst o 7 % od 31. 12. 2018). 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 2019), publikuje videa.

Na Instagramu měla iniciativa více než 10 000 sledujících, což je o 70 % více než v předchozím roce.

V rámci kanálu Youtube měla VCJP k 31. 12. 2019 více než 10 000 odběratelů. Celkový počet zhlédnutí zde publikovaných videí v roce 2019 převýšil 780.000 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 2019 VCJP realizovala tyto osvětové projekty:

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

REALIZACE DOTAČNÍCH PROJEKTŮ

Iniciativě VCJP se v roce 2019 podařilo získat dotační podporu z Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci Národního programu zdraví – Projekty podpory zdraví 2019. 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! (Ozdravení výživy, nutriční výchova a podpora pohybu u široké veřejnosti)
Dotační program:	Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2019, MZČR
Identifikační číslo projektu:	11009
Řešitel:	MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Celková výše dotace:	565 000,- Kč
Spoluúčast VCJP:	284 491,31 Kč
Podíl spoluúčasti na celkových nákladech:	33,5 %
Celkové náklady projektu:	849 491,31 Kč

Projekt Aktivně a zdravě, navazující na stejnojmenný projekt z roku 2018, **byl zaměřen na nutriční výchovu, rozvoj nutriční gramotnosti a podporu pohybových aktivit u široké veřejnosti**. 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
- 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 řada materiálů a proběhly online aktivity na podporu zdravého životního stylu. Konkrétně potom:

- 100 článků pro prezentaci na webovém portálu i mimo něj
- 3 video rozhovory s odborníky
- 2 edukační video spoty
- 7 rámcových vzorových jídelníčků
- Kalorické tabulky
- 3 zdravotní kalkulačky a znalostní test o výživě
- 5 zdravotně-výchovných materiálů ve formě e-booků
- 3 webináře s odborníkem
- 6 online video poraden s odborníky
- Pravidelný elektronický mailing registrovaným uživatelům
- Výrazná podpora projektu na sociálních sítích

Projekt byl ze stran recenzentů i ze ministerstva zdravotnictví ČR hodnocen jako velmi přínosný, s velkým dosahem na širokou veřejnost a v rámci závěrečného hodnocení získal výborné hodnocení: „Projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu dosaženo.“





MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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

Praha 9. června 2020

Č. j.: MZDR 47014/2018-6/OKD



MZDRX01944RX

Výsledek závěrečného hodnocení projektu podpory zdraví řešeného v roce 2019

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“) hlasováním per rollam dne 19. 5. 2020 do 29. 5. 2020 zhodnotila projekty realizované z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2019 v souladu s Metodikou pro žadatele o poskytnutí státní dotace v rámci Národního programu zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2019.

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

identifikační číslo: **11009**

název: **Aktivně a zdravě! (Ozdravení výživy, nutriční výchova a podpora pohybu u široké veřejnosti)**

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

získal hodnocení: projekt splněn vynikajícím způsobem, efektu dosaženo.

Dovoilte, abych Vám poděkovala za Vaše aktivity v oblasti podpory zdraví a do budoucna Vám popřála mnoho úspěchů v řešení dalších projektů.

S pozdravem

Ing. Daniela Matějková
vedoucí oddělení
konceptů a dotací



Ministerstvo zdravotnictví, Palácového náměstí 175/4, 120 01 Praha 2
tel./fax: +420 224 971 111, e-mail: mzdr@mzdr.cz, www.mzdr.cz



AKTIVNĚ A ZDRAVĚ

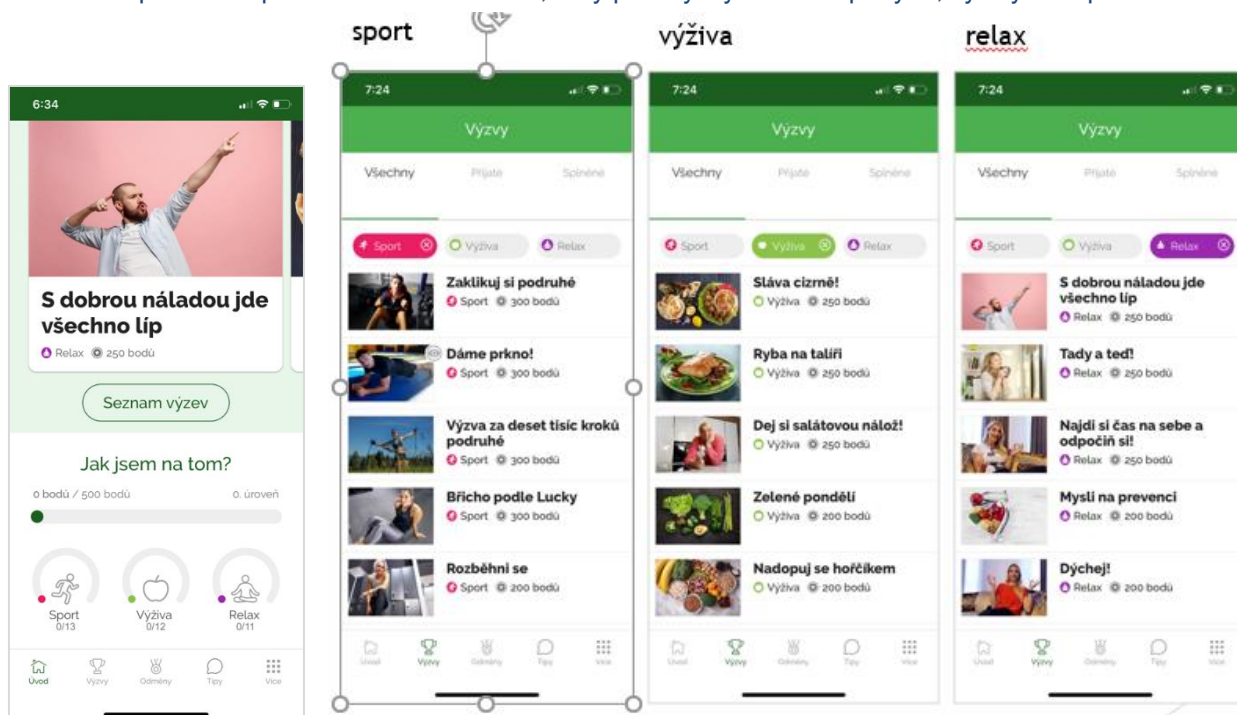


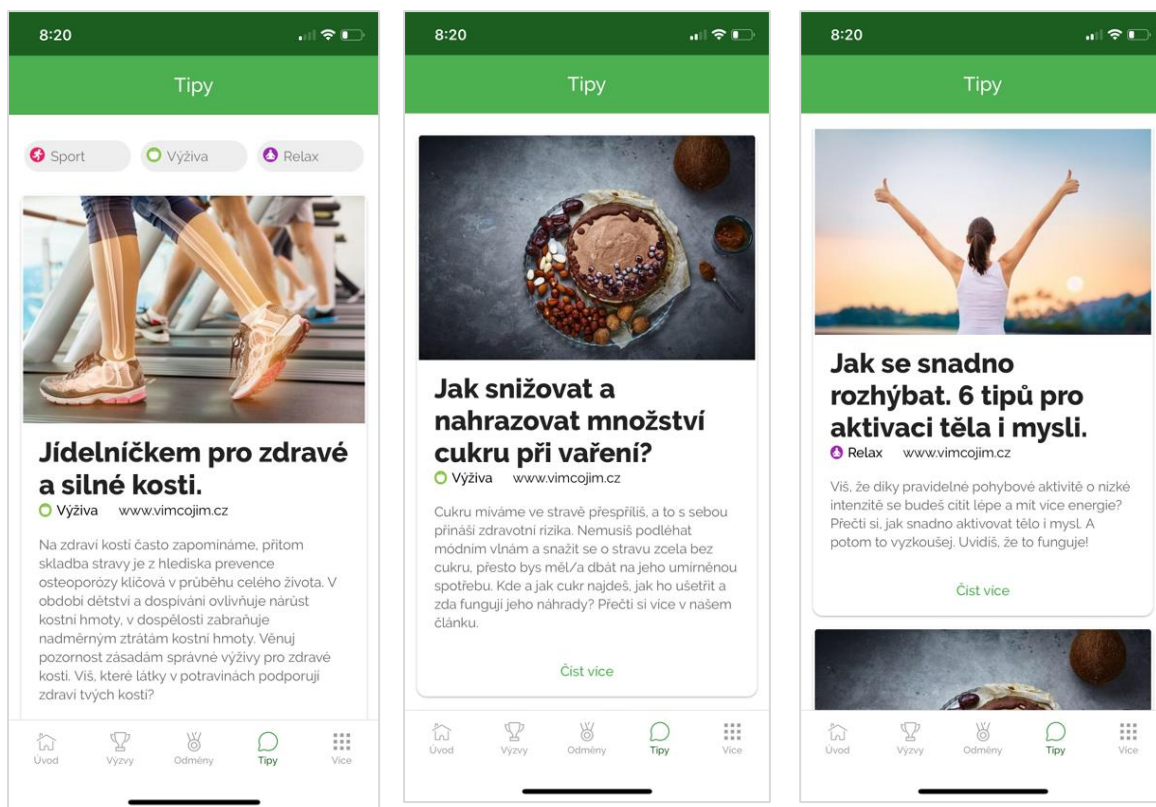
**Aktivně
a zdravě**
Podporuje Vím, co jím

V roce 2019 navázalo VCJP na 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 byl realizován v období 15. 11. 2018 – 30. 6. 2019.

Projekt Aktivně a zdravě byl určen široké veřejnosti s cílem motivovat ke změně životního stylu pomalými, ale udržitelnými kroky. Celý projekt byl postaven na 3 pilířích – podpora správné výživy, vhodného pohybu a odbourávání stresu, resp. správného odpočinku jako součásti zdravého životního stylu. Projekt aktivně podporovali ambasadoři, mezi nimiž byli například sportovci Lukáš Krpálek, Barbora Havlíčková, Lucie Svěčená a Martin Fuksa, dále celebrity Jitka Nováčková a Patricie Solaříková Pagáčová a samozřejmě nechyběli ani zástupci gastronomie, konkrétně Roman Vaněk, Michaela Luňáková (Yummy Foodie) a Svatava Vašková (Svatava Coolinářka).

Nástrojem a pomocníkem celého projektu byla aplikace Aktivně a zdravě, která inspirovala, motivovala a pomáhala ke změně. S aplikací uživatelé mohli plnit výzvy z oblasti pohybu, výživy i oddechu, současně byla zdrojem odborných informací, tipů, receptů. K zapojení do projektu si stačilo zdarma stáhnout a používat aplikaci Aktivně a zdravě, tedy plnit výzvy z oblasti pohybu, výživy či odpočinku.





V souvislosti s projektem byl již 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.

Průzkum byl základem pro obsah celého projektu. Díky němu bylo možné zmapovat největší slabiny a vytvořit nástroj cíleně zaměřený na to, co Češi nejvíce pálí.

Zájem o mobilní aplikaci Aktivně a zdravě a stejnojmennou webovou stránku několikanásobně předčil očekávání. Podařilo se tak přesvědčit desítky tisíc Čechů, že má smysl starat se o své zdraví a že k dobré kondici se můžou dopracovat postupně po malých krocích. Zvýšil se zájem Čechů o svůj zdravotní stav. Projektem podpořil prevenci civilizačních onemocnění, které souvisí s nesprávným životním stylem.

Aplikace patřila v době projektu mezi nejstahovanější a nejlépe hodnocené aplikace v ČR. Celkem si aplikaci během 6 měsíců stáhlo přes 51000 uživatelů.



Projekt byl oceněn v soutěži Zlatý středník 2018 cenou Top Rated v kategorii nejlepší webové stránky a on-line aplikace. Dále potom 2. a 3. místem v České ceně za PR - Lemur 2019, v kategorii Social & Digital. Podporou aplikace byla i dříve zmiňovaná webová stránka www.aktivneazdrave.cz.

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. Odnaucených 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 nákupech 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.

TVORBA A PUBLIKACE EDUKAČNÍCH VIDEÍ

V roce 2019 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 2019 vznikla a byla publikována následující videa:

1	Andropauza: ve spárech mužského přechodu	24 tis. zhlédnutí
2	Jak změnit životní styl a vydržet	10 tis. zhlédnutí
3	Nadváha a obezita. Co s tím? Zásady vyvážené redukční diety.	15 tis. zhlédnutí
4	Onemocnění srdce a cév – jaké zlozvyky nám škodí a co je nejlepší prevence?	9,8 tis. zhlédnutí
5	Mikrobiota a potraviny pro zdraví našich střev	10 tis. zhlédnutí
6	Jak zvýšit příjem rostlinných potravin?	95 tis. zhlédnutí
7	Test vaničkových zmrzlin. Víte, po které sáhnout?	119 tis. zhlédnutí
8	Vím, co jím PROTEIN	59 tis. zhlédnutí
9	Desatero pro zdravou kondici	
10	Webinář: Výživa při sportu	
11	Webinář: Jak na optimální tělesnou hmotnost?	
12	Webinář: Jak si správně sestavit zdravý jídelníček	
	Celkový počet zhlédnutí	341 800

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 2019 podařilo prosadit též na **1250 LCD obrazovek v čekárnách lékařů, v nemocnicích, do celoplošné televize TV Kinosvět** a na www.televizeznam.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 2019 celkem 3 085 473 zhlédnutí, z toho **na rok 2019 připadlo 784 425** (tedy 25 %) všech dosavadních zhlédnutí, kanál má 11 600 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. 2019 – 31. 12. 2019**. 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 rozhlase. S podporou týmu odborných garantů se v roce 2019 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 2019 se nám dařilo rozšiřovat i **spolupráci s tituly pro odbornou veřejnost**, konkrétně naši odborníci publikovali články v těchto odborných titulech: Practicus, Athero Review, Medical Tribune, Bulletin pro praktické lékaře, NutriWiki.



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 2019 poskytnuta neinvestiční dotace ze státního rozpočtu ČR na rok 2019 prostřednictvím dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR v celkové výši 565 000,- Kč. Konkrétně potom Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2019, id. číslo projektu 11009 ve výši 565 000,- Kč. Výše zmíněný dotační projekt byl řádně ukončen k 31. 12. 2019. Čerpání státní dotace za rok 2019 probíhalo v souladu s Rozhodnutím o poskytnutí dotace ze státního rozpočtu č. OVZ/11009/6306/2019/1 vydaným MZ dne 23.5.2019. Čerpání probíhalo v souladu s Rozhodnutím, v souladu s Rozpočtovými pravidly, v souladu s platným usnesením vlády o Zásadách vlády pro poskytování dotací ze státního rozpočtu ČR nestátním neziskovým organizacím ústředními orgány státní správy.

- Dary – VCJP nebyla v roce 2019 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. 2019

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

ROZVAHA
ve zkráceném rozsahu

ke dni **31.12.2019**
(v celých tisících Kč)

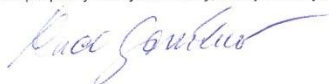
Název, sídlo a právní forma
účetní jednotky

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	278	271
B. II.	Pohledávky celkem	8	150	109
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	128	162
	Aktiva celkem Součet A. až B.	11	278	271
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	67	124
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	67	124
B.	Cizí zdroje celkem Součet B.I. až B.IV.	15	211	147
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	211	147
	Pasiva celkem Součet A. až B.	20	278	271

Sestaveno dne: 27.03.2020	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. 2019

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

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY
ve zkráceném rozsahu

ke dni **31.12.2019**
(v celých tisících Kč)

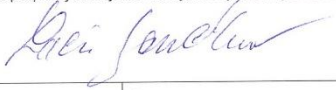
Název a sídlo účetní jednotky

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

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu
orgánu

IČO
28126181

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	2 692		2 692
A. III.	Osobní náklady	4	430		430
A. V.	Ostatní náklady	6	5		5
	Náklady celkem Součet A.I. až A.VIII.	10	3 127		3 127
B. I.	Provozní dotace	12	565		565
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	2 619		2 619
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	3 184		3 184
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním ř. 17 - (ř. 10 - ř. 9)	18	57		57
D.	Výsledek hospodaření po zdanění ř. 18 - ř. 9	19	57		57

Sestaveno dne: 27.03.2020		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 souběžně výrobcům potravin	Pozn.:	



4.3 DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

VCJP v roce 2019 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 2019 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: Ing. Pavel Mikoška, CSc. – předseda

Dana Chylíková

MUDr. Marie Nejedlá

V roce 2019 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 2019 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 ORGANIZAČNÍ PLÁN V ROCE 2020

Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(leden 2020)
Vydání Výroční zprávy VCJP za rok 2019	(červen 2020)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(červenec 2020)
Zasedání Správní a dozorčí rady VCJP	(listopad 2020)

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 2019.

Ing. Lucie Gonzálezová

ředitelka společnosti

V Praze dne 18. 6. 2020





I

