

FANDÍME ZDRAVÍ



Čtení informací na obalech potravin

**Metodika pro práci s edukativním video spotem
Čtení informací na obalech potravin pro učitele
základních škol**

www.youtube.com/vimcojim

Pro potřeby projektu zpracovala
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.
2017



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016 a 2017, název projektu Fandíme zdraví, číslo projektu 10613.

www.vimcojim.cz

www.fandimezdravi.cz

VĚKOVÁ KATEGORIE: druhý stupeň ZŠ

POČET ÚČASTNÍKŮ: 20-25 žáků

ÚROVEŇ: základy výživy

MÍSTO KONÁNÍ: třída

ČASOVÁ DOTACE: 45 minut, vhodné pro práci ve skupinách

OBSAH A CÍL VIDEO:

Ve videu se žáci seznamují s tabulkou nutričního složení a vysvětlením jednotlivých pojmů, které nacházíme ve složení výrobku. Video přináší poučení, co při výběru potravin sledovat a objasňuje proč.

CÍLE METODICKÉHO NÁVRHU ČTENÍ INFORMACÍ NA OBALECH POTRAVIN:

- Objasnit, co znamenají údaje uvedené v tabulce nutričního složení
- Uvědomit si, že základem správně sestaveného jídelníčku je správný výběr potravin
- Uvědomit si, že mezi potravinami jsou z hlediska kvality značné rozdíly

POMŮCKY:

- Video spot Čtení informací na obalech potravin
- leták Jak se vyznat ve výživových údajích
- Fotografie potravin s tabulkou nutričních hodnot a složením
- Karty se smajlíky

FORMA VÝUKY:

Interaktivní formy výuky za využití video spotu Čtení informací na obalech potravin. Využití doplňujících materiálů (leták Jak se vyznat ve výživových údajích, Fotografie potravin s tabulkou nutričních hodnot a složením, Karty se smajlíky).

SEZNAM ÚKOLŮ:

1. Práce s Fotografiemi potravin s tabulkou nutričních hodnot a složením (Vyber správně)
2. Kvíz co víš o potravinách
3. Kvíz co víš o hlavních živinách

CO SI ŽÁCI ODNESOU DOMŮ:

- leták Jak se vyznat ve výživových údajích

DALŠÍ DOPORUČENÁ E-LEARNINGOVÁ VIDEO (ZDROJ SZU)

- Jak z nezávadných potravin připravit nebezpečné jídlo
https://www.youtube.com/watch?v=Dlz-9LD_Nal&feature=youtu.be
- Proč je důležité číst etikety?
<https://www.youtube.com/watch?v=51GI3HFzWcA&feature=youtu.be>

VYBER SPRÁVNĚ (POROVNÁNÍ A VÝBĚR VHODNÝCH, MÉNĚ VHODNÝCH A NEVHODNÝCH POTRAVIN)

Postup: žáci pracují ve skupinách, každé družstvo dostane trojici potravin z určité skupiny potravin (příklad skupina potravin **uzeniny** – obrázek šunky nejvyšší jakosti, salám šunkový, paprikáš) a plní úkoly vytvořené pro danou skupinu potravin. Karty si pak mezi družstvy vymění. Žáci si zapisují odpověď, následuje diskuze.

Příklad Úkoly uzeniny

1. Seřaď uzeniny podle obsahu tuku od nejvhodnější po nejméně vhodnou. Přiřaď k odpovídajícímu smajlíkovi (řešení – zelený smajlík šunka nejvyšší jakosti, žlutý smajlík salám šunkový, červený smajlík paprikáš).
2. Seřaď uzeniny podle energetické hodnoty (řešení – zelený smajlík šunka nejvyšší jakosti, žlutý smajlík salám šunkový, červený smajlík paprikáš).

Náměty k diskuzi a k zamyšlení:

1. Proč jsou uzeniny pro děti nevhodné? *Vysoký obsah tuku, soli, příliš výrazná chuť*
2. Všimni si, jak slané jsou trvanlivé salámy. Když sníš 100 g a k tomu 100 g chleba, máš vyčerpanou denní dávku soli.



Pomůcka: Fotografie potravin s tabulkou nutričních hodnot a složením.



ÚKOLY A NÁMĚTY K DISKUZÍ K JEDNOTLIVÝM SKUPINÁM POTRAVIN

VODY A MINERÁLNÍ VODY

Úkoly:

Seřaď nápoje podle toho, který je nejvhodnější (*nejvhodnější je obyčejná voda, následuje voda s cukrem, pro děti je nejméně vhodná voda se sladidlem*)

Napiš, které další nápoje jsou vhodné k běžnému pití (*voda z kohoutku, čaje ovocné, slabší černý a zelený čaj*)

Náměty k diskuzi:

Piješ běžně vodu z kohoutku?

Sladíš si nápoje?



Minerální vody

Minerální voda bez
příchuti, neslazená



Minerální voda ochucená,
slazená cukrem



Minerální voda bez cukru,
slazená náhradním sladidlem



DŽUSY

Úkoly:

Seřaď jednotlivé výrobky podle podílu ovoce. Přiřaď ke správnému smajlíkovi (*zelený smajlík jablečno-hrušková ovocná šťáva 100 %, oranžový smajlík nesycený ovocný nápoj kokos, červený smajlík vícedruhový nápoj Zeus*)

Spočítej, kolik cukru přijmeš, pokud vypiješ 200 ml džusu/sladké minerální vody/ovocného nápoje

Náměty k diskusi:

Odhadneš, kolik pomerančů je potřeba k získání litru džusu? (*15 pomerančů*)

Jak je možné, že má džus tolik cukru? (*cukr je obsažen v ovoci*)



Vyber nejvhodnější džus

Jablečno-hrušková
100% šťáva

Nesycený ovocný nápoj

Vícedruhový nápoj



OCHUCENÁ MLÉKA

Úkoly:

Seřaď mléka podle obsahu cukru (*zelený smajlík - mléko polotučné, oranžový smajlík - mléko ochucené čokoládové, červený smajlík - koktejl s příchutí*)

Náměty k diskuzi:

Jak je možné, že neochucené mléko obsahuje cukr? (jedná se o mléčný cukr laktózu, je to přirozeně se vyskytující cukr)

Myslíš, že patří mléko mezi nápoje? (ANO)

Tipni si: Kolik kostek cukru obsahuje milk shake od McDonald's (400ml)?

15 kostek

28 kostek

18 kostek



Mléko a mléčné nápoje



Mléko polotučné

Mléko ochucené
čokoládové

Mléčný koktejl s příchutí



SÝRY TERMIZOVANÉ A ČERSTVÉ SÝRY

Úkoly:

Seřaď kartičky s obrázky sýrů podle obsahu tuku. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (*Cottage sýr – zelený smajlík, Termizovaný sýr typu Žervé – oranžový smajlík, Termizovaný sýr – červený smajlík*)

Seřaď kartičky s obrázky sýrů podle obsahu soli. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (*Cottage sýr – zelený smajlík, Termizovaný sýr typu Žervé – oranžový smajlík, Termizovaný sýr – červený smajlík*)

Náměty k diskuzi:

Proč pro děti nejsou vhodné tavené sýry? (*Obsahují tavicí soli, které mohou narušovat rovnováhu vápníku*)



Sýry termizované a čerstvé

Termizovaný sýr typu žervé

Termizovaný sýr

Sýr čerstvý Cottage



TVRDÉ SÝRY

Úkoly:

Seřaď karty s obrázky sýrů podle obsahu tuku. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (Sýr tvrdý 17 % tuku – zelený smajlík, sýr tvrdý 30 % tuku – oranžový smajlík, sýr tvrdý 48 % tuku – červený smajlík)

Seřaď karty s obrázky sýrů podle energetického obsahu. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (Sýr tvrdý 17 % tuku – zelený smajlík, sýr tvrdý 30 % tuku – oranžový smajlík, sýr tvrdý 48 % tuku – červený smajlík)

Náměty k diskuzi:

Odhadni, kolik vápníku obsahuje 100 g tvrdého sýra.

Denní doporučená dávka vápníku pro děti je 1000-1200 mg.

100 mg

700-900 mg

150 mg

Všimni si:

Všimni si, že po stránce tuku a energetického obsahu je sice nejhorší nejtučnější sýr, ale má oproti ostatním sýrům nejnižší obsah soli.



Sýry tvrdé

Sýr tvrdý, 17% tuku



Sýr tvrdý, 30% tuku v sušině



Sýr tvrdý, 48% tuku v sušině



CHLÉB

Úkoly:

Seřaď chléb podle obsahu vlákniny. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (*chléb celozrnný žitný – zelený smajlík, chléb pšenično-žitný – oranžový smajlík, chléb toustový světlý – červený smajlík*)

Seřaď chléb podle obsahu soli. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (*chléb celozrnný žitný – zelený smajlík, chléb pšenično-žitný – oranžový smajlík, chléb toustový světlý – červený smajlík*)

Náměty k diskuzi:

Proč j výhodnější jíst celozrnné pečivo? (*Ano, je, celozrnné pečivo a chléb obsahují více vlákniny, vitaminů i minerálních látek, zasytí nás na delší dobu*)

Které druhy chleba jíte doma?

Zkoušeli jste někdy péct chléb doma? Jak vám chutnal? Co jste do něj přidávali?



Chléb

Toustový chléb světlý

Chléb pšenično-žitný

Chléb celozrnný žitný



OPLATKY A SUŠENKY

Úkoly:

Seřaď karty s oplatkami a sušenkami podle obsahu tuku. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (Sušenky s žitnou moukou – zelený smajlík, kakaové sušenky – žlutý smajlík, oplatka Mila – červený smajlík)

Seřaď karty s oplatkami a sušenkami podle energetického obsahu. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (Sušenky s žitnou moukou – zelený smajlík, kakaové sušenky – žlutý smajlík, oplatka Mila – červený smajlík)

Seřaď karty s oplatkami a sušenkami podle obsahu cukrů. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. (Sušenky s žitnou moukou – zelený smajlík, kakaové sušenky – žlutý smajlík, oplatka Mila – červený smajlík)

Seřaď karty s oplatkami a sušenkami podle obsahu vlákniny. Přiřaď ke správnému smajlíkovi.

(Sušenky s žitnou moukou – zelený smajlík, kakaové sušenky – žlutý smajlík, oplatka Mila – červený smajlík)

Náměty k diskusi:

Proč není zdravé jíst často plněné oplatky? (mají vysoký obsah tuků, cukrů a mají málo vlákniny, dávají nám prázdné kalorie)

Jaké typy tuků se používají na výrobu oplatek? (tuky tropických palm – palmový a kokosový tuk, bambucké máslo, obsahují pro zdraví nevýhodné tuky – nasycené mastné kyseliny)

PANOLINE a ZDRAVÍ

HEALTHY CHOICE

Oplatky/sušenky

Oplatka	Sušenky s žitnou moukou	Kakaové sušenky
		

MASO

Úkoly:

Seřaď karty s obrázky masa podle obsahu tuku. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. POZOR, kartiček je 5, takže k jednomu smajlíkovi můžeš přiřadit více zástupců. (*filé z tresky, krůtí prsa – zelený smajlík, hovězí zadní libové, vepřová pečeně – žlutý smajlík, vepřový bok – červený smajlík*)

Seřaď karty s obrázky masa podle energetického obsahu. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. POZOR, kartiček je 5, takže k jednomu smajlíkovi můžeš přiřadit více zástupců. (*filé z tresky, krůtí prsa – zelený smajlík, hovězí zadní libové, vepřová pečeně – žlutý smajlík, vepřový bok – červený smajlík*)

Seřaď karty s obrázky masa podle obsahu bílkovin. Přiřaď ke správnému smajlíkovi. POZOR, kartiček je 5, takže k jednomu smajlíkovi můžeš přiřadit více zástupců. (*filé z tresky, krůtí prsa – zelený smajlík, hovězí zadní libové, vepřová pečeně – žlutý smajlík, vepřový bok – červený smajlík*)

Náměty k diskuzi:

Jak se říká lidem, kteří nejedí vůbec maso? (*vegetarián*)

Jak se říká lidem, kteří nejedí žádné potraviny živočišného původu, takže nejen maso, ale i vejce, mléčné výrobky? (*vegan*)

V čem může být takový způsob stravování rizikový? (*nedostatek železa, vitamínu B12, následkem je chodokrevnost projevující se únavou, zadýcháváním se, často schází také bílkoviny*)

Pro ale není zdravé jíst hodně tučného masa? (*příliš tuku vede k obezitě, škodí cévám a srdci, je tu riziko nádorů střev*)

Kolikrát týdně máme mít v jídelníčku ryby? (*alespoň 2x týdně*)

Všimni si:

Čím více obsahuje potravina tuku, tím méně má bílkovin, které potřebujeme pro růst a celkové zdraví.



Maso

Vepřový bok



Vepřová pečeně



Krůtí prsa



Filet z tresky



Hovězí zadní libové



KVÍZ CO VÍŠ O POTRAVINÁCH?

POSTUP:

- Zaškrtni správnou odpověď. Vhodné pro práci ve skupinách.

Arašídý nesolené

Ořechy obecně obsahují mnoho cenných látek – vitaminů, minerálních látek a příznivých tuků, ale také mnoho energie. Proto je vhodné je do jídelníčku zařazovat v přiměřeném množství. Víte, jak dlouho by musel cca 60kg člověk chodit po rovině (rychlostí přibližně 4 km za hodinu), aby vydal stejnou energii, jako dodá do těla 100 g arašídů?

- a) 30 minut
- b) 1 hodinu 30 minut
- c) 2 hodiny a 45 minut

Brambory

jsou jednou z nejvýznamnějších zemědělských plodin. Jistě víte, že do Evropy je přivezl z Ameriky Kryštof Kolumbus. Brambory jsou běžnou součástí jídelníčku snad každé domácnosti. Mají také různé krajové názvy. Uhodnete, který krajový název neoznačuje brambor?

- a) erteple
- b) zemák
- c) bramór

Čerstvá zelenina

by se měla stát každodenní součástí našeho jídelníčku. Nebude asi těžké určit, co zejména dodává do našeho těla.

- a) vitaminy, minerální látky a vlákninu
- b) příznivé rostlinné oleje
- c) velké množství bílkovin

Čerstvé ovoce

Není pro vás asi novinkou, že ovoce je cenným zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Co je to vláknina?

- a) jedná se o směs nestravitelných živin - polysacharidů, které obsahuje rostlinná strava
- b) jedná se o směs nestravitelných živin - polysacharidů, které obsahuje výhradně živočišná strava
- c) látka, která je obsažena zejména v jádrech a peckách ovoce

Grahamové sušenky

Víte, kdy je možné pečivo označit jako "grahamové"?

- a) Pokud je vyrobeno z celozrnné mouky, do níž jsou navíc přidány mleté otruby (vnější obal zrna)
- b) Pokud je vyrobeno z bílé mouky, do níž jsou přidána lněná semínka
- c) Pokud je vyrobeno z mouky dovezené z města Graham v USA

Hrách a čočka

patří jistě mezi nejznámější luštěniny. Připomeňme, že luštěniny jsou cenným zdrojem rostlinných bílkovin, a alespoň jednou týdně bychom je měli zařadit do našeho jídelníčku. Římský hrách - tak se říká jednomu z méně obvyklých druhů luštěnin a pro svoji neutrální chuť (mezi bramborou a arašídem) má široké možnosti použití. Semena jsou nepravidelně kulatá (podobu beraní hlavy), velká okolo 1 cm, krémové barvy. Znáte jiný název této luštěniny? Jedná se o:

- a) Fazole
- b) Cizrnu
- c) Sójové boby

Jogurt light

Jogurty patří mezi zakysané mléčné výrobky, které by se měly stát pravidelnou součástí našeho jídelníčku. Obsahují totiž pozitivní „živé mikroorganismy“, které významně ovlivňují střevní mikroflóru, a tím i imunitu našeho těla. Odborně se tyto „živé organismy“ nazývají:

- a) Biologika
- b) **Probiotika**
- c) Antibiotika

Kuřecí maso

Výhodou **kuřecího masa**, a v podstatě by se dalo říci celkově masa drůbežího, je (v porovnání s ostatními druhy mas) jeho nízká energetická hodnota. Je dána zejména nízkým obsahem tuku. Avšak i mezi drůbeží najdeme výjimky, které potvrzují pravidlo. Víte, které z následujících mas dodá do našeho těla nejvíce energie a tuku?

- a) krůtí
- b) **kachní**
- c) bažantí

Majonéza light

Majonézy jsou potravinami dodávajícími do našeho těla více energie, a proto bychom je tedy měli zařazovat do jídelníčku v přiměřeném množství. Svě místo v něm však určitě mají. Například trocha majonézy light (se sníženým obsahem tuku) přidaná do zeleninového salátu pomůže našemu tělu vstřebávat vitaminy A, E, K ze zeleniny. Proč tomu tak je?

- a) princip, proč se tak děje, není přesně vědecky popsán, je vyzkoušen pouze v praxi
- b) **majonézy obsahují rostlinné oleje - a vitaminy A, E, K jsou využitelné v našem těle právě díky tukům - jsou v tucích rozpustné**
- c) majonézy obsahují velké množství vody - a vitaminy A, E, K patří právě ke skupině vitamínů ve vodě rozpustných

Margarín je jiný název pro:

- a) **rostlinný tuk**
- b) živočišný tuk
- c) směs rostlinného a živočišného tuku 1:1

Mražená zelenina

Pro uchovávání zeleniny používáme několik způsobů. Mražení je jedním z nich. Pokud je vhodně provedeno, může si mražená zelenina uchovat velké množství vitamínů a minerálních látek. Podstatou mražení je zabránit množení mikroorganismů pomocí Které z následujících tvrzení doplní nejvhodněji tuto větu?

- a) **velmi nízkých teplot**
- b) neprůhledných sáčků
- c) velmi vysokých teplot

Müsli

se nazývají směsi ovesných vloček a dalších přísad. První müsli bylo vytvořeno v roce 1900 lékařem Maxmiliánem Bircher - Bennerem. Odhadnete, z jaké země tento lékař, a tím i Müsli – jehož název vznikl zdrobnělinou slova Mues (kaše), pochází?

- a) **Švýcarsko**
- b) Německo
- c) Kanada

Polévka (méně soli)

Instantní polévky obsahují často větší množství soli. Proto bychom při jejich výběru měli dávat přednost těm, které mají obsah soli snížený. Dokážete určit hlavní důvod, proč je pro naše tělo vyšší příjem soli nežádoucí?

- a) **Sodík obsažený v soli zvyšuje krevní tlak, a tím negativně ovlivňuje činnost dalších orgánů**
- b) Chlór obsažený v soli ničí chuťové pohárky v ústech

- c) Sůl se dostává z těla potem a způsobuje kožní potíže

Rostlinný olej

Existuje mnoho druhů rostlinných olejů. Jsou pro náš organismus cenné, protože obsahují vícenenasycené mastné kyseliny, které prospívají zejména našemu kardiovaskulárnímu systému (tj. srdci a cévám). Ze které rostliny se olej běžně nezískává?

- a) řepka olejka
- b) réva vinná
- c) olivovník

Rýže natural

Rýže natural je jedním z druhů rýže a je vhodné ji zařazovat do jídelníčku, protože obsahuje více vlákniny než klasická bílá rýže. Víte odkud rýže, jedna z nejběžnějších příloh mnoha lidí po celém světě, s největší pravděpodobností pochází?

- a) z Číny
- b) z Indie
- c) z Austrálie

Sýr (méně tuku, soli)

Sýry, zejména sýry tvrdé jsou bohatým zdrojem vápníku, který je velmi důležitý především pro správný vývoj kostí a zubů. Nevýhodou sýrů je však vyšší obsah tuků a často i soli. „Vím, co jím“ dalo svou značku na sýry, které mají tuku i soli méně. Obecně bychom měli jíst sýry do 30 % t.v.s. Víte, co zkratka „t.v.s.“ znamená?

- a) 30 % tuku v sušině
- b) 30 % tuku v sýru
- c) 30 % tuku více soleného

Šunka (méně tuku a soli)

O kolik méně skrytého tuku přijmete, pokud sníte namísto 100 g tvrdého tučného salámu (např. Vysočiny) 100 g vepřové šunky?

- a) okolo 10 g
- b) okolo 20 g
- c) okolo 40 g

Žitný chléb (směs na pečení) – méně soli

Celozrnné pečivo je jistě pro náš jídelníček vhodnější než pečivo bílé. Které tvrzení o celozrnném pečivu NENÍ pravdivé?

- a) Celozrnné pečivo musí obsahovat alespoň 80 % celozrnné mouky
- b) Celozrnné pečivo obsahuje více vlákniny než pečivo z bílé mouky
- c) Celozrnné pečivo dodá do těla na 100 g výrazně méně energie než bílé pečivo

KVÍZ CO VÍŠ O HLAVNÍCH ŽIVINÁCH?

POSTUP:

Zaškrtni správnou odpověď. POZOR! Správně může být více odpovědí.

Která skupina potravin je hlavním zdrojem jednoduchých sacharidů (cukrů)?

- a) sladkosti
- b) mléko a mléčné výrobky
- c) ryby
- d) ovoce
- e) olivový olej

Která skupina potravin je zdrojem bílkovin?

- a) sladkosti
- b) olivový olej
- c) ryby

- d) zelenina
- e) vitaminové doplňky

Která skupina potravin je zdrojem tuků?

- a) rýže, kukuřice, müsli, chléb
- b) olivový olej
- c) ryby
- d) zelenina
- e) vitaminové doplňky

Která skupina potravin obsahuje nejvíce vlákniny?

- a) tmavý chléb, neloupaná rýže
- b) olivový olej
- c) ryby
- d) zelenina, ovoce
- e) vitaminové doplňky

Které potraviny obsahují nasycené mastné kyseliny?

- a) tučné ryby
- b) tučné mléčné výrobky
- c) máslo
- d) oplatky
- e) uzeniny

Které z uvedených potravin obsahují nejvíce soli?

- a) rýžové chlebíčky
- b) kyselé okurky
- c) chipsy
- d) tavené sýry
- e) preclíky

Jaká je denní doporučená dávka bílkovin?

- a) 0,5 - 0,7 g/kg tělesné hmotnosti/den
- b) 0,2 - 12 g/kg tělesné hmotnosti/den
- c) 3 - 5 g/kg tělesné hmotnosti/den
- d) 3 - 10 g/kg tělesné hmotnosti/den
- e) 0,9- 1,5 g/kg tělesné hmotnosti/den

Co má tvořit základ správného stravování?

- a) dělená strava
- b) časté půsty
- c) převážně sacharidová strava
- d) denní příjem vitaminových a minerálních doplňků
- e) dodržování zásad vyvážené stravy

CO SI ŽÁCI ODNESOU DOMŮ

leták Jak se vyznat ve výživových údajích (k dispozici ke stažení na www.vimcojim.cz)

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE POVINNĚ NA VŠECH OBALECH POTRAVIN A NÁPOJŮ (AŽ NA NĚKOLIK VÝJIMEK) OD PROSINCE 2016!

Energetická hodnota
Jestli sníte více, než kolik spálíte, budete přibírat! Více než 400 kcal na 1 porci je mnoho, 100 kcal na 1 porci je mírné.

Povinné vyjádření na 100 g nebo ml

Dobrovolný údaj:
Velikost porce
Počet porcí na balení
Výživové údaje na porci

Povinné výživové údaje:
Energetická hodnota
Tuky, z toho nasycené mastné kyseliny
Sacharidy, z toho cukry
Bílkoviny
Sůl

Dobrovolné údaje:
Mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny
Polyalkoholy
Skroby
Vláknina
Vitaminy a minerální látky přítomné ve významném množství

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE:

	Ve 100 g	V 65 g (1 porce)	% RHP* na porci
Energetická hodnota	1680 kJ / 401 kcal	1092 kJ / 261 kcal	13 %
Tuky	6,4 g	4,2 g	6 %
z toho nasycené mastné kyseliny	3,2 g	2,1 g	10 %
Sacharidy	78 g	51 g	20 %
z toho cukry	21 g	14 g	15 %
Vláknina	3,2 g	2,1 g	7 %
Bílkoviny	5,3 g	3,4 g	10 %
Sůl	0,44 g	0,29 g	5 %
Vitamin B6	3,3 mg	2,1 mg	150 %
Vitamin B12	1,1 µg	0,75 µg	30 %
Kyselina listová	340 µg	220 µg	110 %

*RHP: referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 kJ / 2000 kcal).
Balení obsahuje 4 porce.

Referenční hodnoty příjmu pro důležité živiny:
8400 kJ / 2000 kcal
.....70 g
.....20 g
.....260 g
.....90 g
.....50 g
.....6 g

Sledujte velikost porce (pokud je uvedena). Jedno balení může obsahovat více porcí. Při konzumaci celého balení se procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu násobí počtem porcí.

Dobrovolný údaj: Procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu

Referenční hodnota příjmu pro důležité živiny vychází z energetického příjmu 2000 kcal. Vaše potřeby mohou být vyšší nebo nižší v závislosti na věku, pohlaví a míře fyzické aktivity.

JEZTE MĚNĚ

U těchto živin byste měli sníst méně než 100 % referenční hodnoty příjmu za den.

- Cukry
- Sůl – max. 5 g/den (1 kávová lžička)
- Nasycené mastné kyseliny
- Transmastné kyseliny

Nějsou uvedeny na obale

Doporučujeme konzumovat do 2 g za den

Ve složení hledejte „částečně ztužený tuk“ nebo „částečně ztužený olej“ a tukovým potravinám se vyhněte.

Cukry, sůl, nasycené a transmastné kyseliny patří mezi rizikové živiny. Neměli bychom překračovat referenční (tolerované) hodnoty příjmu.

POZOR!
Světová zdravotnická organizace doporučuje příjem soli max. 5 g/den.
Referenční hodnota příjmu pro cukry 90 g/den zahrnuje i cukry přirozené se vyskytující v ovoci a zelenině či neochucených mléčných výrobcích. Odborné společnosti doporučují limit pro přidané cukry 50 g/den.

Logo Vim, co Jim

hlídá obsah rizikových živin v potravinách

Potraviný s logem Vim, co Jim obsahuje méně

- Soli (resp. sodíku)
- Přidaných cukrů
- Transmastných kyselin
- Nasycených mastných kyselin

U některých druhů potravin napoví, že výrobek je bohatý na vlákninu nebo má vhodný obsah energie.

Vim, co Jim a pití o.p.s.
Držtina 10, 150 00 Praha 5
www.vimcojim.cz
www.facebook.com/vimcojim
www.youtube.com/vimcojim

Průručka zvidavého zákazníka

Nákupní rádce:

JAK SE VYZNAT VE VÝŽIVOVÝCH ÚDAJÍCH?

Správný nákup je základem zdravé výživy.

Nakupujte s rozmyslem!

Poradíme Vám, jak správně porozumět výživovým údajům na obalech potravin.

Praktický rádce při nákupu potravin

JEZTE VÍCE

U těchto živin byste měli dosáhnout 100 % referenční hodnoty příjmu za den. Není-li referenční hodnota příjmu stanovena, potom byste měli získat níže uvedené doporučené množství.

- Vápník 800 mg/den
- Vláknina 25–30 g/den
- Železo 14 mg/den
- Vitamin A 800 µg/den
- Vitamin C 80 mg/den
- Omega 3 1–4 g/den
- Omega 6 5–18 g/den

K dosažení těchto cílů jezte rozmanitě.

Vybírejte:

- Ovoce a zeleninu
- Celozrnné potraviny
- Polotučné mléčné výrobky
- Luštěniny
- Ryby
- Libová masa a drůbež
- Rostlinné tuky a oleje
- Nesolené ořechy a semínka

