



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 10. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Potraviny lze třídit podle mnoha hledisek. Jaké to jsou?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potraviny-lze-tridit-podle-mnoha-hledisek.-jake-to-jsou__s10010x11134.html

Kvalita potravin je pro většinu z nás na prvním místě. Dobrá zpráva je, že potraviny vyrobené v České republice mají jen nízké procento nevyhovujících šarží. Poněkud vyšší podíl byl u produkce pocházející ze zemí EU. Nejvyšší procento nevyhovujících šarží pak bylo zjištěno u produkce dovezené ze třetích zemí. A to až 27,6 %.



Podle zdroje

- potraviny rostlinného původu,

- potraviny živočišného původu a
- potraviny minerálního původu.
- Někdy se ještě rozlišují jako zvláštní skupina nápoje.

K zajištění potřebného příjmu všech živin by měla být naše strava pestrá, měla by obsahovat potraviny rostlinného i živočišného původu. Jedinou potravinou minerálního původu je sůl, které konzumujeme daleko více (téměř 15 g/den) než je WHO doporučované množství 5 g za den.



Strava by měla být konzumovaná v množství přiměřeném pro daného jedince.

Podle místa výroby

Potraviny můžeme rozlišovat podle původu také z pohledu, **kde byla potravina vyprodukována nebo vyrobena**. Na obalu potraviny musí být povinně uvedeno jméno anebo obchodní název a adresa provozovatele potravinářského podniku (odpovědné osoby).

Země původu nebo provenience se povinně uvádí pouze ve vybraných případech.

- Povinné označování původu **čerstvého masa** se rozšiřuje od loňského roku na maso vepřů, ovčí, koz a drůbeže. Nadále platí povinné označování původu u čerstvého hovězího masa (bylo zavedeno v souvislosti s výskytem BSE).
- Dále u ovoce a zeleniny, medu, olivového oleje a v případech, kdy by jeho neuvedení uvádělo spotřebitele v omyl.

Tyto informace se dozvíme **i u nebalených potravin**, neboť musí být uvedeny při nabízení k prodeji v jejich blízkosti.

U řady potravin je země původu na obalu uvedena nebo je uvedeno „vyrobena v EU“ nebo „vyrobena mimo země EU“.

Z hlediska kvality

Z hlediska bezpečnosti a kvality

jsou podle kontrol Státní zemědělské a potravinářské inspekce pravidelně **nejkvalitnější výrobky vyrobené v České republice**, za ní následují výrobky vyrobené v zemích EU a nejvíce nálezů v rozporu s legislativou bylo u potravin ze zemí mimo EU.



- *Podle Výroční zprávy SZPI za rok 2017 byl nejnižší podíl nevyhovujících šarží zjištěn u potravin z České republiky (9,9 % nevyhovujících šarží) a poněkud vyšší podíl u produkce pocházející ze zemí EU (17 % nevyhovujících šarží). Vyšší procento bylo zjištěno u produkce dovezené ze třetích zemí (27,6 % nevyhovujících šarží).*

V mediích se někdy setkáme s doporučením, že je dobré **konzumovat pouze potraviny pocházející z našich zeměpisných šířek**. Pokud potraviny z jiných zeměpisných oblastí odpovídají z hlediska bezpečnosti legislativě, **není nutno** se jich obávat. Nakonec všichni již dlouhá léta konzumujeme citrusové plody, banány, kávu, čaj apod. a nijak nám to neuškodilo.

Podle původu můžeme rozlišovat také potraviny **od velkých a malých výrobců**, potraviny z farmářských trhů, případně ze dvora. U výrobků od **velkých výrobců je větší pravděpodobnost, že výrobek je bezpečný**. U malých výrobců bývá lepší kvalita z pohledu surovinového složení. Nejvíce pochybení se zjišťuje na farmářských trzích a při prodeji ze dvora.

Jiný původ mají také **biopotraviny** a potraviny z konvenčního zemědělství. [O biopotravinách byl již na webu článek uveřejněn.](#)



Původu potravin bychom měli určitě věnovat pozornost a **řídít se seriózními, ověřenými informacemi**. Často se setkáváme s informacemi, které některé potraviny z hlediska jejich původu silně nadhodnocují nebo naopak hodnotí nezaslouženě negativně.

Zda jsou potraviny bezpečné, při nákupu nepoznáme, ale státní kontrolní

orgány věnují kontrole velkou pozornost a **většina výrobků na našem trhu je bezpečná**, i když u potravin ze zemí mimo EU je riziko větší.

- *Např. ve Zprávě o výsledcích sledování a vyhodnocování cizorodých látek v potravních řetězcích v rezortu zemědělství v roce 2016 vydané odborem bezpečnosti potravin MZ bylo SZPI zjištěno 0,94 % nadlimitních vzorků, SVS 0,12 % a ÚKZÚZ 2,2 % nevyhovujících vzorků.*

Pokud se při kontrole zjistí **výrobek neodpovídající legislativě, je stažen z trhu**. Měli bychom sledovat surovinové složení a výživové údaje a podle toho se rozhodnout, zda výrobek koupíme.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz