



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 31. 5. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Kvalita výrobků potravin se velmi liší i když jsou bezpečné. Jak ji poznat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kvalita-vyrobku-potravin-se-velmi-lisi-i-kdyz-jsou-bezpecne.-Jak-ji-poznat__s10010x19244.html

Všechny potraviny, které jsou v současnosti uváděny na trh, musí být bezpečné, ale jejich kvalita z hlediska surovinového složení se i u výrobků stejného typu velmi liší. Sledovat informace na obalech potravin by měl proto každý, komu záleží na tom, jak kvalitní potraviny si koupí, jestli tyto potraviny prospějí jeho zdraví a ještě si na nich pochutná. Které informace najdeme na obalech potravin? Jak se správně orientovat v tabulce nutričního složení?



Některé údaje na obalech musí výrobce uvádět **povinně**, jiné jsou **dobrovolné**.

Povinně jsou na obalech uváděny tyto informace:

- název potraviny
- seznam složek (suroviny, přídatné látky)
- uvedení každé látky **způsobující alergie nebo nesnášenlivost**, která je ve výrobku přítomna, byť v pozměněné podobě
- množství určitých složek nebo skupin složek (pro potravinu charakteristických a zdůrazněných v názvu)
- čisté množství potraviny
- datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti
- podmínky uchování nebo podmínky použití
- jméno nebo obchodní název a adresa provozovatele potravinářského podniku
- země původu nebo místo provenience (pouze v určených případech)
- návod k použití u určitých potravin
- obsah alkoholu u nápojů **s obsahem alkoholu vyšším než 1,2 %** objemových
- výživové údaje

Další povinné údaje dané národní legislativou:

- baleno v ochranné atmosféře
- „se sladidlem“
- „obsahuje aspartam (zdroj fenylalaninu)“
- „obsahuje lékořici“
- „obsahuje kofein“
- „s přidanými steroly“
- „datum zmrazení“
- ošetření potravin ozářením (UV, ionizační)
- třída jakosti
- označení šarže
- GMO
- a další

Vše v jazyce českém, předepsána velikost písma, zorné pole aj.



Všímat bychom si měli **zejména údajů o trvanlivosti výrobku** tj. data spotřeby (po datu spotřeby již potravina nesmí být nabízena k prodeji a neměla by být konzumována) a **data minimální trvanlivosti** (po datu minimální trvanlivosti

může být potravina odděleně prodávána a je vhodná ke spotřebě ještě často i velmi dlouho např. cukr, luštěniny, těstoviny, konzervy apod.) a **způsobu jeho uchování**, protože tato data platí pouze za uvedených podmínek skladování.

Dále bychom měli sledovat **surovinové složení**. Surovinové složení se uvádí v sestupném pořadí množství obsaženého ve výrobku. U suroviny, která je uvedena v názvu, např. ovocný jogurt, je uvedeno její **množství v procentech a složení**. Alergeny jsou zvýrazněny odlišným druhem písma.

Od prosince 2016 musí výrobci, až na nepatrné výjimky, povinně uvádět tabulku s následujícími výživovými údaji:

- Energetická hodnota
- Tuky (veškeré lipidy včetně fosfolipidů)
- Nasycené mastné kyseliny (mastné kyseliny, které neobsahují dvojnou vazbu)
- Sacharidy (všechny sacharidy, které jsou metabolizovány v lidském organismu včetně polyolů)
- Cukry (mono- a disacharidy přítomné v potravinách např. glukóza, fruktóza, sacharóza, laktóza).
- Bílkoviny
- Sůl (obsah vypočtený z obsahu sodíku vynásobený 2,5x)

Energetická hodnota je **uvedena v kJ i v kcal**, množství živin v gramech na 100 g (ml), případně v porci v % referenční hodnoty příjmu (RHP), dříve DDD – denní doporučená dávka. Velikost porce není legislativně stanovena. Výrobce si ji určuje sám a většinou ji volí **menší než je obvyklé konzumované množství výrobku**.

Tabulka s výživovými údaji může dále zahrnovat:

Škrob, polyoly (sorbitol, mannitol, xylitol), vlákninu, monoenové MK, polyenové MK, minerální látky a vitaminy pokud jejich obsah je **vyšší než 15% RHP**.
Trans mastné kyseliny a cholesterol **se značit nesmí**.

Příklad rozšířeného uvádění sacharidů:

Sacharidy (g)

z toho: cukry

polyoly

škrob



Na obalu mohou být schválená výživová a zdravotní tvrzení, informace potravinářského podniku (nesmějí být zavádějící) a **různá loga** např. logo označující biopotraviny, výrobky s vyšší kvalitou, logo Vím, co jím, které mají potraviny splňující limity pro rizikové živiny, regionální potraviny a potraviny bez lepku (viz obrázek).

Závěrem bych chtěla zdůraznit, že **sledování údajů na obalech je pro výběr kvalitního výrobku nutné.**



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2023

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