



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 2. 6. 2021 |  Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# EU Pledge - potraviny s přidanou hodnotou

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/EU-Pledge---potraviny-s-pridanou-hodnotou\\_\\_s10010x20000.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/EU-Pledge---potraviny-s-pridanou-hodnotou__s10010x20000.html)

Narůstající výskyt neinfekčních onemocnění hromadného výskytu vede k řadě iniciativ, jak omezit příjem rizikových živin či energie ve stravě. Řada onemocnění má přímou souvislost s nesprávnými stravovacími návyky a nevhodným životním stylem.



Zvláště varující je nárůst nadváhy a obezity v dětském věku. Ukazuje se, že nadváha či obezita a nevhodná skladba stravy v dětství často vyústí ve zdravotní problémy v dospělosti.

## Jak ovlivnit stravovací návyky v dětství



Zásadní roli hraje osvěta. Na pomoc přichází i řada podpůrných mechanismů, jak pro své dítě vybírat vhodné potraviny.

Napomoci mohou **výživové profily potravin**. Tyto profily jsou většinou definovány pro jednotlivé kategorie potravin.

Snaha vytvořit univerzální výživový profil selhává. Jednotlivé potraviny obsahují řadu živin v různých poměrech. Jsou v nich zastoupeny živiny s pozitivním i negativním vlivem na zdraví. Vliv hraje i konzumované množství.

- Platí obecné pravidlo, že **neexistují zdravé a nezdravé potraviny**, jsou pouze jejich zdravá a nezdravá konzumovaná množství.
- Na druhou stranu **výživové profily** mohou být vodítkem, které potraviny **zapadají do správné skladby** stravy lépe, které bychom měli omezovat a kterým se naopak vyhýbat.

Výběr potravin do značné míry ovlivňuje i reklama. Reklama působí nejen na dospělé, ale i na děti, zvláště pokud se v reklamě objevují různé pohádkové postavičky, maskoti či jiní hrdinové.

- Odtud pochází myšlenka **povolit reklamu orientovanou na děti** jen v případech, pokud jednotlivé druhy potravin splní určitá kritéria obsahu živin a energie.

### Omezujte příjem rizikových živin

V jednotlivých druzích potravin se definují kritéria pro takzvané rizikové živiny, jejichž vysoká konzumace v rámci stravy je spojována s vyšším výskytem neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, [diabetes 2. typu](#), rakovina, obezita apod.

- Mezi ně se řadí nasycené a transmastné kyseliny, cukry, sůl a k nim musíme

připočítat i vysoký obsah energie.

Transmastnými kyselinami, které plnily internet v posledních letech (a stále ještě někdy plní), se již můžeme přestat zabývat. Podle nařízení (EU) č. 2019/649 je jejich obsah v potravinách legislativně omezen s účinností od 21.4.2021 a v regionu Evropy jejich konzumace již nepředstavuje problém.

## Výživové profily EU Pledge



Výrobci potravin bývají někdy kritizováni, že přicházejí na trh s výrobky s nevhodným složením, které mohou mít negativní dopad na lidské zdraví.

Existují ale i opačné případy. **Přední světoví výrobci potravin se zavázali, nepoužívat pro své výrobky reklamu** cílenou na děti do 12 let, pokud nesplní předem daná kritéria.

**Iniciativa EU Pledge** byla představena veřejnosti v roce 2012. Kritéria vycházejí z mezinárodních výživových doporučení. Některé parametry v EU Pledge byly dokonce převzaty z programu Choices International, který je reprezentován v České republice programem Víím, co jím. Soubor parametrů EU Pledge procházel během let některými změnami. Poslední platná kritéria jsou [z února 2021](#).

### Co kritéria zahrnují

- Potraviny jsou rozděleny do **10 kategorií**: tuky a oleje, ovoce a zelenina, masné výrobky, výrobky z ryb, mléčné výrobky, výrobky z obilovin, polévky a hlavní jídla, složené pokrmy, zmrzliny a potraviny rostlinného původu. Některé kategorie se ještě dále dělí na podkategorie.
- Jednotlivé kategorie a skupiny potravin mají **definovány limity** pro výše zmíněné rizikové živiny.
- Vedle nich jsou však zde uvedeny i živiny s pozitivním vlivem na zdraví

(vláknina, nenasycené mastné kyseliny, vitaminy, vápník, bílkoviny). U nich je naopak požadováno minimální množství ve výrobcích potřebné k dosažení prospěšného účinku.

- Pro jednotlivé kategorie potravin je definován strop energetické hodnoty vztažený na porci a jeho výše je i odůvodněna.
- Systém EU Pledge je dobrým příkladem snahy vydefinovat potraviny s přidanou hodnotou napříč potravinářským průmyslem. Škoda, že se k této iniciativě nepřidává více výrobců i z řad menších tuzemských firem.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)