



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 16. 7. 2014 | Jiří Brát

# Certifikované receptury s logem Vím, co jím míří do škol

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Certifikovane-receptury-s-logem-Vim,-co-jim-miri-do-skol\\_\\_s10010x8503.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Certifikovane-receptury-s-logem-Vim,-co-jim-miri-do-skol__s10010x8503.html)

V letošním roce přišla iniciativa Vím, co jím a piju s nadstavbovým programem certifikace receptur pro gastronomické provozy včetně školních jídelen.



Princip je jednoduchý. **Pro připravované pokrmy jako jsou: polévky, hlavní jídla, sendviče, moučníky, saláty apod., platí stejná kritéria i parametry jako pro výrobky prodávané v obchodní síti.**

## Jak logo pomáhá ve školní jídelně?

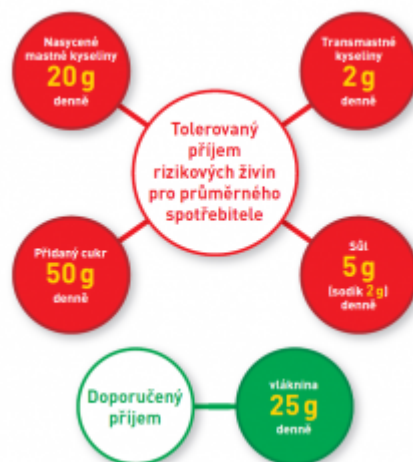
**Receptury certifikované podle kritérií „Vím, co jím“ mohou být dobrou orientací pro vedoucí školních jídelen i vedení škol, rodiče a děti.**

System certifikovaných receptur je doplňkovým nástrojem ke spotřebnímu koši i doporučené pestrosti pro vytváření jídelníčků. Spotřební koš poskytuje rovnováhu pestré a vyvážené stravy se zastoupením různých komodit v rámci určitého období (např. jednoho měsíce). **Receptura certifikovaná logem „Vím, co jím“ zaručuje, že obsah rizikových živin v daném jídle je v mezích normálu, stejně jako přiměřený příjem energie odpovídá**

doporučením a zároveň se zvyšuje příjem vlákniny ve stravě.

## Doplňkový prodej v bufetech a automatech

Výrobky splňující kritéria „Vím, co jím“ jsou vhodné i pro doplňkový prodej do školních bufetů či automatů. Příklady školních svačin doporučené Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví či Společností pro výživu odpovídají kritériím pro udělení loga „Vím, co jím“. Současně iniciativa disponuje i řadou receptur vhodných pro **školní svačiny**.



## Zkušenosti ze zahraničí

Logo Vím, co jím je součástí mezinárodního programu Choices a jak ukazují zkušenosti z Holandska, kde je program nejvíce rozvinut, **zapojením velkého počtu partnerů do této iniciativy bylo na trh dodáno významně menší množství rizikových živin** (jedná se řadově o stovky tun). Systém Choices se v Holandsku uplatňuje i ve školním stravování.

**Holandské národní výživové centrum využívá kritéria Choices („Vím, co jím“) k definování vysoce kvalitních potravin a stanovuje procentuální poměr produktů, které by měly kritéria splňovat v každé skupině výrobků.** Toto nařízení platí pro všechny druhy školních jídelen, bufetů, závodních a sportovních jídelen. Nabídka by měla alespoň z 75% obsahovat základní potravinářské výrobky a v nabídce by mělo být alespoň 60 % výrobků z jednotlivých produktových skupin, které splňují kritéria Choices. Pokud chce škola dosáhnout úrovně „zlatého“ standardu, potom by měl být podíl výrobků splňujících kritéria systému 75 %.

## Cíle iniciativy „Vím, co jím a piju“

Cílem programu „Vím, co jím a piju“ rozhodně není dělit potraviny na zdravé a nezdravé. Strava má být pestrá, s vyváženým obsahem živin a konzumována v množství odpovídajícím energetickému výdeji. Pokud se však pravidelně konzumují potraviny s vyšším obsahem rizikových živin, jsou doporučené výživové dávky běžně překračovány. **Logo „Vím, co jím“ je symbolem pro**

**kvalitní, nutričně hodnotné potraviny a pomáhá s výběrem potravin s nižším obsahem rizikových živin jak u balených výrobků, tak i pokrmů připravovaných dle certifikovaných receptur.**

## **Máte zájem se zapojit?**

Škola či školní jídelna, která má zájem o více informací či o zapojení do projektu „Vím, co jím a piju“, má **více možností, jak se zapojit:**

- **certifikovat receptury, které používá,**
- **získat již certifikované receptury,**
- **rozšířit doplňkový prodej o produkty s logem „Vím, co jím“,**
- **připravovat svačiny certifikované logem „Vím, co jím“.**

Pro bližší informace kontaktujte iniciativu přímo na [info@vimcojim.cz](mailto:info@vimcojim.cz).

---

Copyright © 2022

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