



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 3. 8. 2016 | Ing. Lucie Gonzalezová

Principy fungování Vím, co jím a piju

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Principy-fungovani-Vim,-co-jim-a-piju__s10010x9881.html

Na internetu se v posledních dnech objevily zavádějící až lživé informace o iniciativě a programu Vím, co jím a piju. A proto jsme se rozhodli v několika bodech objasnit principy a základy fungování programu Vím, co jím a piju.





Zdroj: [Choices Programme.org](http://ChoicesProgramme.org)

O programu Vím, co jím a piju

Program "**Vím, co jím a piju**" je součástí globálního programu "[The Choices Programme](http://TheChoicesProgramme.org)". Program byl představen v roce 2006 v Nizozemsku na základě výzvy Světové zdravotnické organizace ([WHO](http://WHO.org)) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství ([FAO](http://FAO.org)), **které upozornili na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob a**

apelovali, aby potravinářské firmy aktivně pomáhaly v boji proti vzrůstající hrozbě obezity a onemocnění souvisejících s nesprávnou výživou. Zakládajícími společnostmi bylo několik potravinářských společností, nicméně program vznikl a byl právě v Nizozemí uveden za podpory nizozemského Ministerstva zdravotnictví.

V ČR program funguje od r. 2010, aktivity zastřešuje nezisková společnost Víť, co jím a piju, o.p.s. **Cílem iniciativy je pomáhat spotřebitelům s orientací při výběru vhodných potravin, ale také pomáhat potravinářskému průmyslu ve zlepšování svých produktů.** Program je otevřen všem výrobcům potravin, distributorům, obchodním řetězcům, průmyslovým asociacím, cateringovým společnostem bez ohledu na velikost.

Certifikace potravin logem Víť, co jím není jedinou činností iniciativy Víť, co jím a piju, Rozvíjíme osvětové programy pro širokou veřejnost, pro školy, jsme mezioborovou platformou a dle charakteru projektů spolupracujeme s Ministerstvy, orgány na krajských i okresních úrovních i nevládními organizacemi.

Struktura společnosti

Předsedou mezinárodní nadace The Choices je od loňského roku

Clemence Ross, bývalá ministryně zdravotnictví NL. Celé složení mezinárodního boardu je potom k nalezení [zde](#).

V rámci mezinárodní nadace funguje [Mezinárodní vědecký výbor](#) při Choices složený z nezávislých odborníků, členové uvedeni [zde](#) včetně deklarací nezávislosti.

Vím, co jím a piju staví na odborném základu

Vím, co jím čerpá z odborného základu a na odbornost je kladen důraz i v rámci doprovodných aktivit. V České republice má iniciativa tým odborných garantů a [Národní vědecký výbor](#), který sdružuje renomované odborníky napříč institucemi i oblastmi jejich působení.

S odborníky spolupracujeme i v rámci webových stránek www.vimcojim.cz, které provozujeme. Zde čtenáři najdou články a videa o zdravém životním stylu. **Právě odbornost a konzistence informací tvoří nezpochybnitelný pilíř, jež nás vyděluje od různých pochybných programů nebo soukromých iniciativ**, které se mnohdy chybně až lživě snaží interpretovat informace o výživě vedoucí k matení spotřebitelů.

Logo Vím, co jím a piju a kritéria programu

Logo Vím, co jím sleduje v potravinách obsah

- soli,, resp. sodíku
 - přidaného cukru
 - transmastných nasycených kyselin
 - nacycených mastných kyselin
- tedy hlavní rizikové živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob.

Práve nutriční hodnoty a hodnoty rizikových živin patří mezi hlavní aspekty, které by měly zákazníci při nákupu potravin sledovat. Logo Vím, co jím pomáhá spotřebiteli najít v dané kategorii výrobků ty vhodnější. **Produktová kritéria jsou vytvořena nezávislou mezinárodní vědeckou komisí, vychází z výživových doporučení Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO).** V současné době probíhá revize stávajících kritérií, některá kritéria budou zpřísněna. **Aktuální kritéria programu [zde](#).**

Výrobky, které mají logo Vím, co jím, mají obecně nižší obsah rizikových živin než jiné výrobky na trhu ve stejné kategorii. Proto není na místě je kritizovat. Nastartování reformulace výrobků ve smyslu snižování

obsahu přidaného cukru, soli, nasycených a transmastných kyselin bylo jednou z **hlavních priorit holandského předsednictví Evropské unie v první polovině letošního roku.**

Články v tisku a internetu jsou plné informací vytržených z kontextu. Místo, aby se více popularizovala výživová doporučení renomovaných společností (WHO, doporučení pro obyvatele USA, Holandská doporučení, doporučení pro obyvatele Skandinávie), která vyšla v posledních letech, tak se dává prostor názorům jednotlivců, které se chytají určitých senzačních objevů a které, jak obvykle čas ukáže, nejsou podloženy vědeckými důkazy.

Všechna výše zmíněná doporučení jsou založena na důkladném studiu odborné literatury a hloubkové rešerši v souboru publikovaných vědeckých prací z posledních let.

Kritéria Vím, co jím jsou postavena na principech pestré a vyvážené stravy a pokud by ve stravě převažovaly výrobky odpovídající

svým složením kritériím programu Vím, co jím a piju a byly konzumovány v obvyklém množství, bude i celková skladba stravy odpovídat i těmto doporučením.

Veškerá naše činnost je zcela transparentní, více lze dohledat ve výročních zprávách, které pravidelně publikujeme. ([výroční zpráva za 2015](#))

Copyright © 2024

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