



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 31. 5. 2017 | vcj

Srozumitelné obaly a přísné normy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Srozumitelne-obaly-a-prisne-normy__s10012x10381.html

Vím, co jím a piju přijímá další výzvu. Od 1. 6. 2017 platí nová revidovaná kritéria iniciativy Vím, co jím a piju. Povinnost uvádět údaje o výživových hodnotách je platná již od prosince 2016, ale tabulka výživových hodnot je pro některé spotřebitele nesrozumitelná. Logo Vím, co jím tak zůstává praktickým pomocníkem pro výběr vhodných potravin, které obsahují méně soli, přidaných cukrů a nezdravých tuků. Nová, revidovaná kritéria jsou zjednodušena a současně zpřísňují vybrané požadavky, které musí výrobky splňovat, aby mohly logo Vím, co jím nosit



Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., předsedkyně Národního vědeckého výboru při Vím, co jím a piju a potravinářská technoložka k problematice říká: **„Největší problém je, že někteří výrobci ve snaze snížit náklady na suroviny snižují obsah nutričně významných složek, např. v masných výrobcích svalových bílkovin, nahrazují výživově vhodné tuky těmi méně vhodnými a obecně nahrazují dražší suroviny levnými. Mnohdy používají i příliš mnoho přídatných látek a soli, a proto je dobré věnovat velkou pozornost složení uvedenému na etiketě. Výhodou loga Vím, co jím je, že výživové složení zkontroluje za spotřebitele, ten ví, že když po takto označeném výrobku sáhne, neudělá chybu.“**

Proč hlídat složení potravin?

Nejen v ČR roste podíl civilizačních onemocnění a zvyšuje se výskyt jejich rizikových faktorů, jako jsou nadváha, obezita, vysoká hladina cholesterolu v krvi nebo vysoký krevní tlak. Na vině jsou zejména 4 rizikové živiny: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sodík a jednoduché sacharidy (neboli cukry, zvláště ty, které byly přidány do potravin ve výrobě nebo při přípravě pokrmů). Jejich příjem bychom proto měli omezovat již od dětství.

Proč určovat kritéria? Zdravý a zdravější!

Spotřebitelé často nemají jasno, co je a co není vhodné pro zdravý životní styl. Je těžké orientovat se v široké nabídce potravin. Logo Víím, co jím a piju označuje ty potraviny, u nichž je

- omezen obsah některých živin (nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sůl, přidaný cukr)
- garantován obsah zdraví prospěšných živin (vláknina)
- omezen příjem energie.

Kritéria jsou stanovena tak, aby byla pro výrobce realizovatelná a aby v rámci všech skupin existovaly výrobky, které je splňují. Protože logo Víím, co jím mohou získat různé potraviny, liší se v návaznosti na skupiny potravin i samotná kritéria. Co se ale nemění, je skutečnost, že všechny potraviny Víím, co jím a piju jsou vhodnou součástí pestrého a vyváženého jídelníčku. Cílem iniciativy není dělit výrobky na zdravé a nezdravé. Zdravé a nezdravé potraviny ani neexistují, vše je otázka konzumovaného množství a proporčního zastoupení v celkové stravě. Pokud však převažuje konzumace výrobků, která splňují kritéria Víím co jím, přibližuje se skladba stravy výživovým doporučením odborných společností. Kritéria ke stažení v plném znění [ZDE](#).

V poslední době je aktuálním tématem legislativní zakotvení tzv. výživových profilů, s jejichž existencí legislativa počítá mimo jiné v souvislosti s používáním výživových a zdravotních tvrzení. Právě díky jejich absenci jsou v dnešní době výživová či zdravotní tvrzení používána i na výrobcích, jejichž výživová hodnota není v souladu s doporučeními odborníků na výživu. Kritéria iniciativy Víím co jím a piju nenahrazují zmiňované výživové profily, ale snaží se spotřebitelům usnadnit volbu potravin s příznivějším nutričním složením a zároveň podpořit vývoj výrobků s lepšími výživovými hodnotami.

Příklady změn kritérií

- **Větší přehlednost**

o namísto „sodíku“ nyní v kritériích posuzujeme obsah soli; zjednodušujeme tak porovnání s tabulkou výživových hodnot na obale výrobku bez nutnosti přepočtu

o obsah živin je u všech produktových skupin přepočítáván místo na energetickou hodnotu potravin na množství ve 100 g

- **Přísnější kritéria vedoucí k omezení živin, které bychom měli v jídelníčku omezovat**

o snížení přidaného cukru u snídaňových cereálií

o snížení obsahu soli v masných výrobcích, sýrech a polévkách

- **Zavedení nových skupin potravin v rámci kritérií, které mohou získat logo Víím, co jím**

o ořechy bez přidaných cukrů a soli

o míchané saláty, lehká jídla

- **Uvolnění pravidel, aby bylo možné zařadit nové, odborníky doporučené, výrobky**

o zvýšení limitu pro nasycené mastné kyseliny u mléčných výrobků tak, aby bylo možné zařadit jogurty s obsahem tuku do 3 %

Jak a kde najdete výrobky Víím, co jím?

Výrobky s logem Víím, co jím najdete ve všech obchodních řetězcích, v současné době je takto označeno téměř 400 vybraných výrobků od 24 výrobců a prodejců potravin.

Národní mutace loga „Víím co jím“



Kromě toho je logem Víím, co jím certifikováno na 150 receptů, u nichž garantujeme, že splňují všechna kritéria iniciativy Víím, co jím a piju. Vybrané recepty připravené odbornou garantkou iniciativy Víím, co jím a piju najdete

na www.vimcojim.cz.

Copyright © 2024

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