



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 20. 6. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Jak vybírat potraviny pro zdravý životní styl? Hledejte logo Vím, co jím

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-vybirat-potraviny-pro-zdravy-zivotni-styl-Hledejte-logo-Vim,-co-jim__s10012x11044.html

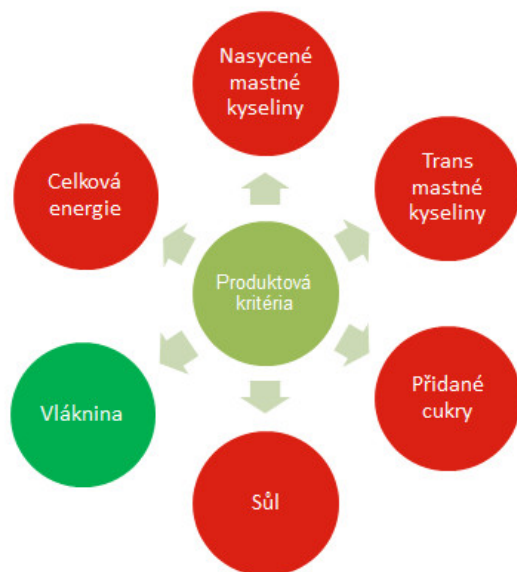
Nejste si jistí, podle čeho vybírat potraviny vhodné pro zdravý životní styl? Naučte se orientovat v informacích uváděných na obalech potravin – naučte se číst složení potravin a tabulku výživových hodnot. Jestli si v interpretaci nejste jistí nebo při nákupu nemáte čas na čtení, může být vaším pomocníkem i logo Vím, co jím.





Logo kvality Vím, co jím je pomocníkem při výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl – umožňuje snadno a vědomě snížit příjem rizikových živin, které souvisí s většinou současných civilizačních onemocnění.

Co pro vás hlídá logo Vím, co jím?



Logo Vím, co jím sleduje čtyři rizikové živiny, jejichž přijatelné obsahy v potravinách vycházejí z doporučení Světové zdravotnické organizace. Výrobky mají **snížený obsah cukru, méně soli, méně nasycených a trans mastných kyselin**. V některých kategoriích hodnotí logo i množství energie a vyšší podíl vlákniny.

Právě výživové hodnoty a především obsah rizikových živin patří mezi to

nejdůležitější, co by měli zákazníci při nákupu potravin sledovat na obalech potravin. **Logo Vím, co jím pomáhá zákazníkům najít v dané kategorii výrobků ty vhodnější.**

Jak je logo udělováno?

Obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju uděluje výživově hodnotným potravinám logo Vím, co jím.

- **Logo „Vím, co jím“ je pozitivní značka kvality, která může být uvedena na potravinách a nápojích, jež jsou svým nutričním složením vhodné pro správnou výživu a zdravý životní styl a splňují kritéria pro příslušnou kategorii potravin.**

Posuzování produktů probíhá ve spolupráci s akreditovanými laboratořemi a certifikačními společnostmi, aby byla zajištěna maximální transparentnost a objektivita.

Jaká jsou kritéria a kdo je tvoří?

Produktová kritéria jsou vytvořena nezávislým Národním vědeckým výborem při společnosti Vím, co jím a piju a vychází **z výživových doporučení**

Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO). Kritéria jsou podrobována pravidelné revizi – poslední revize kritérií ze strany Národního vědeckého výboru proběhla v roce 2017. [Aktuální kritéria programu zde.](#)

V čem mohou pomoci potraviny označené logem Víím, co jím?



Logo Vím, co jím

Jednoduché vodítko
při výběru potravin vhodných
pro zdravý životní styl

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 výživovým doporučením WHO.

Díky potravinám s logem Vím, co jím **můžete snadno nalézt potraviny vhodné pro zdravý životní styl.** Vědomým snižováním rizikových živin předcházíte civilizačním onemocněním hromadného výskytu souvisejícím s výživou, jakými jsou především nadváha, obezita, nemoci srdce a cév a cukrovka 2. typu.

O programu Vím, co jím a piju

Program "Vím, co jím a piju" je součástí globálního programu "**The Choices Programme**". Program byl představen v roce 2006 v Nizozemsku na základě výzvy Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO), které upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob a apelovaly, aby potravinářské firmy aktivně pomáhaly v boji proti vzrůstající hrozbě obezity a onemocnění souvisejících s nesprávnou výživou.



V ČR program funguje od r. 2010, aktivity zastřešuje nezisková společnost Vím, co jím a piju, o.p.s. **Cílem iniciativy je pomáhat spotřebitelům s orientací při výběru vhodných potravin, ale**

také motivovat potravinářský průmysl ve zlepšování svých produktů.

Program je otevřen všem výrobcům potravin, distributorům, obchodním řetězcům, průmyslovým asociacím, cateringovým společnostem bez ohledu na

velikost.

Certifikace potravin logem Víím, co jíím není jedinou činností iniciativy Víím, co jíím a pijí. **Rozvíjíme osvětové programy pro širokou veřejnost i školy.** Jsme mezioborovou platformou a dle charakteru projektů spolupracujeme s ministerstvy, orgány na krajských i okresních úrovních i nevládními organizacemi.

Copyright © 2024

Víím, co jíím a pijí, o.p.s., www.vimcojim.cz