



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Odborná spolupráce](#) 19. 6. 2017 |

# PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

URL článku: [vimcojim/o-programu/odborna-spoluprace/PhDr.-Karolina-Hlavata.-Ph.D.\\_s10027x10429.html](http://vimcojim/o-programu/odborna-spoluprace/PhDr.-Karolina-Hlavata.-Ph.D._s10027x10429.html)

Absolvovala bakalářské studium Veřejné zdravotnictví na 3. lékařské fakultě v Praze, na Masarykově univerzitě v Brně vystudovala obor Zdravotní vědy - Pedagogická specializace výživa člověka. Postgraduální studium absolvovala v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka. V současné době pracuje jako dietolog v Programu Healthy Plus. Je odborným garantem iniciativy Vím, co jím a piju. Publikuje v domácích i zahraničních časopisech, aktivně se účastní kongresů, konferencí a přednáškových akcí pro odbornou i laickou veřejnost.



**Co Vás přesvědčilo zapojit se do VCJ jako**

## **odborný garant?**

Mám ráda zajímavé projekty, které mají budoucnost a jsou pro širokou veřejnost přínosem.

## **Jakou pozici má podle Vás logo VCJ na trhu mezi všemi ostatními značkami potravin?**

Zatím trochu ztíženou, protože není zcela známá. Nicméně, to, co se skrývá za logem VCJ, je pro spotřebitele k nezaplacení.

## **Jaký největší problém spatřujete v souvislosti s kvalitou potravin v Česku?**

Češi by se rádi stravovali levně (to především) a ně vždy hledí na zdraví. Nicméně i tato situace se zlepšuje, ačkoli mnohdy hrozí druhý extrém. Myslím si, že pokud člověk používá zdravý rozum, sleduje nutriční složení výrobku a umí jednotlivé potraviny porovnat, není problém s kvalitou potravin.

# **Co se Vám na logu Víím, co jím líbí? A v čem si myslíte, že má ještě rezervy?**

Líbí se mi to, že hodnotí potraviny podle přísných kritérií a že se zaměřuje na více rizikových položek (obsah nasycených tuků, trans mastných kyselin, jednoduchých sacharidů, vlákniny a soli, což jsou položky sehrávající ve výživě člověka značnou úlohu). Proto pokud některá potravina získá logo VCJ, je opravdu zárukou kvality. Určitou rezervu spatřuji v její propagaci. Uvítala bych také větší osvětu pro populaci o výše zmíněných sledovaných kritériích a jejich vlivu na zdraví.

---

Copyright © 2024

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