



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

# PhDr. Iva Málková

URL článku: [vimcojim/o-programu/odborna-spoluprace/PhDr.-Iva-Malkova\\_s10027x10433.html](http://vimcojim/o-programu/odborna-spoluprace/PhDr.-Iva-Malkova_s10027x10433.html)

Po studii psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy působila jako psycholog v ambulantní praxi a poté na Psychiatrické klinice UK. Problematice obezity se věnuje přes 30 let. Od r. 1980 organizuje kurzy snižování nadváhy. Je členkou výboru Obezitologické společnosti, členkou výboru Kognitivně behaviorální společnosti a Národní rady pro prevenci a terapii obezity.



V roce 1990 založila společnost STOB (STop OBezitě). Aktivity společnosti STOB jsou založeny na metodě kognitivně-behaviorální psychoterapie, která byla úspěšně ověřena na mnoha tisících klientů a je i ve světě uznávána za jednu z

nejefektivnějších metod terapie obezity. Dr. Málková je autorkou či spoluautorkou řady odborných i popularizačních publikací.

## **Co Vás přesvědčilo zapojit se do Víím, co jím jako odborný garant?**

Společnost STOB se snaží přivést lidi k tomu, aby se naučili sestavit si jídelníček, který je vhodný právě pro ně. Proto je důležité, aby klienti uměli číst obaly potravin. Na obalech potravin je velké množství informací. Je důležité nepodlehout reklamám, ale naučit se těmto informacím rozumět. To učíme hubnoucí v našich kurzech snižování nadváhy. Právě těm, kteří zatím nejsou orientovaní v zásadách správné výživy, je určeno logo Víím, co jím. Posuzuje výživové hodnoty potravin z pohledu obsahu klíčových živin a napomáhá tím k efektivnímu výběru potravin. Spotřebitel nemusí dlouho studovat číselné informace o obsahu jednotlivých živin a může učinit kvalifikované rozhodnutí pro výběr dané potravin. To mi přišlo velmi efektivní, a proto jsem se zapojila do programu Víím, co jím.

# **Jakou pozici má podle Vás logo Víím, co jím na trhu mezi všemi ostatními značkami potravin?**

Každá značka sleduje jiný aspekt. Přijdou mi důležité značky, které podpoří lidi při výběru nutričně výhodných potravin. Tím se zabývá například GDA, ale ne každý tomu rozumí. Značka Víím, co jím je pochopitelná pro každého. Navíc pokud se díky této značce začnou lidé více zajímat

o výživu, může značka přivést lidi i k následnému sledování detailnějšího značení. Naučí se tedy vybírat potraviny s nižším obsahem rizikových živin, k čemuž většina ostatních značek nevede.

## **V čem si myslíte, že má logo Víím, co jím ještě rezervy?**

Velké rezervy jsou v tom, aby se použití této značky rozšířilo na co nejvíce potravinových kategorií a v rámci kategorií na co nejvíc potravin, které splňují kritéria.

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