



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

Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

URL článku:

vimcojim/o-programu/odborna-spoluprace/Mgr.-et-Mgr.-Jitka-Lastovickova__s10027x10435.html

Absolvovala obor Specializace ve zdravotnictví – Nutriční terapeut a Nutriční specialista na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Věnuje se zejména tématu zdravé výživy dětí i dospělých, prevenci a léčbě nadváhy a obezity dospělých. Dále je členkou České obezitologické společnosti ČLS JEP a Společnosti pro výživu.



Co Vás přesvědčilo zapojit se do Vím, co jím jako odborný

garant?

Výběr vhodných potravin s ohledem na dodržení doporučení pro zdravou výživu není pro běžného člověka bez vzdělání ve výživě vůbec jednoduchý. Řada mýtů a předsudků, které kolují o zdravé výživě a potravinách, situaci ještě více komplikuje. Iniciativa Víím, co jím přináší ověřené informace týkající se zdravé racionální stravy a výběru potravin a pomáhá běžným lidem lépe se orientovat v doporučeních a vybírat vhodné potraviny.

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

Logo Víím, co jím je jedinečné v tom, že usnadňuje lidem výběr vhodných potravin a pomáhá jim orientovat se v široké nabídce obchodů. Logo na obale potraviny garantuje, že potravina vyhovuje přesně stanoveným kritériím – „hlídá“ množství negativních živin (sůl, cukry, nasycené a transmastné kyseliny).

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

Módní „trendy“ se nevyhýbají ani výživě a řada lidí se nyní odklání od racionální zdravé stravy a preferuje např. syrovou stravu, ketogenní dietu či jednostranně zaměřenou dietu. Neuvědomují si, že bezdůvodné vyřazení některých potravin či druhů potravin zvyšuje riziko, že ve stravě nepřijmou v dostatečném množství všechny potřebné živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny i minerální látky).

Doufám také, že se zlepší nabídka kvalitních výrobků, ovoce a zeleniny v obchodech a obchodních sítích.

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

Líbí se mi přesně stanovená kritéria pro udělení loga, nutnost re-certifikace při změně receptury výrobku. Věřím, že do budoucna se seznam kritérií a požadavků, které musí výrobek splňovat, dále rozšíří. Moc by mne potěšilo, kdyby logo neslo více lokálních kvalitních potravin (s „jednoduchým“ složením).

Copyright © 2022

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