magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Odborná spolupráce 30. 5. 2019 |

Mgr. Kristina Šístková

URL článku: vimcojim/o-programu/odborna-spoluprace/Mgr.-Kristina-Sistkova__s10027x19308.html

Absolvovala bakalářské studium na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu PALESTRA, obor Výživové poradenství a sportovní diagnostika. a dokončila magisterské studium, v oboru Wellness specialista. Pracuje na obezitologické klinice v Praze. Již několik let vede také sportovní lekce a kurzy bruslení pro děti předškolního věku v jedné z pražských dětských tělocvičen. Podílela se na vedení kurzů Cvičení s dětmi, které byly primárně určeny pro obézní děti zejména školního, ale i předškolního věku.

Absolvovala odborné přednášky a kurzy: Moderní sportovní výživa aneb v praxi

je všechno jinak, Psychologie výživy, Dobrovolník Speciálních olympiád, Pohybové hry s kojenci a batolaty, Cvičení a strava v těhotenství a po porodu, Čas pro zdraví, Základy první pomoci. Sama se věnuje sportu ve všech ročních obdobích.

Co Vás přesvědčilo zapojit se do „Vím, co jím“ jako odborný garant?

Zaujala mě zejména propagace zdravého životního stylu. Líbí se mi, že projekt není jednooborový, ale zabývá se celou problematikou komplexně. Zaměřuje se na stravování, pohybovou aktivitu, spánek, relaxaci, trávení volného času, zdraví aj.
Považuji za důležité, aby se populace vzdělávala a měla kvalitní zdroj informací, kterými se poté bez obav může řídit.

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

Logo „Vím, co jím“ se zatím dostalo do povědomí pouze lidem, kteří se již

nějakým způsobem o zdravý životní styl zajímají. Není tolik propagováno, aby se dostalo také ke zbytku populace, která o svém stravování tolik nepřemýšlí. Vzhledem k tomu, že potravina označená logem „Vím, co jím“, splňuje veškeré nutriční požadavky, co se obsahu tuků, cukrů, vlákniny a soli týče, je zcela určitě jednoduchou pomůckou k rozpoznání vhodných a nevhodných potravin. Při výběru potravin tak není potřeba žádné větší nutriční gramotnosti a rozdíl v potravinách poznají též děti i důchodci.

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

Problém spatřuji v nedostatečném či klamavém označení obalů a etiket, které často na konzumenta zapůsobí jako první. Kupujícímu tedy stačí, že je na etiketě namalovaný pomeranč či mléko a už považuje potravinu za zdravou, aniž by se zajímal o její skutečný obsah.
Dalším problémem je také fakt, že by si spotřebitelé měli uvědomit, že nejdražší potravina nemusí být vždy nejkvalitnější, a proto by se měli zaměřit na nutriční složení jednotlivých produktů.
Logo „Vím, co jím“ může právě velmi pomoci při výběru jednotlivých potravin.

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

Logo „Vím, co jím“ velmi usnadňuje každý nákup, na který se spotřebitel vydá. Spotřebitelé často argumentují, že nemají dostatek času na čtení etiket a že nerozumí jejich obsahu. Logo „Vím, co jím“ informuje konzumenta o správném složení potraviny. Potravina je logem „Vím, co jím“ dostatečně viditelně označena. Tyto aspekty považuji za pozitivní právě z hlediska šetření času při nakupování a jejich srozumitelnosti.
Rezervy spatřuji v propagaci loga „Vím, co jím“. Takto označené potraviny by zároveň měly být k dostání ve všech obchodních řetězcích.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz