



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O programu](#) 1. 11. 2012 | mvl

V čem spočívá kvalita označených potravin?

URL článku: vim-co-jim/o-spolecnosti/o-nas/V-cem-spociva-kvalita-oznacenyh-potravin__s750x7428.html

Základním vodítkem při výběru potravin by měla být jejich výživová hodnota – tedy z čeho se potravina skládá a co tyto složky přinášejí našemu organismu.



Základním vodítkem při výběru potravin by měla být jejich výživová hodnota – tedy z čeho se potravinu skládá a co tyto složky přináší našemu organismu. Cílem označování logem Víím, co jím / Víím, co piju je usnadnit lidem při nákupu výběr potravin právě z tohoto hlediska. Potravinu nesoucí logo Víím, co jím prošly hodnocením, které se zaměřuje na vybrané živiny, jež mohou při nadměrné konzumaci přispívat ke vzniku civilizačních onemocnění.

Pokud tedy narazíte na potravinu s logem Víím, co jím / Víím, co piju, můžete si být jisti, že obsahuje žádné nebo naprosto minimální množství

- nasycených mastných kyselin
- trans mastných kyselin
- soli, resp. sodíku
- přidaných sacharidů (cukrů)

U některých druhů potravin vám navíc logo napoví, že daný výrobek je bohatý na vlákninu a nedodá vám přemíru energie, kterou by vaše tělo nebylo schopno efektivně zpracovat.

Copyright © 2023

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