

Hledejte logo „Vím, co jím“

Systém značení potravin „Vím, co jím“ vychází z celosvětové iniciativy **Choices**, která definuje složení potravin odpovídající zdravé výživě na základě kritérií Světové zdravotnické organizace (WHO).

Hlavním záměrem značky „Vím, co jím“ je poukázat na **kvalitní potraviny**, které odpovídají standardům Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) ve čtyřech hlavních kategoriích:

- trans mastné kyseliny
- nasycené mastné kyseliny
- sodík
- cukr
- v některých kategoriích je dále hodnocena energie a vláknina



Produkty, které svým složením vyhoví stanoveným standardům, mohou na obalech používat logo projektu. Logo tak **pomůže spotřebitelům v lepší orientaci při výběru vyvážených potravin**, což přispívá ke snížení příjmu těch složek potravin, které v největší míře souvisejí s větší současných civilizačních onemocnění.

Více informací o značce „Vím, co jím“ naleznete na internetových stránkách www.vimcojim.cz.

Ovoce a zelenina jsou přirozeným zdrojem vlákniny, jejíž množství v některých případech program „Vím, co jím“ rovněž hodnotí

JAK ODHALIT TAJEMSTVÍ POTRAVINOVÝCH ZNAČEK?

Mnozí Češi už přišli na to, že za kvalitu si musí připlatit. Vedle finančních hledisek však existují i jiná vodítka, jak kvalitní potraviny rozeznat. Třeba viditelné logo přímo na obalu potravin. To ovšem funguje jedinečně v případech, že víme, co které logo znamená.

Užití některých značek garantuje stát prostřednictvím ministerstva zemědělství, jiné značky patří pod patronát Potravinářské komory České republiky a další spravují třeba nestátní neziskové organizace, které mají k užití loga oprávnění. Značení potravin má v Česku dlouhou tradici.

■ **CZECH MADE** – jedna z nejstarších značek kvality na českém trhu. Jejím záměrem je už téměř dvacet let upozorňovat spotřebitele na kvalitní služby a produkty včetně potravin, které jsou v České republice dostupné. Označené služby a produkty musí ve srovnání s konkurenčními dosahovat rovnocenných či vyšších kvalit (což zhodnotí odborná komise), na trhu se musí prodávat alespoň tři roky a odpovídat ekologickým požadavkům.

■ **KLASA** – od roku 2003 ji uděluje ministerstvo zemědělství a měla by garantovat nejkvalitnější potravinářské a zemědělské výrobky českých a moravských výrobců. Udělení značky závisí kromě jiného na posudku či rozboru akreditované komise nebo na původu surovin. Přesná kritéria však ministerstvo neuvádí.

■ **REGIONÁLNÍ POTRAVINA** – uděluje ji rovněž ministerstvo zemědělství. Cílem je zvýšit spotřebitelské povědomí o potravinách z jednotlivých krajů naší republiky. Tím se podporuje prodej čerstvých potravin, které díky krátkým distribučním cestám mají většinou lepší chuť i cennější nutriční vlastnosti. Suroviny pro výrobu regionální potraviny by měly alespoň ze 70 % pocházet z daného regionu, v případě hlavní suroviny vyžadují kritéria 100% podíl regionálního původu. Co do kvality se výrobky posuzují ve vztahu ke konkurenci a musí být v některém aspektu jedinečné.

■ **ČESKÝ VÝROBEK – GARANTOVÁNO POTRAVINÁŘSKOU KOMOROU ČR** – tuto značku uděluje Potravinářská komora ČR. Je to jedna



Mezi označenými výrobky jsou například i semolinové těstoviny

z nejmladších značek na tuzemském trhu. Nesleduje však kvalitu potravin, hlavním kritériem pro její udělení je místo výroby produktu. Logo tak může získat i potravina ze zahraničních surovin vyrobená na českém území.

VYVÁŽENÁ STRAVA NA PRVNÍ POHLED

Značku „Vím, co jím“ včetně stejnojmenného loga uděluje obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju. Tento program vychází z mezinárodní iniciativy The Choices International Programme, jejímž cílem je co nejjednodušeji upozornit nakupujícího na nutričně vyváženou potravinu. „Aby zákazník získal při nákupu přehled o výživové hodnotě výrobku, stráví spoustu času prohlížením informací na obalu, což zároveň vyžaduje i patřičné znalosti. Nyní se stačí pouze orientovat podle loga umístěného na přední straně obalu a hned víme, že potravina splňuje produktová kritéria, jež odpovídají mezinárodním výživovým doporučením předních světových odborníků na výživu ze Světové zdravotnické organizace (WHO),“ vysvětluje princip značení prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., ze Společnosti pro výživu.

Mezi označenými výrobky najdete například polotučné mléko zn. EU Lakmilk, některé směsi na pečení chleba a semolinové těstoviny společnosti REJ, vybrané Racio chlebičky, tučky Flora a Rama, některé výrobky značek Hellmann's a Knorr, mnohé čaje Lipton, Saga a od prosince se k iniciativě připojilo také ROBI maso (plátky, nudličky, sekaná).

LOGA PRO EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Mnozí znají zelené pruhované logo a hvězdičkový list v zeleném poli, které garantují splnění podmínek ekologického zemědělství, a tím i biopotravin, jež jsou na trhu stále žádanější a vyhledávanější. K získání značek je nutné splnit velmi přísná pravidla a podstoupit časté kontroly.

