

Jak poznat kvalitní a vyvážené potraviny?

Slyšíme to ze všech stran. Ale opakování je matka moudrosti, především pokud jde o naše zdraví. Řeč je o zdravém životním stylu. Není pochyb o tom, že vyvážená strava je jedním z nejdůležitějších preventivních opatření, které nám zachovává tělo i mysl v dobré kondici.

Zdravé a vyvážené potraviny mohou snížit riziko různých onemocnění, ale také nám pomáhají udržet rozumnou váhu. Výběrem vhodného jídla můžeme předejít vzniku obezity a nemocem, jako je cukrovka nebo kardiovaskulární obtíže.

UČIT SE ŽÍT ZDRAVĚ

Za posledních deset let **výrazně přibýlo dospělých s nadváhou.** „Z nedávného průzkumu, který se objevil v médiích, vyplynulo, že Češi nemají zažitě správné stravovací návyky. Přestože sedí přes osm hodin denně, volí k obědu velké porce velmi kalorických jídel, které zapíjejí slazenými nápoji,“ vysvětluje doktorka Iva Málková.

Alarmující je zvyšující se procento obezích dětí. Jedním z mnoha důvodů, proč mají děvčata a chlapci už od útlého věku problémy s nadbytečnými kilogramy, je nevhodný životní styl. Je proto velmi důležité naučit děti už od malička správným stravovacím návykům.

Jak ale běžný spotřebitel pozná, jaké potraviny mají vhodné složení, aby tak získal přesně tolik energie, kolik jeho tělo potřebuje? Které potraviny jsou nutričně vyvážené?

LOGO JAKO RÁDCE

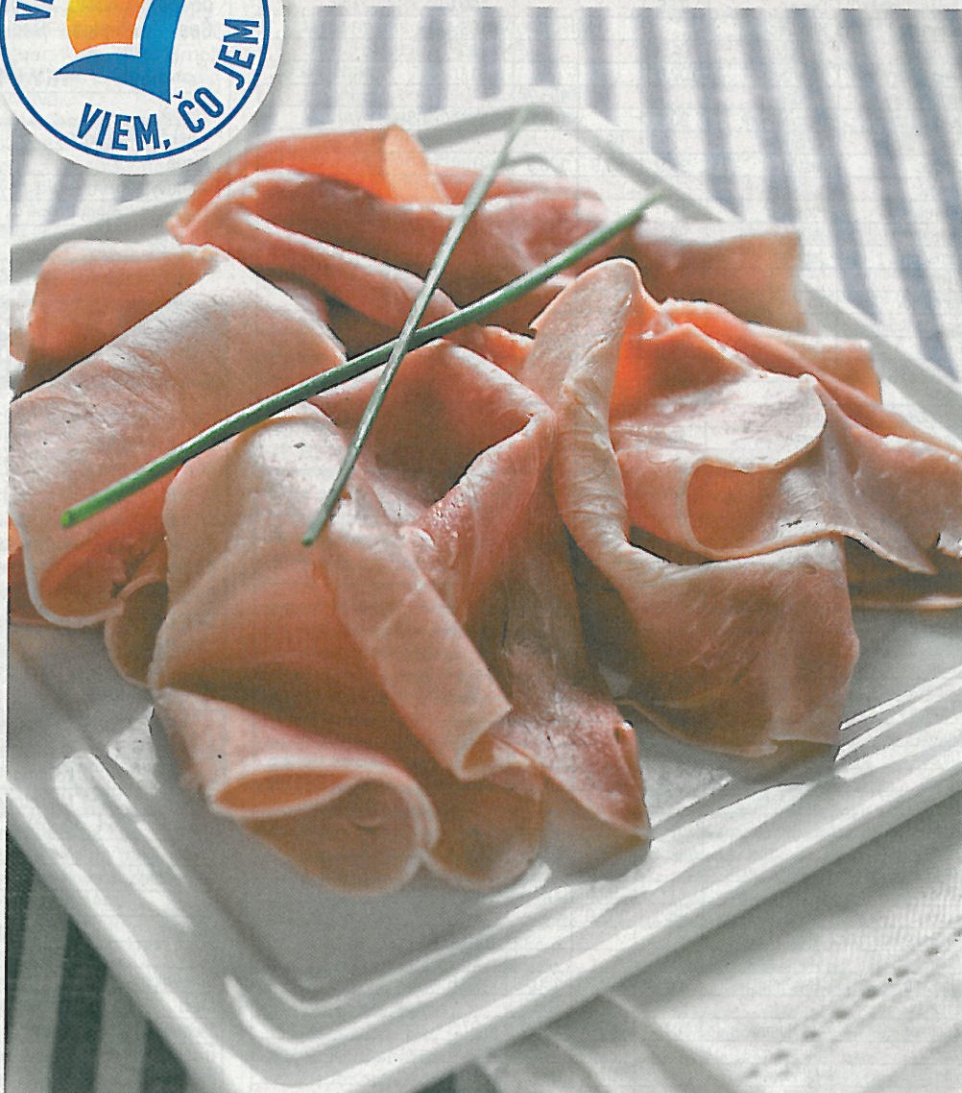
Právě v tomto problému má pomoci označování potravin **logem „Vím, co jím“.** Takto označená potravina splňuje nároky na zdravou výživu, a to na základě hodnotících kritérií, vytvořených podle doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Aby se mohl výrobek logem pyšnit, musí **splňovat kritéria**, která garantují jeho kvalitu a prospěšnost. Značka „Vím, co jím“ hledí především na snížený obsah tuku, soli, cukru a přísné dodržení podílu transmastných kyselin. V některých kategoriích hodnotí i energii a obsah vlákniny. V Česku zatím **hodnocením prošlo na sto dvacet výrobků.** Další na přidělení loga netrpělivě čekají.

Cílem označování logem „Vím, co jím“ je zlepšit orientaci ve výběru potravin nejen českého, ale i zahraničního zákazníka. Logo je totiž mezinárodní. Je proto velmi pravděpodobné, že se s ním setkáte i v cizině, nejčastěji v zemích Beneluxu. V současné době je značka zastoupena v padesáti zemích světa. I na cestách se tak logo může stát vaším vodítkem ve výběru nutričně vyvážených potravin. Podrobné informace o značce „Vím, co jím“ naleznete na www.vimcojim.cz.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ NA OTÁZKU Z TR 23/2012 ZNÍ: PYTHIUM OLIGANDRUM

Vylosování byli:

František Brejcha, Praha
Blahoslav Voharčík, Žirovnice
Zdena Prudká, Chotěboř
Hana Vocelková, Kladno
Jiří Vrtiška, Morkovice



Díky logu „Vím, co jím“ se zákazník může velmi dobře orientovat. V nedávné době se do programu zapojili někteří čeští výrobci mléčných i uzenářských výrobků a značku „Vím, co jím“ tak mimo jiné získaly i některé vybrané druhy šunky nebo sýrů mozzarella.