

## ZDRAVÍ

## Jak poznat v obchodě kvalitní a vyvážené potraviny?

27. 2. 2012, Redakce Babinet, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

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 pomáhají udržet si rozumnou váhu. Výběrem vhodného jídla můžeme předejít vzniku obezity a nemocem jako je cukrovka nebo kardiovaskulární obtíže.

## Kde se naučit zdravému životnímu stylu?

Za posledních deset let výrazně přibýlo dospělých s nadváhou. „Z nedávného průzkumu, který se objevil v médiích, vyplynulo, že Češi nemají zažité 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 obeztních 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.

Abyste 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 trans mastných kyselin. V některých kategoriích hodnotí i energii a obsah vlákniny. V Česku zatím



Popusťte uzdu  
svým ambicím  
v bezdrátovém světě.

## DALŠÍ ČLÁNKY

- Jak poznat v obchodě kvalitní a vyvážené potraviny?
- Zbavte své tělo vysokého BMI, toxinů a únavy!
- Pozor na klíšťata! Na očkování je nyní ideální doba
- Zbavte tělo jedů jednoduchým a efektivním jarním detoxem
- Nebezpečí omrzlin je nyní akutní
- Často nemocné dítě?
- Mladá pšenice pro detoxikaci
- Knižní tip - Zdraví ve vlastních rukách
- Proti osteoporóze nejen vápníkem
- Více než polovina lidí riskuje při užívání volně prodejných léků

Všechny články &gt;&gt;

## RUBRIKY

- **DOMOV A ZAHRADA**
- **KARIÉRA**
- **KRÁSA**
- **RODINA**
- **SPOLEČNOST**
- **STYL**
- **VOLNÝ ČAS**
- **ZDRAVÍ**
- **DOTEKY MÚZY**
- **CESTOVÁNÍ**
- **MÓDA**
- **TESTUJEME**
- **ŽIVOT ŽEN**
- **POD LUPOU**
- **KULTURNÍ TIPY**
- **SOUTĚŽE**
- **BABINET MUŽŮM**
- **ANKETY - PRŮZKUMY**
- **BABINET**
- **ZEPTEJTE SE MUŽŮ**

NEJNOVĚJŠÍ  
DISKUSE

- tréma při školení
- Signál
- Takovej dotaz :) o majetk ...
- Alimenty při přerušení st ...
- Co s tím??

Všechny diskuse &gt;&gt;

## SOUTĚŽE E-MAILEM

Nechcete přijít o žádnou soutěž? Nechte se pravidelně informovat o aktuálních soutěžích e-mailem!

>> [Registrace](#)

## KATALOG ODKAZŮ

- **Krása**
- **Móda**
- **Rodina**
- **Styl**
- **Volný čas**
- **Zdraví**
- **Společnost**
- **Domácnost**
- **Kariéra**
- **Cestování**

## DISKUSE

- **Estetické medicíny**
- **Naše děti**
- **Otěhotnění - těhotenství**
- **Právní**
- **Psychologická**
- **Rodinné finance**
- **Sexuologická**
- **Domov**
- **Dovolená**
- **Duchovní**
- **Hledám kamarádku**
- **Kariéra**
- **Mezilidské vztahy**
- **Pavlač**

hodnocením prošlo šest desítek výrobků. Další na přidělení loga netrpělivě čekají.

Cílem označování logem „Vím, co jím“ je zlepšit orientaci ve výběru potravin nejen českého zákazníka, ale také toho zahraničního. 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 50 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](http://www.vimcojim.cz).

#### NEJNOVĚJŠÍ SOUTĚŽE

- Vyhrajte 10 sad bonboniér merci!
- Vyhrajte nářadí z řady Fiskars Inspiration™
- Vyhrajte zeštíhující legíny Sveltesse
- Vyhrajte 5x módní balíček od s.Oliver
- Soutěžní křišťálová

- Politika, volby
- Pro náctileté
- Svatba
- Umělecká kavárna
- Zdraví dětí
- Zdraví ženy
- Zvěřinec
- Ženy vs. muži
- Život po nevěře
- Životní styl
- Bahinějí setkání