

---

# Jak poznat skutečně kvalitní potraviny?

Jana Boučková



World  
Obesity  
Day March 4

**EASO**

European Association for the Study of Obesity

EASO  
**ECPO**

European Coalition  
for People living  
with Obesity





---

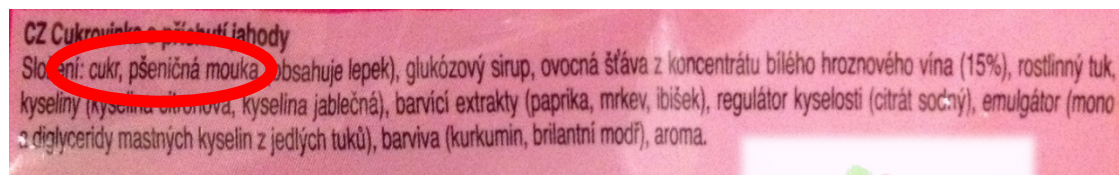
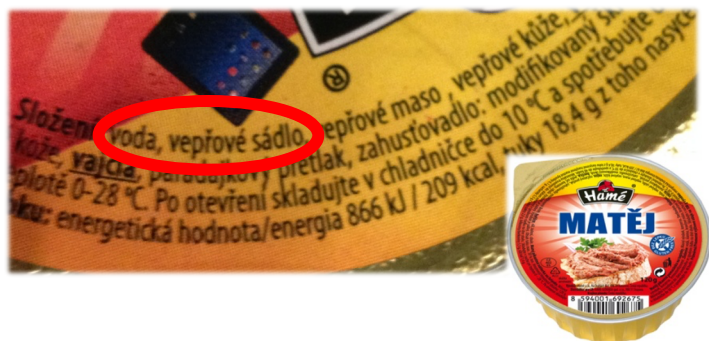
# Jaké údaje jsou z hlediska kvality a bezpečnosti potravin nejdůležitější?

- datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti
- přítomnost alergenů
- složení
- výživové údaje



# Jak vybírat podle složení?

- složky se řadí **sestupně dle obsahu**, tzn. že složka, které je ve výrobku nejvíce, je na prvním místě
- Podle pořadí uvedených složek **lze odhadnout kvalitu potravin**
  - celozrnné výrobky – celozrnná mouka ve složení na prvním místě
  - paštika – kůže, sádlo x játra, maso
  - snažte se vyhnout potravinám, kde je na prvním místě uveden cukr





---

## Kysaný mléčný dezert



**Složení:** 51% kysaná mléčná složka, 29% želé, 20% ochucující (čoko/jahoda/jablko/karamel) složka, Mléčná složka: mléko, **bramborový škrob**, smetanová kultura, Želé: pitná voda, **cukr**, želírující látky **E440, E406**; stabilizátory **E410, E450, E341**; náhradní sladidla **E951 a E950**, **konzervant E202**; žluté želé: broskvové aroma, barvivo **E160a**, jahoda: **glukózo-fruktózový sirup, cukr**, jahody 8%, zahušťovadla: modif. kukuřičný škrob a pektin; jahodový a jablečný koncentrát, aroma, barviva: karmíny a karoteny; rostl. tuk, jedlá sůl, aroma

## Bílý jogurt



**Složení:**  
**Mléko, Mléčná** bílkovina,  
Jogurtová kultura

## Nugátová pochoutka



**Složení:** cukr 58 g, plně ztužený tuk (z palmových jader) sušená mléčná syrovátka, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku, pražené arašídny, sójová mouka, sójový lecitin, E 476, aroma

## Hořká čokoláda



**Složení:** Kakaová hmota, cukr, kakaové máslo, vanilka



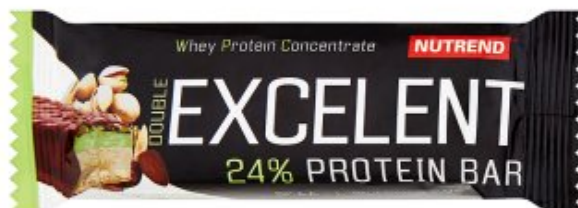
# Jak vybírat podle výživových údajů?

- co nejnižší obsah nasycených mastných kyselin
- co nejnižší obsah cukru
- co nejnižší obsah soli
- co nejvyšší obsah vlákniny (pokud je uveden)

Výživové údaje	na 100 g/100 ml
Energetická hodnota	kJ/kcal
Tuky	g
<i>z toho</i>	
- nasycené mastné kyseliny	g
Sacharidy	g
<i>z toho</i>	
- cukry	g
Bílkoviny	g
Sůl	g

---

# Cukr má mnoho názvů – součet v tabulce



**Složení:** Glukózo-fruktózový sirup, mléčná čokoláda 14 % (cukr, kakaové máslo, kakaová hmota, sušené plnotučné mléko, emulgátory sójový lecitin a E 476, vanilkový extrakt), izolát sójových bílkovin, syrovátkový proteinový koncentrát, invertní sirup, rostlinný tuk, sójové vločky, krém s příchutí vanilky (cukr, palmový a bambucký olej, sušená syrovátka, sušené odstředěné mléko, emulgátor sójový lecitin, aroma, barvivo E 160c), pistácie 3,5 %, kokos, antioxidant oxid siřičitý, emulgátor řepkový lecitin, kukuřično-bramborový extrudát (kukuřičná krupice, bramborová kaše, cukr, pšeničná vláknina), aroma, L-glutamin, antioxidant přírodní směs tokoferolů, zahušťovadlo guarová guma, L-leucin, vitaminový premix (vitaminy: C, niacin, E, kyselina pantotenová, B2, B6, B1, kyselina listová, biotin, B12), směs koncentráту světlice barviřské a extraktu spiruliny, L-soleucin, L-valin, barvivo karamel, konzervant kyselina sorbová

**Nutriční hodnoty:** E 1841 kJ, B 24 g, T 18,5 g, S 42 g, C 30,5 g, vl. 2,2 g



---

**Maximální množství přidaného cukru na den je 50 g,  
tj. přibližně 12 kostek cukru**



**50 g**



**4 g**



**Kefír ochucený (450 g)  
= 29 g přidaného cukru**



**Kefír neochucený  
= žádný přidaný cukr**



## Výrobky „bez přidaného cukru“



**V raw tyčince se skrývá až 27 g cukru!**

Složení: **datle 64 %**, BIO jablka 35 %, skořice 1 %



**V litrovém džusu se skrývá až 120 g cukru!**

## Cereální neznamená automaticky zdravé



**Složení:** Obiloviny 46,1% (pšeničná mouka, rýžová mouka, pšeničné otruby), mléčná náplň 40% [cukr, rostlinný tuk (palmový, shea; v různém poměru), sušená mléčná směs 23% (syrovátka, mléko), emulgátor: slunečnicový lecitin, aroma, vanilkový extrakt], cukr, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku 4,8%, sušené mléko odtučněné, pražený ječmen.

**Nutriční hodnoty:** E 1806 kJ, B 8,3 g, T 15 g, z toho SAFA 5,2 g, S 63 g, C 31 g

## Sýr nebo veganský „sýr“



= mléko, sůl, mlékařské kultury

28 g kvalitních bílkovin, 10 g nasycených  
mastných kyselin, dobře využitelný vápník



= voda + kokosový tuk + škrob + aditiva

0 g bílkovin, 20 g nasycených mastných  
kyselin

## BIO salám je stále salám a nemůžeme jej jíst neomezeně



	BIO	neBIO
<b>Složení</b>	Vepřové maso, sůl, dextróza, koření, E301, E250	Vepřové maso, sůl, dextróza, koření, E301, E250, E252
<b>Cena za kg/Kč</b>	1713	799
<b>Energie/kJ</b>	1487	1507
<b>Bílkoviny/g</b>	26	25
<b>Tuky/g</b>	28	29
<b>Sacharidy/g</b>	0,5	0,5



## Uzeniny – nesledujte jen podíl masa na obalu, ale nutriční složení

Výrobci v obou případech uvádějí obsah 85 % masa



Energetická hodnota	968 kJ	1270 kJ
<b>Tuky</b>	<b>17 g</b>	<b>27 g</b>
z toho nasycené	6,9 g	8,9 g
Sacharidy	0,1 g	1
z toho cukry	0,1 g	0,9 g
<b>Bílkoviny</b>	<b>16 g</b>	<b>15 g</b>

# Snadnější značení – Nutri–Score

- nutriční značení, které převádí nutriční hodnotu potravinového produktu do jednoduchého kódu skládajícího se z 5 písmen, **A-B-C-D-E**
- každé písmeno má vlastní barvu, od zelené do červené, systém je tak podobný jednoduchému semaforovému systému



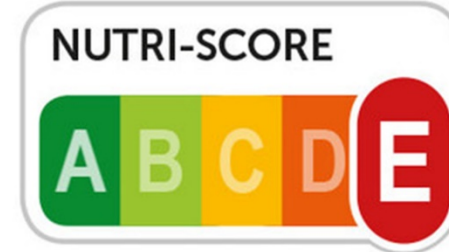
---

# Co nutriční značení Nutri-Score sleduje?



- živiny, na které je třeba si dávat pozor – **celkové tuky, nasycené mastné kyseliny, cukr, sůl a energetická hodnota**
- bere v úvahu i pozitivní živiny a složky potravy – **množství bílkovin, vlákniny, % podíl ovoce, zeleniny, ořechy, některé oleje**
- rozlišení vhodnějších potravin od méně vhodných – snadnější výběr pro spotřebitele
- pomáhá výrobcům přesunout se do „vyšší třídy zdravoti“

# Nutriční hodnocení Nutri-Score v praxi





---

# Naše zdraví a optimální hmotnost začíná v obchodě

- **Nenakupujte hladoví!** Připravte si předem „nákupní“ seznam.
- Sledujte **složení** a **výživové hodnoty potravin**
- Nenechte se zlákat reklamou a „výhodnými“ nabídkami v podobě XXL balení apod.
- Potravinu **v akci** nechte „nepoučeným“
- Zaměřte se na **kvalitu potravin, neřidte se jen obalem (barvy, obrázky, tvrzení)**



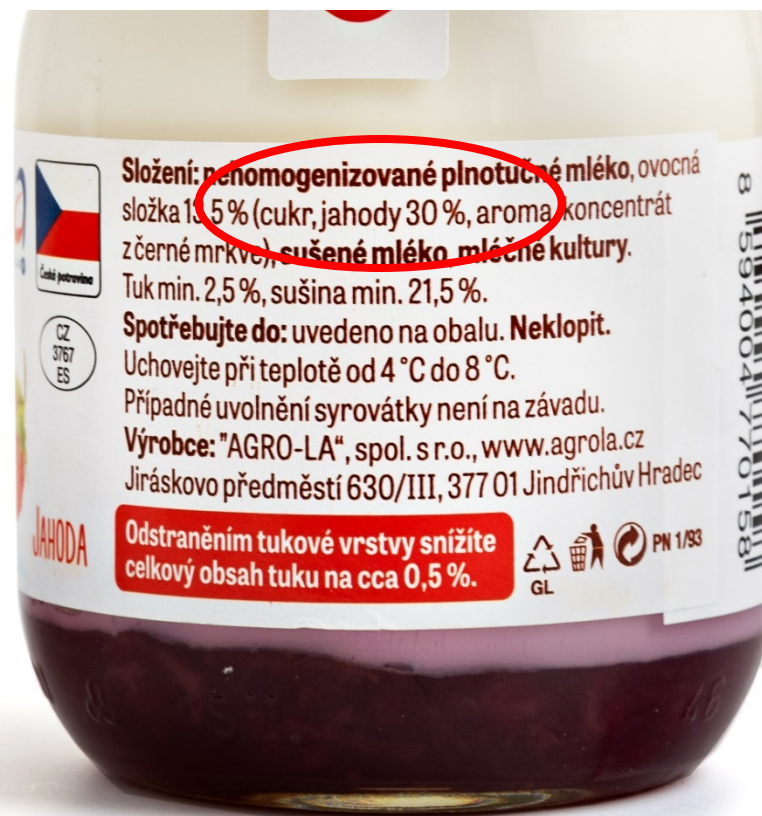
---

## Malý test na závěr 😊

Víte, kolik jahod je v jahodovém jogurtu?



8 g = 1/2 jahody



---

**Budte chytrí 😊**

**Raději takhle...**

