Značení potravin

Danone & Právě Teď! o.p.s.

MONIKA IHNATKOVÁ, BARBARA JANČAŘÍKOVÁ

14. dubna 2025

CO DNES USLYŠÍTE

1 Výživová doporučení

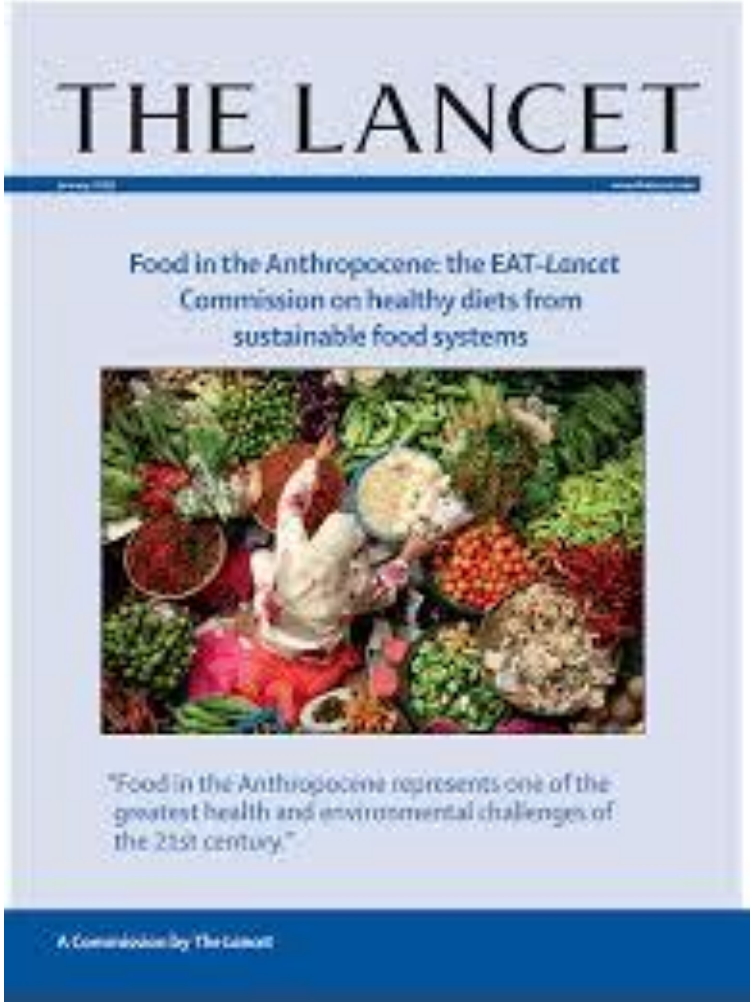
2 Co najdu na obale

3 Složení mléčných a rostlinných produktů

4 Mýty o mléčných produktech

TRENDY - VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

2019


THE LANCET
Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems
"Food in the Anthropocene represents one of the greatest health and environmental challenges of the 21st century."

2024

Fiscal policies to promote healthy diets
WHO guideline
World Health Organization

USA

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

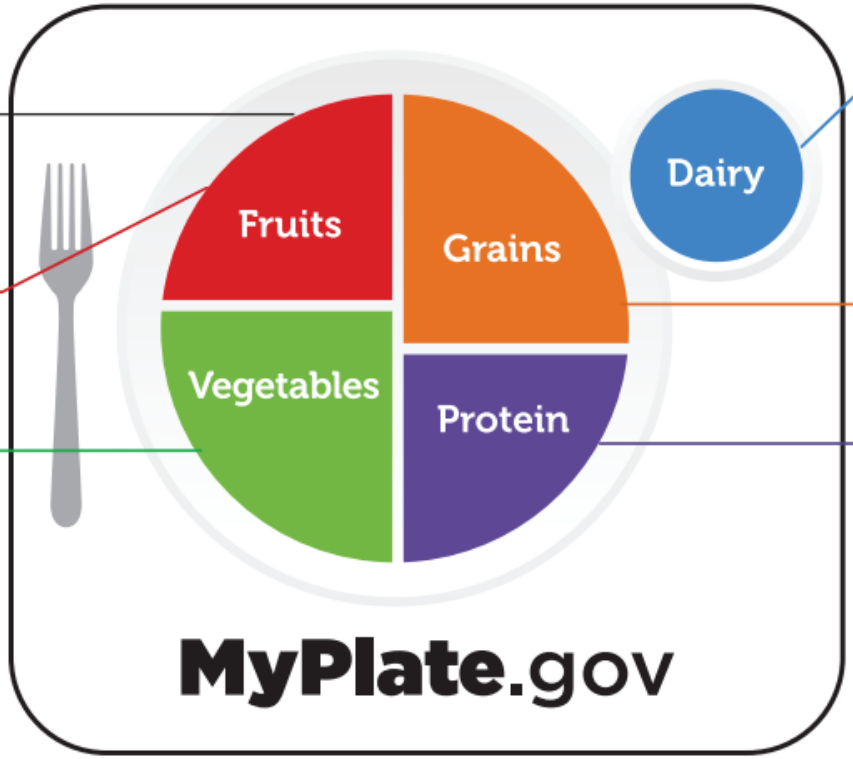
Start simple with MyPlate

Healthy eating is important at every life stage, with benefits that add up over time, bite by bite. Small changes matter.

Make half your plate fruits and vegetables.

Focus on whole fruits.

Vary your veggies.



Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions).

Make half your grains whole grains.

Vary your protein routine.

Limit Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.

Activity Being active can help you prevent disease and manage your weight.

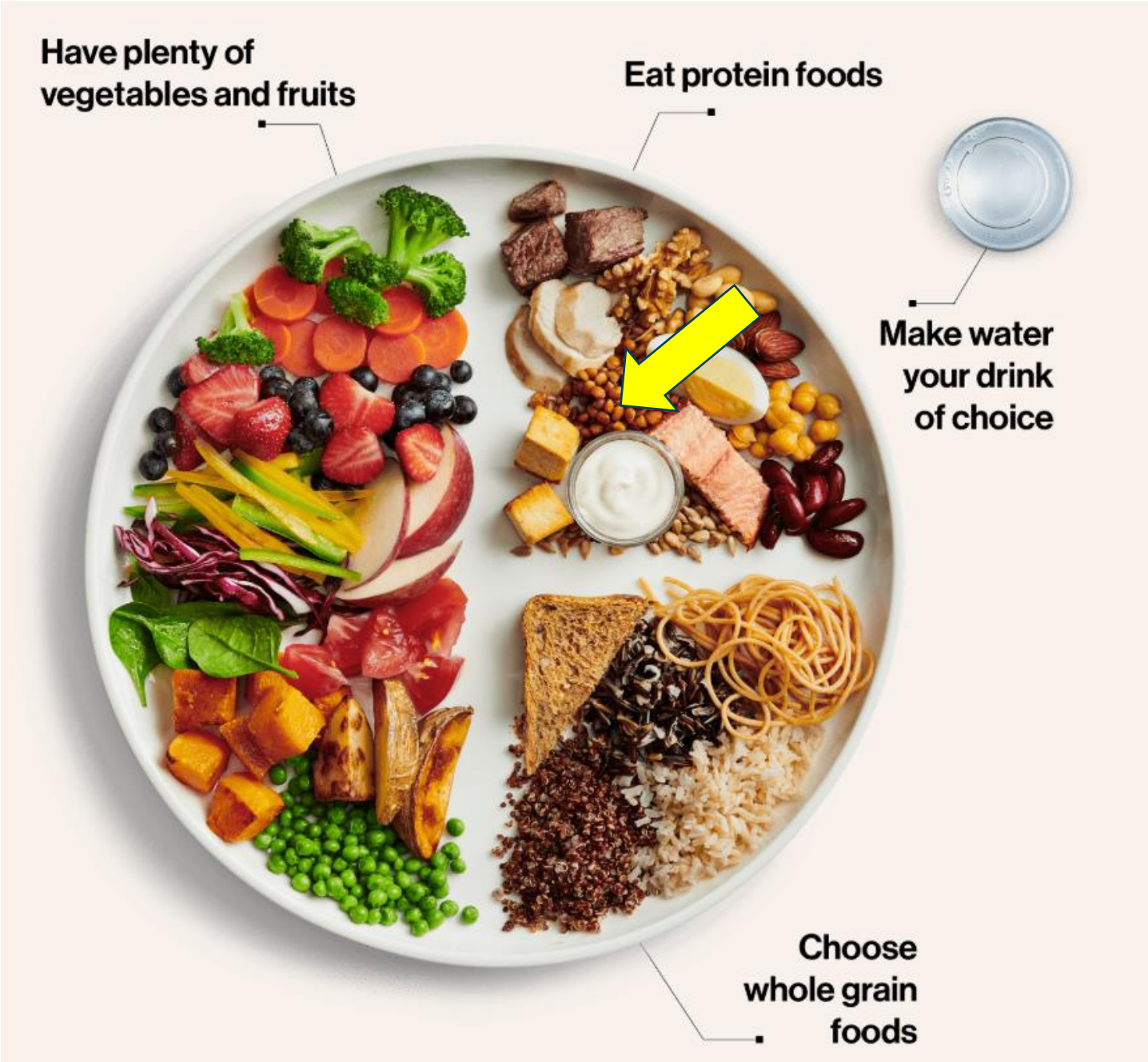
DGA Dietary Guidelines for Americans

FNS-921
January 2022
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Austrálie

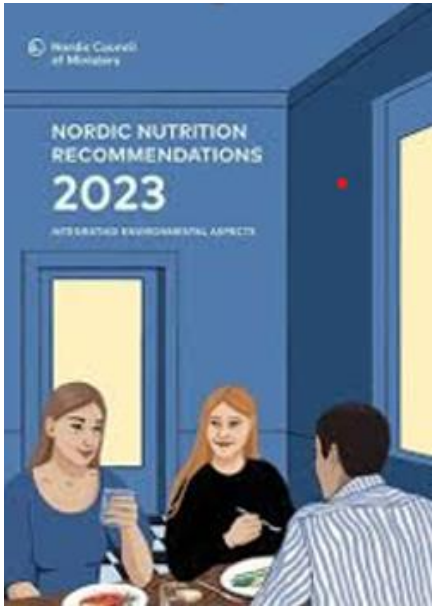
Australian Guide to Healthy Eating
Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.
Drink plenty of water.
Grain (cereal) foods, mostly wholegrain and/or high cereal fibre varieties
Vegetables and legumes/beans
Fruit
Milk, yoghurt, cheese and/or alternatives, mostly reduced fat
Lean meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds and legumes/beans
Use small amounts
Only sometimes and in small amounts

Kanada


Have plenty of vegetables and fruits
Eat protein foods
Make water your drink of choice
Choose whole grain foods

Nordic

enviro aspekt



SR

ZDRAVÝ TANIER

praktická pomôcka zdravej výživy

- slovenčina -

Zelenina

Zelenina by mala tvoriť najmenej štvrtinu príjmu potravín. Čím viac rozmanitej zeleniny upravenej na rôzne spôsoby zjete, tým lepšie. Hranolky sa do zeleniny nepočítajú a zemiaky patria svojím zložením skôr k polysacharidom.

Polysacharidy

Polysacharidy sú najlepšie v prirodzenej podobe. Napríklad proso, ovsené vločky, žitné kváskové chleby či divoká ryža. Dôležité je obmedzovať jedenie výrobkov z nehodnotnej bielej múky.

Ovocie

Ovocie tvorí druhú štvrtinu taniera. Najzdravšie a najvýživnejšie je jesť sezónne ovocie rôznych druhov a farieb. Príjem ovocia je možné nahradiť konzumáciou zeleniny.

Bielkoviny

Bielkoviny získate najlepšie z rýb, strukovín, orechov, semienok, kysnutých mliečnych výrobkov, vajec či mäsa. Väčšine z nás prospieva vyšší podiel rastlinných zdrojov bielkovín. Vyberajte podľa svojej chuti a stravovacej filozofie.

Tekutiny

Tekutiny sú najlepšie v podobe čistej vody a nesladených čajov. Sladené nápoje a čaje radšej úplne vynechajte.

Oleje a tuky

Oleje a tuky sú najhodnotnejšie v superzdravých potravinách ako orechy, avokádo či ryby. Vhodné je aj kvalitné maslo a za studena lisované rastlinné oleje. Nejedzte margaríny a obmedzte aj ďalšie priemyselne upravené tuky a oleje.

Životný štýl

Celkovo odporúčam uprednostňovať prirodzené potraviny pred polotovarmi, lokálne a bio potraviny pred nekvalitnou veľkoprodukciou a dovozom. Okrem zdravej stravy si dopriavajte aj pohyb na čerstvom vzduchu, dostatok spánku, priateľov a dobrej nálady!

ČR

ZDRAVÁ TŘINÁCTKA – STRUČNÁ VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO

SPV

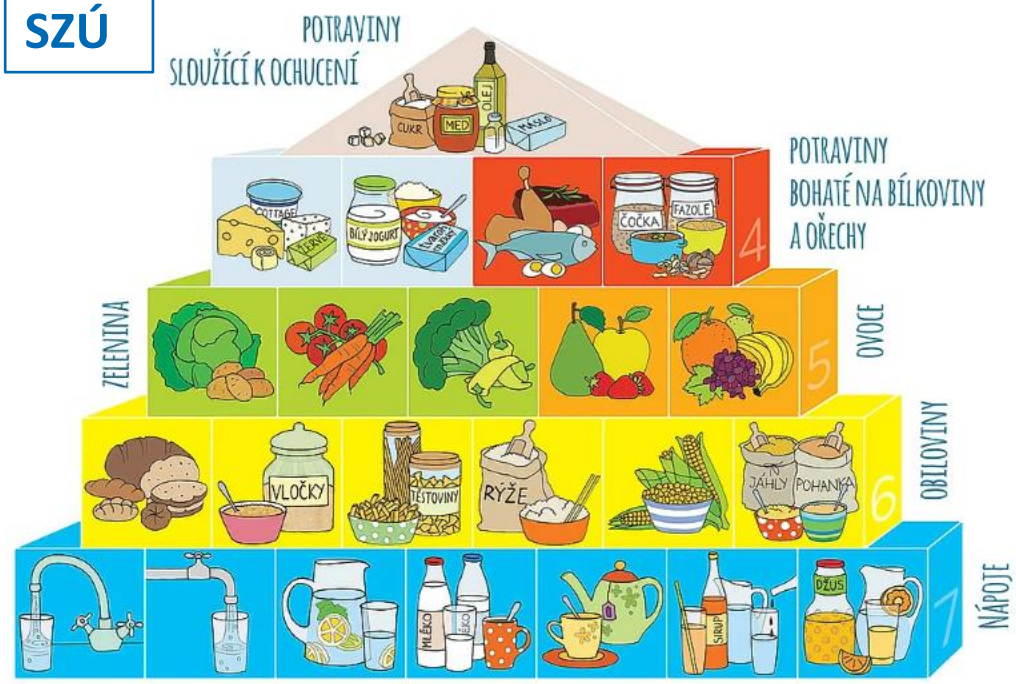
Dospělí

Děti

Senioři

SPV

SZÚ



VÝŽIVOVÉ PROFILY

- Vyvážený nutriční profil ?
- Bílkoviny – stravitelnost, zastoupení esenciálních AK
- Zastoupení tuku a nasycených mastných kyselin
- Cukry
- Vitaminy, minerály
- Alternativy, náhražky, imitace …

	Mléko plnotučné	Sójový nápoj slazený	Ovesný nápoj nesl.	TAG ovesný nápoj nesl.	Mandlový nápoj sl.
Energie	266 kJ/64 kcal	163 kJ/39 kcal	192 kJ/46 kcal	248 kJ/59 kcal	99 kJ/ 24 kcal
Tuky NMK	3,5 g 2,0 g	1,8 g 0,3 g	1,5 g 0,2 g	3,5 g 0,4 g	1,1 g 0,1 g
Cukry	4,7 g	2,5 g	3,3 g	0 g	2,4 g
Bílkoviny	**3,3 g**	**3,0 g**	**0,8 g**	**0,7 g**	**0,5 g**
Vápník	125 mg	120 mg	120 mg	120 mg	120 mg

CO NAJDU NA OBALE

ZNAČENÍ NA OBALECH

- **Požadavky na označení**
  - Nařízení EU 1169/2011 o poskytování informací spotřebitelům o potravinách (v akt. znění)
  - Český Zákon č.110/1997 o potravinách (v akt. znění)

- **Obecné požadavky na poskytované informace**
  - Nesmí uvádět spotřebitele v omyl (charakteristika potraviny, její účinky, vlastnosti…)
  - Musí být čitelné, přesné, jasné a snadno srozumitelné
  - Nesmí připisovat potravině vlastnosti, umožňující zabránit nemoci, nemoc zmírnit nebo ji vyléčit (výjimka – minerální vody, potraviny pro zvláštní výživu)
  - Musí být poskytnuté v lokálním jazyce
  - Za informace zodpovídá provozovatel potr. podniku, jehož jménem/názvem je potravina uváděna na trh (výrobce, balírna, dovozce, distributor nebo obchodník)

BALENÉ POTRAVINY

Bílá

Biela

Složení + označené alergeny

Název potraviny

Výživové údaje

Veterinární ovál

Skladovací podmínky a datum spotřeby

Adresa PP

Hmotnost

BALENÉ POTRAVINY

Prodej online

Název potraviny

Activia probiotický jogurt bílý

180 g

Hmotnost

Do košíku

Značka: Activia
Země původu: Česká republika

POPIS PRODUKTU | PODOBNÉ PRODUKTY | PRODUKTY ZNAČKY

POPIS PRODUKTU

Jemný a krémový jogurt se 4 miliardami probiotik ve výhodném balení. V Activii věříme, že vše dobré začíná uvnitř. Proto v každém kelímku Activie najdete vždy tyto dobré ingredience: mléko a 5 druhů živých kultur včetně 4 miliard probiotik. Navíc kelímek je recyklovatelný.

VÝROBCE

Danone a.s.,V Parku 2294/2, 148 00 Praha 11-Chodov, Česká republika

Adresa PP

SKLADOVACÍ PODMÍNKY

Skladujte od +2°C do +8°C

Skladovací podmínky

SLOŽENÍ

Složení

Mléko, mléčné bílkoviny, jogurtové kultury a Bifidus ActiRegularis® CNCM I-2494 v počtu min. 4x 10^9/100 g. Může obsahovat stopy ořechů, lepku a sóji.

Na 100g obsahuje 148mg Vápníku (tj. 18% Referenční hodnoty příjmu u průměrné dospělé osoby (8400kJ/2000kcal)).

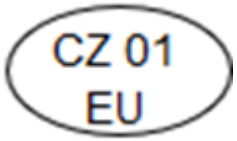
VÝŽIVOVÉ HODNOTY (NA 100G)

Výživové údaje

Energetická hodnota	288 kJ
Energetická hodnota	69 kcal
Tuky	3.4 g

SPECIFIKA ŽIVOČIŠNÝCH VÝROBKŮ

- Veterinární ovál – identifikační značka podniku
- Šarže – u živ. produktů obzvlášť důležité – zpětné sledování potraviny



- **Masné výrobky**
- Země původu – povinná pro maso (balené i nebalené)
- Drůbeží maso – třída jakosti (A nebo B)
- Šunka – třída jakosti (nejvyšší jakosti, výběrová, standardní) – dle obsahu čistých svalových bílkovin

- **Vejce** – třída jakosti (A – čerstvá; B – pouze pro průmyslové využití); extra čerstvá – do 4 dní po snášce
  - Dělení dle hmotnosti – S, M, L , XL
  - Kódování – vysvětlení převážně na obalu
    - Metoda chovu (0 BIO, 1 podestýlka, 2 klec, 3 volný výběh)
    - Kód země produce
    - Registrační číslo chovu

- **Mléčné výrobky**
- Mléko – syrové (do 40°C), čerstvé (do 125 °C), trvanlivé
  - Dle obsahu tuku – plnotučné (3,5%), polotučné (1,5-1,8%), odtučněné/odstředěné (do 0,5 %)
- Máslo – mléčný tuk 80-90%
  - Čerstvé máslo (do 20 dnů od výroby), stolní máslo (zmraženo a skladováno max 24 měsíců od data výroby)
- Jogurt – ochucený max. 30% ochucující složky, jogurtová hmota – pouze z mléka

ČEMU VĚNOVAT POZORNOST

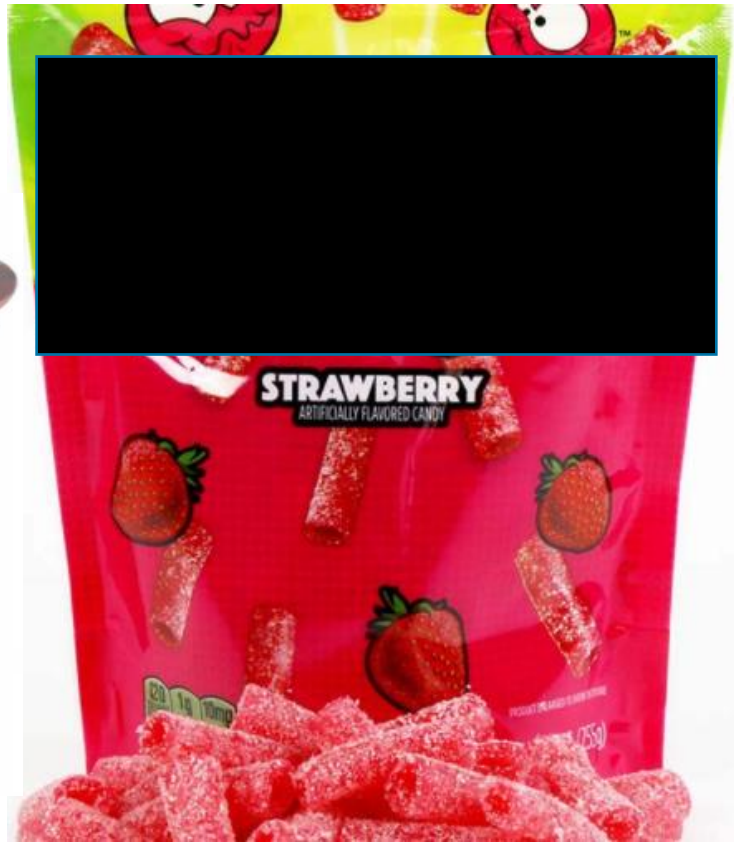
SLOŽENÍ

- Pořadí složek - Co je na prvním místě?
- Kolik % např. ovoce obsahuje výrobek?

Složení: **mléko**, meruňková složka 12 % (kousky meruněk 66, 8 %, cukr, koncentrovaná mrkvová šťáva, přírodní aromata), zahuštěné **mléko,** cukr, jogurtové kultury.

Složení: **mléko**, kousky meruněk 8 %, zahuštěné **mléko**, cukr, koncentrovaná mrkvová šťáva, přírodní aromata, jogurtové kultury.

- Vyobrazení ovoce (ochucující složky) – s jahodou, s jahodovou (pří)chutí, a lá frais, natural….



ALERGENY

- 14 základních alergenů – nařízení 1169/2011
- Křížová kontaminace – Může obsahovat/Může obsahovat stopy

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE

- Formou tabulky, případně ve větě (při nedostatku místa)
- Na výživové údaje mohou odkazovat i ikonky vepředu obalu

Výživové údaje:	na 100 g	na 180 g	*%/180 g
Energie/Energia	288 kJ/69 kcal	518 kJ/124 kcal	6 %
Tuky	3,4 g	6,1 g	9 %
z toho Nasycené/ Nasýtené mastné kyseliny	2,2 g	4,0 g	20 %
Sacharidy	5,1 g	9,2 g	4 %
z toho Cukry	5,1 g	9,2 g	10 %
Bílkoviny/Bielkoviny	4,5 g	8,1 g	16 %
Sůl/Soľ	0,15 g	0,27 g	5 %
Vápník/Vápnik	148 mg	266 mg	
*%	18	33	

*Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby / Referenčný príjem priemerného dospelého (8400 kJ/2000 kcal)

1 porce/porcia=1 kelímek/téglik

Výživové údaje (100g): Energie/ Energia 184 kJ/44 kcal; Tuky 1,5 g; z toho nasycené/nasýtené mastné kyseliny 0,9 g; Sacharidy 4,1 g; z toho cukry 4,1 g; Bílkoviny/ Bielkoviny 3,5 g; Sůl/Soľ 0,13 g; Vápník/Vápnik 181 mg (22 %*). *referenční hodnoty příjmu/ referenčného príjmu (8400 kJ/2000 kcal). 1 porce/ porcia = 80 g.

CUKR

- V mléce - mléčný cukr laktóza
- Přidané cukry –> součást ochucující složky (cukr + ovocný cukr)

- Activia Bílá

Výživové údaje:	na 100g	na 120g	%*/120 g
Energie/Energia	288 kJ/69 kcal	346 kJ/83 kcal	4
Tuky	3,4 g	4,1 g	6
z toho Nasycené/ Nasýtené mastné kyseliny	2,2 g	2,6 g	13
Sacharidy	5,1 g	6,1 g	2
z toho Cukry	5,1 g	6,1 g	7
Bílkoviny/Bielkoviny	4,5 g	5,3 g	11
Sůl/Soľ	0,15 g	0,18 g	3
Vápník/Vápnik	148 mg	177 mg	
*%	18	22	

*Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby/
Referenčný príjem priemerného dospelého (8400 kJ/2000 kcal).

Activia Jahodová

Výživové údaje:	na 100g	na 120g	%*/120 g
Energie/Energia	359 kJ/85 kcal	430 kJ/102 kcal	5
Tuky	2,8 g	3,3 g	5
z toho Nasycené/ Nasýtené mastné kyseliny	1,8 g	2,2 g	11
Sacharidy	11,2 g	13,5 g	5
z toho Cukry	11,0g	13,2 g	15
Bílkoviny/Bielkoviny	3,7 g	4,5 g	9
Sůl/Soľ	0,13 g	0,15 g	3
Vápník/Vápnik	132 mg	158 mg	
*%	17	20	

*Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby/
Referenčný príjem priemerného dospelého (8400 kJ/2000 kcal).

SPOTŘEBUJTE DO VS. MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST

"spotřebujte do"

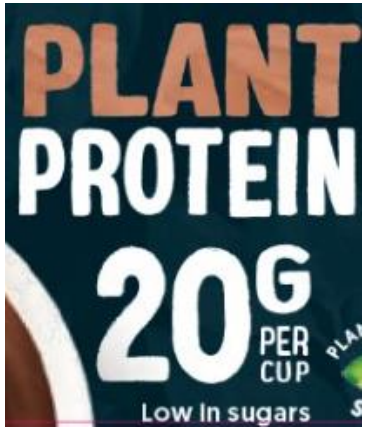
- Čerstvé potravin, které **mají kratší trvanlivost**
- Po uplynutí doby se už produkt nesmí prodávat v obchodech
- Konzumace po uplynutí doby – opatrně! (pokud nevidíme ani necítíme nic podezřelého)
- Např. mléčné výrobky, chlazené maso, ryby nebo výrobky studené kuchyně

"minimální trvanlivost"

- Potraviny, které mají delší životnost a **nekazí se tak rychle**
- I po uplynutí uvedeného data je potravina vhodná pro konzumaci
- výrobce již však negarantuje její plnou výživovou a chuťovou kvalitu
- V obchodech se potraviny mohou prodávat i po uplynutí doby minimální trvanlivosti, pokud jsou viditelně označené a oddělené od zbytku zboží
- Např. sušenky, těstoviny, zavařeniny, čaje, konzervy a další

TVRZENÍ A LOGA

- Výživová tvrzení - Bez tuku, Zdroj vápníku, Bez přidaných cukrů
- Zdravotní tvrzení – např. Zdraví v kelímku (musí být podloženo schválených zdravotním tvrzením)
- Další tvrzení – Bez éček, Barveno pouze ovocem, Bez umělých aromat
- Sporná tvrzení – Domácí, Pro děti, Čerstvý, Přírodní…
- Loga – kvalita, místo výroby, BIO, udržitelnost
- Materiálové označení



PŘÍDATNÉ LÁTKY

- **Emulgátory**
- Umožnění emulze mezi jinak nemísitelnými kapalinami (voda – tuk)
- Rozptýlení tuku ve výrobku
- Vznik homogenní směsi

- **Stabilizátory**
- Udržení (stabilizace) homogenní směsi po celou dobu trvanlivosti potraviny
- Posílení zbarvení výrobku
- Vytvoření požadované textury a konzistence finálního produktu
- Umožnění výroby potravin se sníženým obsahem tuku

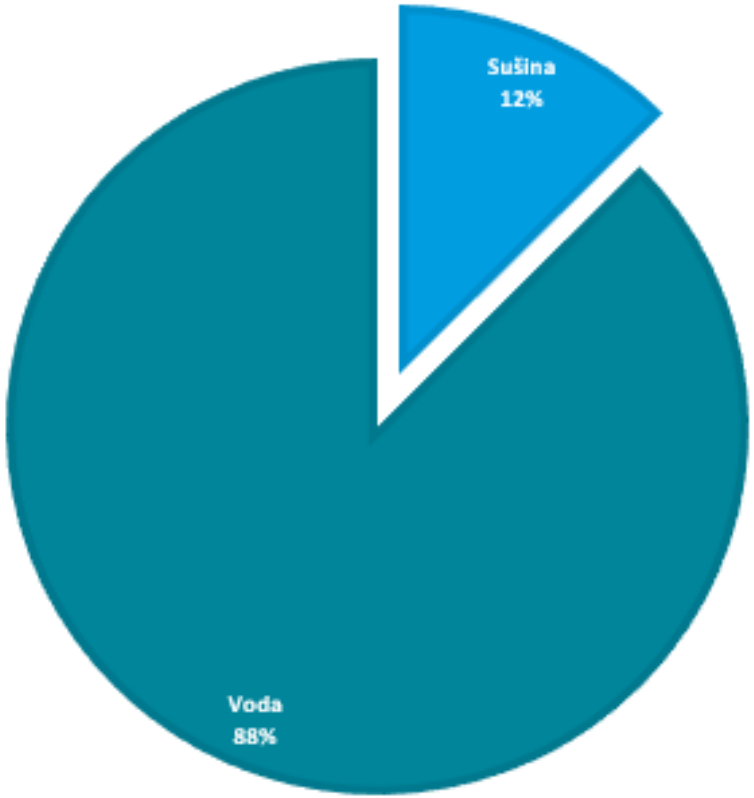
- **Zahušťovadla**
- Úprava fyzikálních vlastností potravin (viskozita)
- Vytvoření požadované textury a konzistence finálního produktu

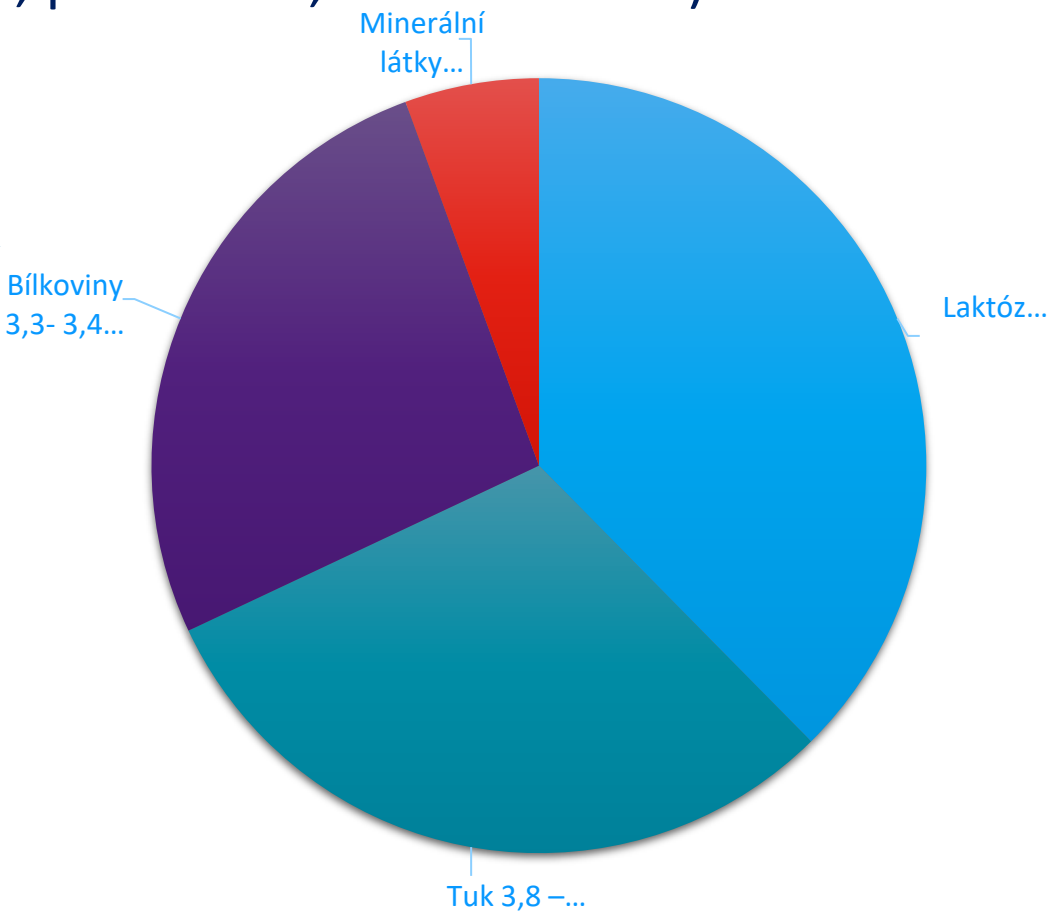
- **Regulátory kyselosti**
- Udržení kyselosti nebo alkality potraviny
- Okyselení, dodání chuti, konzervace

MLÉČNÉ A ROSTLINÉ VÝROBKY

MLÉČNÉ VÝROBKY

- Základní složka – mléko (plnotučné, polotučné, **odstředěné**…)





OCHUCUJÍCÍ SLOŽKA

- Určuje příchuť produktu (ovoce, čokoláda, vanilka, ořechy….)
- Složení odvislé od požadavků zákazníka-výrobce finálního produktu

Příklad složení

Ovoce (průměrně 30-70%)

Sladidla

- **Cukr**
- **Sladidla**
- **Cukr i sladidla**

Stabilizátory (Zabraňují separaci složek)

Pomocné látky (regulátory pH)

Barviva

Fortifikační látky (vitaminy minerály)

Aroma

Voda

ROSTLINNÉ PRODUKTY

- Plant-based - Potraviny rostlinného původu
- Čerstvé (ovoce, zelenina) ale i průmyslově zpracované
  - Jako základní suroviny se používají nejčastěji sója, oves, rýže a kokos
  - Suroviny podstupují různé technologické procesy úpravy

PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVÁVANÉ PRODUKTY

- Rostlinná složka – základ produktu
  - Voda
  - Rostlinný podíl – % obsah odlišný podle použité technologie a požadovaného nutričního profilu
    - Sója – zdroj bílkovin
    - Oves – zdroj vlákniny, nízký obsah lepku
    - Pšenice – zdroj vlákniny x lepek
    - Ořechy (mandle, kešu, vlašské a lískové ořechy...) - vit E, tuky x alergen
    - Mák – vápník
    - Rýže, kokos, pohanka...

DANONE ONE PLANET. ONE HEALTH

SLOŽKY S BENEFITY

- **Vápník** - Stavební kámen kostí, zubů, ovlivnění funkce svalů
  - Mák, mléčné výrobky, ryby, listová zelenina, luštěniny…
  - Z listové zeleniny – hůře využitelný – antinutričný látky (fytáty)

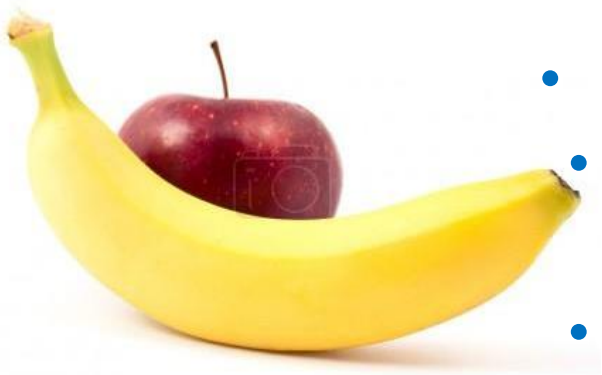
- **Vitamin D** - Podpora stavby a růstu kostí, ovlivňování vstřebávání a regulace Ca a P v krvi, podpora imunitního systému, prevence osteoporózy (zpomaluje ztrátu kostní hmoty)
  - Sluneční záření, rybí tuk, játra, tučné mořské ryby, (vejce, maso, mléko – nízký obsah)

- Sójové výrobky – přirozený zdroj bílkovin
- Ovesné výrobky – přirozený zdroj vlákniny

- **Fortifikace** – vitamíny a minerály
  - **Vitamin D, Vápník**
  - **<u>Vitaminy skupiny B</u>**
    - Nezbytné pro správné fungování organismu
    - B2 - Riboflavin – kůže, oči, metabolismus cukrů, tuků, AK
    - B12 – Kobalamin - krvetvorba, správná funkce nervové soustavy

- **Probiotika**
- *Živé bakterie, které příznivě ovlivňují zdraví člověka, pokud jsou podávána v přiměřeném množství*
- Střevní mikrobiom – kolonizace střevní sliznice – imunita, vstřebávání živin, ochrana před patogeny, syntéza vitaminů
- Probiotika – přežijí cestu tr. traktem -> podpora osidlování střev – nutná pravidelnost
- Probiotika v tabletách – v průměru se množství pohybuje kolem 3-5mld probiotik v denní dávce

- **Vláknina** – polysacharid, obtížně stravitelná složka potravy
  - Rozpustná – absorpce vody, fermentace v TT
    - zdroj energie, regulace trávení tuků a jiných sacharidů
  - Nerozpustná – nefermentuje
    - zvětšení objemu stolice (-> balast) a zkrácení průchodu střevy

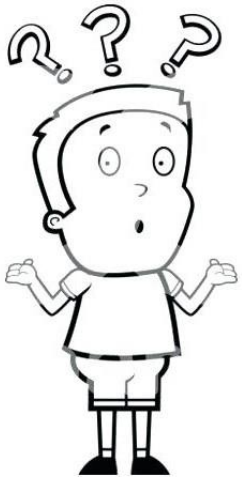


- **Prebiotika**
  - Vláknina, která není rozkládána trávicími enzymy, ale bakteriemi tlustého střeva, např. inulin, pektin.
  - Potrava pro střevní mikroflóru, podpora růstu a aktivity
  - Vytváří opt. prostředí pro osídlení a správnou funkci stř. sliznice

NEJČASTĚJŠÍ MÝTY

MÝTY

- Mléko a mléčné výrobky nejsou vhodné pro člověka.
- Mléko a mléčné výrobky mohou obsahovat antibiotika.
- Jogurty jsou plné éček a umělých konzervantů, proto tak dlouho vydrží.
- Jogurty jsou plné chemie, jediný zdravý jogurt je ten, co si vyrobím doma.
- Jogurt vydrží maximálně týden.
- Mléko a mléčné výrobky odvápňují.
- Jediný správný jogurt je ten, ve kterém stojí lžička.
- Většina jogurtů neobsahuje živé kultury, protože jsou vyrábě z pasterovaného mléka.



OTÁZKY
(A ODPOVĚDI)

DĚKUJEME ZA POZORNOST