

# ací tahák do kapsy

## DO KOŠÍKU NEPATŘÍ POTRAVINY:

- bez řádného označení
- s porušeným obalem
- s uplynulým datem spotřeby
- obalené větším množstvím ledu – vrstva ledu může znamenat, že potravina byla rozmrazena a opět zmrazena. Hrozí riziko infekce a ztráty jakosti potraviny.
- plesnivé a nahnilé – jsou zdravotně závadné. Nestačí vykrájet poškozených částí např. ovoce nebo zeleniny.

## CO PO NÁKUPU S PLNÝM KOŠÍKEM?

- **Odveďte potraviny co nejdříve domů** – dlouhé uchování potravin v nevhodné teplotě způsobuje množení organismů, znehodnocení potravin a možné infekce.
- **Doma uložte potraviny na vhodné místo** – mražené a chlazené potraviny do chladničky nebo mrazničky, ostatní na suché místo ve skříni nebo spíži.



## ZNAČKY NA POTRAVINÁCH – SDĚLÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE



**Označení pro potraviny, vyrobené více než z 95 % z bioproduktů** s osvědčením o biopotravinách. Slovní označení potravin: „**bio**“ nebo „**eko**“, bez grafického symbolu, nezaručuje bioprodukt. Biopotraviny vyrobené v Evropské unii musí nést značku zeleného listu.

**Takto označené výrobky mají nižší obsah rizikových živin** (tuků, cukrů, soli a dalších), obsahují více vlákniny nebo mají nižší obsah energie než výrobky ze stejné kategorie. Podporují veřejnost ve výběru potravin vyhovujících parametrům zdravé výživy.

**Značka zaručuje, že výrobce se spoléhá výhradně na suroviny z daného regionu**, produkt zůstává v kraji vzniku bez nutnosti dalekého transportu. Zaručuje šetrné chování k přírodě. Logo se může lišit kraj od kraje.

**Značka pro potraviny, které pochází z tuzemských surovin a jsou stoprocentně zpracovány v České republice.** Může být odebráno při zhoršení kvality či porušení podmínek.

## NAŠE ZDRAVÍ ZAČÍNÁ NÁKUPEM POTRAVIN

Autor: Mgr. Sylva Šmídová  
Recenze: Mgr. Alexandra Košťálová  
Revize textu: Ing. Jana Maiksnař  
Grafická úprava: Romana Příkrýlová  
Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví – programy podpory zdraví pro rok 2014, projekt číslo 10404 Nakupujeme zdravě a chytře.  
Tisk: DOBRÁ PRODUKCE s.r.o., Cejl 496/28, 602 00 Brno  
1. vydání, Praha 2014  
© Státní zdravotní ústav  
Neprodejně



# Nakupov

## JAK SPRÁVNĚ NAKUPOVAT

- 1. NAKUPUJTE PODLE PŘEDEM SEPSANÉHO SEZNAMU** – utratíte méně.
- 2. NECHOĎTE NAKUPOVAT HLADOVÍ** – rozhodně ušetříte.
- 3. VŠÍMEJTE SI PERSONÁLU V OBCHODĚ** – čistota jejich oblečení může naznačit čistotu celé prodejny.
- 4. NEOVĚŘUJTE ČERSTVOST POTRAVIN HOLOU RUKOU** – používejte mikrotenový sáček nebo jednorázové rukavice.
- 5. VKLÁDEJTE DO SAMOSTATNÝCH SÁČKŮ NEBO TAŠEK** potraviny, ze kterých může vytékat tekutina. Ta může znehodnotit ostatní nakoupené potraviny a vzniká tak riziko infekcí.
- 6. CHLAZENÉ A MRAŽENÉ POTRAVINY DÁVEJTE DO KOŠÍKU JAKO POSLEDNÍ** a přepravujte je odděleně od ostatního zboží.
- 7. ČTĚTE ETIKETY** – nenechte se klamat a všimněte si složení potraviny.

Návod na čtení etiket naleznete uvnitř.

## O ČEM NÁS INFORMUJÍ ÚDAJE NA ETIKETĚ:

Podle vyhlášky č. 113/2005 Sb., o způsobu označování potravin a tabákových výrobků musí být všechny údaje pro spotřebitele. **Srozumitelné • Uvedené na viditelném místě • Snadno čitelné • Nezakryté • Nesmazatelné**

### DATUM POUŽITELNOSTI/MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI

**Datum použitelnosti** „Spotřebujte do“ je uváděno u potravin podléhajících rychlé zkáze (za splnění podmínek jejich skladování). *Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě uvádět do oběhu.*

**Datum minimální trvanlivosti**: „Minimální trvanlivost do“ je uváděno u potravin, které lze uchovávat déle (např. obiloviny, rýže, koření, konzervy). *Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze uvádět do oběhu, pokud jsou zdravotně nezávadné, označeny jako prošlé a umístěny odděleně.*

**Bez data trvanlivosti**: Existují potraviny neoznačené datem minimální trvanlivosti ani datem použitelnosti (např. cukr, sůl, víno).

### NÁZEV VÝROBKU

Pokud je v názvu potraviny zdůrazněna nějaká složka (např. sezamová tyčinka), musí být její procentuální množství uvedeno ve složení.

### ÚDAJE O SLOŽENÍ VÝROBKU

Všechny složky, které potravina obsahuje, musí být uvedeny v seznamu v pořadí podle hmotnosti (od nejvíce zastoupených po nejméně zastoupené), včetně složek vyvolávajících alergické reakce u alergických jedinců.

### INFORMACE O ALERGENECH

Obsah alergenů obsažených v potravine musí být na první pohled viditelný (v názvu nebo popisu složení výrobku) a nesmí být přehlédnutelný.

### MNOŽSTVÍ

Uvádí se čistá hmotnost výrobku, tuhého podílu.

**Čistá hmotnost: 500g e**

**MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST DO**  
říjen 2015

**Cereál**

**Ranní müsli**

**LEHKÉ A KŘEHKÉ se semínky a ořechy**

**LEHKÉ A KŘEHKÉ se semínky a ořechy**

**500g e**

**ÚDAJE O SLOŽENÍ VÝROBKU**  
Celozrnné cereálie 23%,  
lozavné vločky 25%, ječné  
vločky, pšeničné vločky  
troutavé, žito, vločky  
sladové (žito, slad),  
15% slanečnicové semínky,  
2% dýňová semena,  
2% lísková jádra, 1% mandle.

**UPOZORNĚNÍ**  
Výrobek může obsahovat  
stopy mléka, vaječ, sezamu,  
sojového lecitínu,  
lizounu, mošky.  
Výrobek obsahuje eppek.  
Skládejte v suchu.  
Návod na servírování

**VÝROBCE:**  
Cereál  
Hlavni 25, 15000 Brno  
Ceska republika  
Tel: +420 522 650 789  
E-mail: info@cereal.cz  
www.cereal.cz

**Průměrné výživové hodnoty ve 100g výrobku**

Energetická hodnota	1689 kJ	403 kcal
Bílkoviny	14,7 g	
Sacharidy	52,5 g	
- z toho cukry	3,6 g	
Tuky	14,6 g	
- z toho nasycené n. kyseliny	2,1 g	
Vláknina	8,5 g	
Sůl	0,007 g	

**1 porce 30 g obsahuje**

energetická hodnota	51,3 kJ	12,3 kcal
sacharidy	1,7 g	4,4 g
tuky	0,6 g	2,6 g

**VÝŽIVOVÁ A ZDRAVOTNÍ TVRZENÍ A VÝROKY NA OBALECH**  
Předpisy EU zajišťují, že tvrzení o nutriční hodnotě a zdravotní prospěšnosti na obalech potravin jsou pravdivá a založená na vědeckých faktech.

**TVRZENÍ**  
„S vysokým obsahem vlákniny“ se používá u výrobků obsahujících alespoň 6 g vlákniny na 100 g.

**INFORMACE O VÝŽIVOVÉ A NUTRIČNÍ HODNOTĚ**  
Výživové údaje musí být povinně uváděny v hodnotách na 100 g/ml. Výživové údaje mohou být dále vyjádřeny na porci nebo jednotku spotřeby. (např. „1 oplatek = 15 g“ nebo „1 sklenice = 125 ml“ apod.) a uveden počet porcí nebo jednotek obsažených v balení.

*S vysokým obsahem vlákniny*