

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 šetné 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 proslou 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 proslou 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.

MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST DO
říjen 2015

Celá hmotnost: 500g e

Cereál

Ranní müsli

LEHKÉ A KŘEHKÉ se semínky a ořechy

SLOŽENÍ VÝROBKU
Celozrnné cereálie 23%,
lozové slivky 25%, ječné vločky, pšeničné vločky
troubované, žito, slivky
sladové (žito, slad),
15% slanečnicové semínky,
2% dýňová semena,
2% lísková jádra, 1% mandle.

UPOZORNĚNÍ
Výrobek může obsahovat
stopy mléka, vaječ, sezamu,
sojového lecitínu,
lizaviny, morky.
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	51,27 kJ	12,29 kcal
sacharidy	1,71 g	4,4 g
tuky	0,6 g	1,5 g
vláknina	0,005 g	0,013 g

Vychutnejte si svoji snídani

S vysokým obsahem vlákniny

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.