



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 25	Název programu: Nakupování a ukládání potravin
Tematický celek: Výživa	Autor manuálu: MVDr. Anna Niklová email: anna.niklova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): větší třída, tělocvična či místnost 20–30 m ² , kde mohou být stanoviště od sebe vzdálena dostatečně tak, aby se vzájemně účastníci na jednotlivých stanovištích nerušili.	
Jiné nebo podrobnější požadavky: nutno přihlídnout k cílové skupině – v případě konání akce pro tělesně handicapované občany (více místa – invalidní vozíky), azylové domy pro matky s dětmi (koutek pro děti), obecně pak s ohledem na pohyblivost účastníků	
Specifikace potřebného vybavení Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
Nutné vybavení: židle pro účastníky + lektory 2 stoly, židle, lavice či jiný nábytek, na který lze rozložit pomůcky, místnost vybavená příívodem vody, elektřiny	
Žádoucí vybavení: WC s hygienickým zázemím	
Specifikace personálního zabezpečení Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. 2 lektori pro zajištění aktivit na 2 stanovištích, orientace lektora v dané problematice nutná	
Specifikace skupiny účastníků Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod. max. 25 osob, může být smíšená skupina	



<p>Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina) Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.</p>
<p>1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min. 2. Rozdělení účastníků na skupiny, práce na stanovištích cca 50 min. 3. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5 minut. Celková časová dotace programu je 60 minut.</p>
<p>Specifikace požadavků na transport Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)</p>
<p>K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.</p>
<p>Specifikace pomůcek Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu</p>
<p>Stanoviště č. 1: Nakupování potravin – čtení etiket</p> <ul style="list-style-type: none">• karta s obrázkem nákupního košíku naplněného potravinami, představuje potraviny v akci, má označení „SLEVA 30%“ a jsou v něm různé druhy potravin• 4 karty s obrázky konkrétních potravin – 2 potravin s přelepeným DP (šunka, vejce) a 2 potraviny (džem, ovocná šťáva) s prošlým DMT• obrázek správného značení údajů na etiketě výrobku (viz dále v textu Manuálu – obrázky označování potravin)• ZVM – karta A4 – Správné nakupování – účastníci si odnesou sebou z 1. stanoviště <p>Stanoviště č. 2: Ukládání potravin</p> <ul style="list-style-type: none">• karta s obrázkem otevřené lednice s teploměrem• karta s obrázkem uspořádání potravin v lednici• modely potravin z P16 – chléb, pečivo, mléko, mléčné výrobky, maso, masné výrobky, ryby, čerstvá zelenina a ovoce, nápoje, mrazená zelenina, maso, nápoje• 11x proužky o velikosti 5x21 cm s názvem potraviny a teplotou v °C



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - rozestavění stolů a židlí pro stanoviště
 - příprava pomůcek pro jednotlivá stanoviště
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 10 minut)
 - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin po 5 -6 osobách (cca 5 minut)
 - interaktivní část (cca 45 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu EPOZ, které jsou vypracovány na základě evidence based medicine.

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro utvoření stanovišť (stoly a židle), na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Pro stanoviště č. 1 Nakupování potravin – čtení etiket

připraví

- karty s obrázkem nákupního košíku naplněného potravinami, představuje potraviny v akci, má označení „SLEVA 30%“ a jsou v něm různé druhy potravin
- 4 karty s obrázky konkrétních potravin – 2 potravin s přelepeným DP (šunka, vejce) a 2 potraviny (džem, ovocná šťáva) s prošlým DMT
- obrázky správného značení údajů na etiketě výrobku (viz dále v textu Manuálu – obrázky označování potravin)
- ZVM – karta A4 – Správné nakupování – účastníci si odnesou sebou z 1. stanoviště

Pro stanoviště č. 2 Ukládání potravin

připraví

- karty s obrázkem otevřené lednice s teploměrem
- karty s obrázkem uspořádání potravin v lednici
- modely potravin z P16 – chléb, pečivo, mléko, mléčné výrobky, maso, masné výrobky, ryby, čerstvá zelenina a ovoce, nápoje, mrazená zelenina, maso, nápoje
- 11x proužky o velikosti 5x21 cm s názvem potraviny a teplotou v °C

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat účastníky k nakupování zdravotně nezávadných potravin, tj. takových, které jsou smyslově nezměněné, s platným datem použitelnosti, platným datem minimální trvanlivosti a motivovat k tomu, aby správně nakoupené potraviny doma i správně uskladnili. K prohloubení znalostí bude využitý interaktivní způsob komunikace.



„Dobrý den, dovoluji mi, abych vás v úvodu seznámil/a se základními informacemi o tom, co znamená správné nakupování a jaké jsou základní informace potřebné k tomu, abychom nakupovali potraviny čerstvé a abychom se uměli orientovat v základním označování potravin, tj. v údajích, které jsou uvedeny na značení výrobků.

V rámci tohoto programu jsou k dispozici 2 stanoviště.

Na stanovišti č. 1 si povíme o tom, co se můžeme dozvědět z údajů na etiketách výrobků. Zaměříme se především na datum použitelnosti (DP), datum minimální trvanlivosti (DMT) a za jakých podmínek se potraviny s prošlým DMT mohou prodávat.

Na stanovišti č. 2 si řekneme, jak správně uchovávat potraviny v domácnosti.

Závěrem shrneme klíčové vědomosti do hlavních zásad a zodpovíme si případné dotazy.

Klíčové vědomosti, které musí být na stanovištích předány

Správná výživa začíná správným nakupováním. A správné nakupování spočívá v nakupování zdravotně nezávadných potravin. Především nakupujeme potraviny čerstvé, sezónní potraviny. Při nákupu využíváme informace uvedené na obalech potravin (čteme etikety), učíme se jim rozumět. Z obalů potravin se dozvíme nejenom obsah základních živin, energetickou hodnotu, obsah soli, cukru, ale i datum použitelnosti (DP), datum minimální trvanlivosti (DMT) a informace o alergenech, podmínkách skladování a složení výrobků. Vyhýbáme se nákupu smyslově změněných potravin – plesnivé, nahnilé, poškozené, nafouklé, s porušeným obalem, neznámého původu.



2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1. Interaktivní část

Tato část je realizována rozdělením účastníků do skupin tak, aby byl v každé skupince cca stejný počet osob. Každá skupina řeší jiný úkol a skupinky se vždy po cca 20 minutách prostřídá, aby všichni účastníci prošli všemi modelovými situacemi. U každé skupinky lektor dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.

Stanoviště č. 1: Nakupování potravin – čtení etiket (délka trvání 20-25 minut)

Aktivita

- karta s obrázkem nákupního košíku naplněného potravinami, představuje potraviny v akci, má označení „SLEVA 30%“ a jsou v něm různé druhy potravin (mohou být využité i použité obaly z potravin)
- 4 karty s obrázky konkrétních potravin – 2 potravin s přeleseným DP (šunka, vejce) a 2 potraviny (džem, ovocná šťáva) s prošlým, DMT
- obrázek správného značení údajů na etiketě výrobku (viz dále v textu Manuálu – obrázky označování potravin)
- ZVM – karta A4 – Správné nakupování – účastníci si odnesou sebou z 1. stanoviště

Aktivita – kontrola v obchodě

S připravenými pomůckami (viz výše) vysvětlí lektor situaci:

„Na obalech potravin je spousta údajů (lze využít i obaly od skutečných potravin). Prvním krokem správného nakupování je porozumět tomu, co je na obalech uvedeno. Na tomto stanovišti se zaměříme na to, co znamená datum použitelnosti a datum minimální trvanlivosti.

Lektor se zeptá:

„Myslíte, že je nějaký rozdíl mezi datem použitelnosti a datem minimální trvanlivosti? Pokud ano, jaký?“



Správná odpověď:

DATUM POUŽITELNOSTI

Na obalu je uvedeno slovy „Spotřebujte do“. Takovéto označení je u potravin, které podléhají rychle zkáze. Po uplynutí doby použitelnosti se tyto potraviny nesmí uvádět do oběhu a dále prodávat.

DATUM MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI

Na obalu je slovy uvedeno „minimální trvanlivost do...“. Toto označení je u potravin, které lze uchovávat delší dobu (obiloviny, rýže, koření, konzervy...).

Potraviny s prošlou minimální trvanlivostí lze uvádět do oběhu, pokud jsou zdravotně nezávadné, označené jako prošlé a umístěny odděleně.

pozn.: **bez DMT** je možné uvádět do oběhu např. cukr, sůl, víno.

Lektor pokračuje:

Mezi další informace na obalech patří:

(lektor ukazuje na vytištěných obrázcích nebo na obalech potravin)

NÁZEV VÝROBKU

Pokud je v názvu potraviny zdůrazněna nějaká složka (např. sójový kmen), musí být procentuální množství zdůrazněné suroviny uvedeno ve složení výrobku.

ÚDAJE O SLOŽENÍ VÝROBKU

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

INFORMACE O ALERGENECH

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



PODMÍNKY SKLADOVÁNÍ

Uvádějí se v případě, že tak stanoví právní předpis nebo to vyžaduje charakter potravin.

U podmínek skladování uvedete, že tento údaj je nesmírně důležitý pro správnou úchovu potravin v domácnosti.

MNOŽSTVÍ

Údaj o množství je uveden v gramech, kilogramech, mililitrech nebo litrech.

INFORMACE O VÝŽIVOVÉ A NUTRIČNÍ HODNOTĚ

Výživové údaje musí být povinně uváděny v hodnotách na 100 g/ml. Výživové údaje mohou být dále uvedeny na porci nebo jednotku spotřeby (1 oplatek = 15 g nebo 1 sklenice = 125 ml apod.) a pak je zde uveden počet porcí nebo jednotek obsažených v balení.

POVINNÉ VÝŽIVOVÉ ÚDAJE:

Energetická hodnota

Tuky, z toho nasycené mastné kyseliny

Sacharidy, z toho cukry

Bílkoviny

Sůl

Lektor dále pokračuje:

Informace uváděné na potravinách:

- nesmějí uvádět spotřebitele v omyl (nesmějí ani podle vzhledu, popisu nebo vyobrazení vyvolávat nesprávný dojem)
- nesmějí uvádět účinky nebo vlastnosti, které dotčená potravinu nemá a nesmějí vyvolávat dojem zvláštnosti, zejména výslovným zdůrazňováním přítomnosti nebo nepřítomnosti určitých složek nebo živin, pokud se stejnými charakteristikami vyznačují všechny podobné potraviny
- musí být čitelné, přesné, jasné, spotřebitelům snadno srozumitelné



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- nesmějí připisovat potravině vlastnosti umožňující zabránit určité lidské nemoci, zmírnit ji nebo ji vyléčit (např. zmírňuje příznaky zánětu nebo léčí chřipku), a to s výjimkou přírodních minerálních vod a potravin „určených pro zvláštní výživu“, které podléhají zvláštním předpisům
- údaje musí být uvedeny v jazyku srozumitelném v příslušné zemi (národní předpis může stanovit použití konkrétního jazyka, v ČR se jedná o češtinu)

Po teoretickém vysvětlení požádá lektor účastníky, aby šli ke stolům a v koutku se slevami zjistili, zda je tam všechno v souladu s tím, co právě slyšeli. Měli by poznat, jaké chyby tam jsou.

Správná odpověď:

Potraviny v koutku jsou sice oddělené, ale nejsou označené jako s prošlým DMT.

U potravin, které podléhají rychlé zkáze, jsou údaje o datu použitelnosti přelepeny.

Zákazník nepozná datum použitelnosti (DP). Pokud by bylo DP prošlé, nesmí se takové potraviny prodávat. **Konzumace potravin je ještě možná v poslední den DP.**

Závěrem se lektor zeptá:

- co znamená DP, DMT?
- co všechno lze z etikety výrobku zjistit?

a rozdá účastníkům ZVM – karta A4 – Správné nakupování.

Klíčové vědomosti na stanovišti:

- vědět, co znamená DP, DMT
- co všechno lze zjistit z etikety výrobku



Zdravotně – výchovný materiál (účastníci si odnesou sebou):

Karta A4 – Správné nakupování

1. Nakupujte potraviny plánovitě v množství podle požadavků a potřeb členů domácnosti.
2. Nakupujte čerstvé, sezónní potraviny.
3. Nekupujte smyslově změněné potraviny.
4. Nedotýkejte se rukou nebalených potravin v obchodě, např. pečiva a chleba.
5. Nebojte se upozornit zaměstnance obchodu na nevhodné uchovávání potravin v prodejně.
6. Uchovávejte potraviny v domácnostech dle doporučení výrobce a obecných hygienických zásad.
7. Chlazené a mražené potraviny nakupujte vždy až na závěr nákupu a doma je ihned uložte do lednice nebo mrazničky.

Stanoviště č. 2: Ukládání potravin

- karta s obrázkem otevřené lednice s teploměrem
- karta s obrázkem uspořádání potravin v lednici
- modely potravin z P16 – chléb, pečivo, mléko, mléčné výrobky, maso, masné výrobky, ryby, čerstvá zelenina a ovoce, nápoje, mražená zelenina, maso, nápoje
- 11x proužky o velikosti 5x21cm s názvem potraviny a teplotou v °C

Aktivita - Každá potravina má v lednici své místo

S připravenými pomůckami (viz výše) lektor požádá účastníky, aby umístili jednotlivé modely potravin (z P16) do „lednice“. Po tom, co to provedou, se zeptá:

„Myslíte, že je důležité to, jak jsou různé druhy potravin (maso, mléko, hotové jídlo...) uloženy v lednici?“

„Proč je dobré mít v lednici teploměr?“

Správná odpověď:



Každá lednice má své zóny a každá potravina vyžaduje svoji zónu. Příkladem může být umístění:

- v dolní části ovoce, zelenina
- nad tím maso, ryby
- nad tím hotová jídla
- úplně nahoře mléko, mléčné výrobky, vejce
- ve dveřích nápoje, kečup, kompot, hořčice

Je proto důležité vědět, jaké jsou zóny ve Vaší lednici, resp. jak je výrobce lednice nastavil.

Příklad:



Umístění teploměru v lednici je důležité proto, abychom mohli pravidelně sledovat teplotu prostředí v lednici. **Ta by měla být od +4°C do +8°C.**



Aktivita – ukládání ovoce a zeleniny, chleba

S využitím pomůcek (modely potravin z P16, proužky označující teplotu v °C) lektor navodí situaci:

„Teď se zaměříme na ukládání čerstvého ovoce a zeleniny v domácnosti. Nesprávným uskladněním mohou zbytečně ztrácet nejenom svůj vzhled, ale i svoji výživovou hodnotu. Většina městských i venkovských obytných domů nemá vhodné podmínky pro dlouhodobé uchovávání zeleniny, a proto je třeba skladovat jen menší množství a jen krátkodobě. Problémem je **teplota, vlhkost, větrání**. Uchovávání v chladničce má své meze. V chladničce mohou být umístěny druhy, které jsou vůči chladu odolné, avšak i zde platí princip „první dovnitř – první ven“.

Zkusíme si to na pár příkladech:

Víte, jaká je minimální skladovací teplota, při které ještě nedochází k poškození chladem? Účastníci kurzu budou přiřazovat k jednotlivým druhům ovoce a zeleniny hodnoty teplot (proužky, které jsou dle jejich názoru správné. Následně lektor správnost vyhodnotí.

Správné odpovědi:

Jablka.... 2-3°C

Banány...12-13°C

Pomeranče....3°C

Citrony....14°C

Grapefruity....10°C

Ananas....7-10°C

Papriky....7°C

Rajčata zralá....7-10°C

Rajčata nezralá....13°C

Meloun vodní....4°C

Brambory 3°C

pozn.: obecně dobrá pomůcka:

U **druhů citlivých na chlad** dochází k poškození fyziologických funkcí buněk mnohem dříve, než dojde ke zmrznutí buněčné šťávy. Takové plody - především tropické ovoce- jako ananas, banány, avokádo, mango, ale také zelenina jako lilek, zelené fazole, okurky, dýně, papriky, rajčata a cukety **se nesmějí skladovat při teplotách pod 10 °C**.



Dále lektor pokračuje:

„Víte, jak správně doma uchovávat chléb?“

Správná odpověď:

Asi nejlepším způsobem je uložení chleba při pokojové teplotě, ve **speciální dřevěné nebo smaltované uzavřené krabici, tzv. chlebovce**. Ta by měla být opatřená dostatečným počtem odpovídajících větracích otvorů. Umístěná by měla být na dobře přístupném (z důvodu častého používání), suchém, nejlépe tmavém místě s dostatečným prouděním vzduchu. Chlebovku je třeba udržovat v čistotě, odstraňovat drobečky chleba a jednou týdně by se měla vymýt octovou vodou a dokonale vysušit, aby se předešlo tvorbě nežádoucích plísní.

Jiným vhodným způsobem je uložení chleba **v keramické nádobě**, přikryté lněnou utěrkou uložené opět na suchém a vzdušném místě.

Nepříliš vhodné je uložení chleba na příliš chladném místě.

Zcela nevhodné je ukládání do plastových sáčků. Při tomto způsobu nedochází k větrání chleba, voda odpařovaná z chleba kondenzuje na vnitřní straně obalu, kůrka chleba navlhne a ztrácí křupavost a může dojít k plesnivění chleba a v některých případech i k tvorbě nebezpečných mykotoxinů (toxické či jedovaté látky produkovány plísněmi, mohou způsobovat chronická a onkologická onemocnění).

Papírové sáčky jsou pro účely přechovávání chleba mnohem vhodnější.

Nakrojený bochník chleba by se měl pokládat plochou řezu na čistou, rovnou podložku, aby se střídky udržela vláčná a kůrka pevná. Krájený chléb okorává mnohem rychleji, a proto by se měl krájet v množství pouze pro bezprostřední konzumaci.

A co zamrazování pečiva?

Zamrazování chleba a pečiva se v domácích podmínkách nedoporučuje. Na rozdíl od průmyslového šokového zamrazování, zde dochází k pomalému a postupnému, vznikají



krystalky vody, které pak při rozmrazení narušují strukturu pečiva a znehodnocují smyslové a nutriční vlastnosti výrobků.

Klíčové vědomosti na stanovišti:

Účastníci získají vědomosti o specifických podmínkách skladování potravin v domácnosti – zejména v lednici, při uchovávání čerstvé zeleniny, ovoce a chleba.

Obrázky označování potravin, které si může lektor vytisknout k výkladu a využít jako názorné ukázky.



OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN

ŠUNKA

VÍŠ CO JÍŠ?

Pro jednoznačnou identifikaci povahy potraviny musí být na obalu označen **zákonný název**. Tím se rozumí název, který je definovaný právním předpisem.

Informace o složení se uvádí slovem „Složení“, za kterým následují složky seřazené sestupně podle hmotnosti stanovené v okamžiku jejich použití při výrobě.

Přidatné látky se uvádějí ve formátu název skupiny přidatné látky následovaný E-kódem nebo plným názvem přidatné látky.

Podmínky skladování se uvádějí v případě, že tak přímo stanoví právní předpis nebo to vyžaduje charakter potraviny.

Od prosince 2016 se musí uvádět na etiketě výrobku **výživové údaje**. Od této povinnosti je osvobozeno např. čerstvé maso, ovoce, zelenina, nebalené potraviny, pokrmy, výrobky od malých výrobců apod.

Jméno nebo obchodní název potravinářského podniku. Dobrovolně zde může být uvedena i informace, zda se jedná o výrobce, prodejce, distributora ap.

Označení **třídy jakosti**. Třídy jakosti u šunek jsou standardní, výběrová a nejvyšší jakosti.

Údaj o **čistém množství** se u masných výrobků uvádí v gramech nebo kilogramech



Identifikační značka je informací o schváleném podniku, ve kterém došlo k poslední hygienicky podstatné manipulaci s potravinou, nikoli informací o zemi původu.

Datum použitelnosti se uvádí u potravin, které snadno podléhají zkáze. Po uplynutí data použitelnosti se potravina nepovažuje za bezpečnou a nesmí být prodávána.

» **Šunka z vepřového masa** je vyrobena pouze z vepřové kýty či masa vepřové kýty.

» Pokud je šunka vyrobena z **jíného než vepřového masa**, musí být v názvu označena živočišným druhem a částí jatečného těla, ze kterého pochází (např. kuřecí prsní šunka).

» Šunky třídy nejvyšší jakosti a třídy výběrové jsou **celosvalové**, u šunek třídy standardní lze při výrobě použít zrněnou surovinu.

» Šunka se **dle obsahu čistých svalových bílkovin** dělí na:

- Šunku **nejvyšší jakosti** (min. 16 %)
- Šunku **výběrovou** (min. 13 %)
- Šunku **standardní** (min. 10 %)

» Se snižujícím se **podílem svalových bílkovin** se ve výrobku zvyšuje podíl vody.

» Do **šunky nejvyšší jakosti** se nesmí přidávat vláknina, barviva, škrob (vč. škrobu modifikovaného fyzikálně či enzymy), rostlinné a jiné živočišné bílkoviny a další látky, které zvyšují obsah bílkovin ve výrobku.

» Pokud je balená šunka prodávána vcelku a při výrobě bylo použito **nejedlé střívko**, musí být tato skutečnost **uvedena na obale** (např. „střívko není jedlé“).

» Na etiketě můžete nalézt **další údaje** jako např. cena, cena za jednotku, označení typu obalu a také čárový kód, který je pouze dobrovolným údajem.



OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN

MÁSLO

VÍŠ CO JÍŠ?

Pro jednoznačnou identifikaci povahy potraviny musí být na obalu označen **zákonný název**. Tím se rozumí název, který je definovaný právním předpisem.

Identifikační značka je informací o schváleném podniku, ve kterém došlo k poslední hygienicky podstatné manipulaci s potravinou, nikoli informací o zemi původu.

Jméno nebo obchodní název potravinářského podniku. Dobrovolně zde může být uvedena i informace, zda se jedná o výrobce, prodejce, distributora apod.

» Jako **máslo** je možné označit jen výrobek, který obsahuje od 80 % do méně než 90 % mléčného tuku.

» Vyrábí se také **tříčtvrtětučná a polotučná** másla s obsahem tuku 60–62 %, respektive 39–41 %. Výrobky s obsahem mléčného tuku mimo tyto rozsahy se označí jako **mléčná pomazánka**. Do této kategorie spadá i **Tradiční pomazánkové**, které obsahuje 31–36 % mléčného tuku.

» **Čerstvým máslem** se označí máslo do 20 dnů od data výroby.

» Jako **stolní máslo** se označuje máslo, které bylo zmrazeno na -18 °C a skladováno nejdéle 24 měsíců od data výroby.

» **Margarín** je směs získaná z živočišných nebo rostlinných tuků, které tvoří 80–90 %. Na rozdíl od másla obsahuje max. do 3 % mléčného tuku.

» **Směsný tuk** je směs získaná z živočišných nebo rostlinných tuků, které tvoří 80–90%. Na rozdíl od másla obsahuje 10–80% mléčného tuku.

Od prosince 2016 se musí uvádět na etiketě výrobku **výživové údaje**. Od této povinnosti je osvobozeno např. čerstvé maso, ovoce, zelenina, nebalené potraviny, pokrmy, výrobky od malých výrobců apod. Údaj o obsahu tuku slouží také jako informace o klasifikaci mléčných výrobků.

Údaj o množství se u másla uvádí v gramech nebo kilogramech.

Máslo může být označeno jak **datem minimální trvanlivosti**, tak **datem použitelnosti**. V případě čerstvého a stolního másla musí být vždy máslo označeno datem použitelnosti. Máslo označené datem minimální trvanlivosti je možné po uplynutí této doby prodávat za předpokladu, že je prodáváno odděleně a doprovázeno informací, že je po uplynutí doby minimální trvanlivosti. Potravinu je stále možné konzumovat.

Podmínky skladování se uvádějí v případě, že tak přímo stanoví právní předpis nebo to vyžaduje charakter potraviny.



OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN

MLÉKO

VÍŠ CO JÍŠ?

K názvu potraviny se povinně připojují informace o fyzikálním stavu nebo o určitém způsobu úpravy potraviny.

Trvanlivé mléko se označí **datem minimální trvanlivosti**. Po uplynutí doby min. trvanlivosti je možné potravinu prodávat za předpokladu, že je prodávána odděleně a doprovázena informací, že je po uplynutí data min. trvanlivosti. Potravinu je možné stále konzumovat.

Podmínky skladování se uvádějí v případě, že tak přímo stanoví právní předpis nebo to vyžaduje charakter potraviny.

Od prosince 2016 se musí uvádět na etiketě výrobku **výživové údaje**. Od této povinnosti je osvobozeno např. čerstvé maso, ovoce, zelenina, nebalené potraviny, pokrmy, výrobky od malých výrobců apod. Údaj o **obsahu tuku** slouží také jako informace o klasifikaci mléčných výrobků.

Identifikační značka je informací o schváleném podniku, ve kterém došlo k poslední hygienicky podstatné manipulaci s potravinou, nikoli informací o zemi původu.

Údaj o množství se u tekutých mléčných výrobků uvádí v mililitrech, centilitrech nebo litrech.



Pro jednoznačnou identifikaci povahy potraviny musí být na obalu označen **zákonný název**. Tím se rozumí název, který je definovaný právním předpisem.

Údaj o **obsahu tuku, tuku v sušině nebo sušiny** slouží pro rozřídění mléčných výrobků.

Jméno nebo obchodní název potravinářského podniku. Dobrovolně zde může být uvedena i informace, zda se jedná o výrobce, prodejce, distributora apod.

» Označit potravinu jako „**mléko**“ lze pouze v případě kravského mléka. Pokud mléko pochází od jiného druhu zvířete, musí být tento druh v názvu označen (např. ovčí mléko, kozí mléko, apod.). Syrové mléko může prodávat pouze farmář v místě produkce anebo prostřednictvím automatu přičemž v místě prodeje musí být uvedena informace, že mléko má být před konzumací tepelně ošetřeno.

» Mléko, které nebylo podrobeno tepelnému ošetření nad 40°C nebo jinému zásahu s rovnocenným účinkem, se označuje jako **syrové mléko**.

» Jako čerstvé mléko se označí mléko, které bylo ošetřeno do teploty 125°C.

» Mléko se **dle obsahu tuku** dělí na:

- **Plnotučné nestandardizované** (min. 3,5 % tuku), což je mléko, u kterého se od doby dojení nezměnil obsah tuku odebráním ani přidáním dalších mléčných tuků a zároveň nedošlo ke smíšení s mlékem, jehož přirozený obsah tuku byl změněn.

- **Plnotučné** (min. 3,5 % tuku)
- **Polotučné** (1,5–1,8 % tuku)
- **Odtučněné / odstředěné** (max. 0,5 %)

» Na etiketě můžete nalézt další údaje jako např. cena, cena za jednotku, označení typu obalu a také čárový kód, který je pouze dobrovolným údajem.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN

DŽEMY

VÍŠ CO JÍŠ?

Pro jednoznačnou identifikaci povahy potraviny musí být na obalu označen **zákonný název**. Tím se rozumí název, který je definovaný právním předpisem.

K názvu potraviny se povinně připojují informace o **způsobu úpravy potraviny**.

U džemů je povinnost uvést **množství ovoce**, které bylo použito pro výrobu 100 g hotového výrobku. Informace se musí nacházet ve stejném zorném poli jako název výrobku.

U džemů se uvádí **celkový obsah přírodních sladidel** obsažených ve 100 g výrobku. Informace se musí nacházet ve stejném zorném poli jako název výrobku.

Seznam složek obsahuje všechny složky potraviny seřazené podle jejich hmotnosti stanovené při výrobě potraviny.

Přidatné látky se uvádějí ve formátu název skupiny přidatné látky následovaný E-kódem nebo plným názvem přidatné látky.

Jméno nebo obchodní název potravinářského podniku. Dobrovolně zde může být uvedena i informace, zda se jedná o výrobce, prodejce, distributora apod.

Džemy se označí **datem minimální trvanlivosti**. Po uplynutí doby minimální trvanlivosti je možné potravinu prodávat za předpokladu, že je potravina prodávána odděleně a doprovázena informací, že potravina je po uplynutí data minimální trvanlivosti.



Údaj o množství se u džemů uvádí v gramech nebo kilogramech.

Podmínky skladování se uvádějí v případě, že tak přímo stanoví právní předpis nebo to vyžaduje charakter potraviny.

Od prosince 2016 se musí uvádět na etiketě výrobku **výživové údaje**. Od této povinnosti je osvobozeno např. čerstvé maso, ovoce, zelenina, nebalené potraviny, pokrmy, výrobky od malých výrobců apod.

» Jako **džem** se označí výrobky, které jsou vyrobeny ze směsi přírodních sladidel, vody a ovoce jiného než citrusového (např. meruňk, rybíz, jahod apod.)

» **Marmeládou** se rozumí výrobek vyrobený ze směsi přírodních sladidel, vody a citrusového ovoce (např. pomeranče, limetky apod.)

» **Povidla** jsou potravina vyrobená z jablek, hrušek nebo švestek s přísadkou nebo bez přísadky přírodních sladidel přivedená do polotuhé až tuhé konzistence s jemnými až hrubšími částicemi dužiny ovoce.

» Džemy se dle obsahu ovoce a přírodních sladidel dělí na:

- » Džem
- » Džem výběrový (EXTRA)
- » Džem výběrový (EXTRA) méně sladký
- » Džem výběrový (EXTRA) speciální

» Pro výrobu **džemů** je stanoven minimální hmotností podíl ovoce, které musí být použito při výrobě. Všeobecně musí být při výrobě džemů použito nejméně **350 gramů ovoce na kilogram výrobku**.

» Do **džemů výběrových** pak musí být použito nejméně **450 g ovoce na kilogram výrobku**. Výjimku tvoří rybíz (ať už červený nebo černý), jeřábina, rakytník, kdoule, šípek, závor, kešu-jablko a plody mučenky (maracuja), pro které je obsah upraven speciálními požadavky.

» **Džemy a džemy výběrové** (Extra) musí obsahovat nejméně **60 g cukru na 100 g výrobku**. **Výběrové džemy (Extra)** s označením méně sladké musí obsahovat **52 až 59 g cukru na 100 g výrobku**. U **džemů výběrových (Extra) speciálních** se požaduje nejvýše **40 g cukru ve 100 g výrobku** a označení na etiketě, že se jedná o výrobek se sníženým obsahem energie/cukru.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN

VEJCE

VÍŠ CO JÍŠ?

Pro jednoznačnou identifikaci povahy potraviny musí být na obalu označen **zákonný název**. Tím se rozumí název, který je definovaný právním předpisem.

Údaj o **způsobu chovu nosnic**, který může být v kleci, v hale, ve volném výběhu nebo v rámci ekologického zemědělství.

Vejsce se třídí podle **jakosti** na třídu A, neboli **čerstvá**, a třídu B.

Zařazení vajec dle hmotnosti do příslušné hmotnostní skupiny.

Podmínky skladování se uvádějí v případě, že tak přímo stanoví právní předpis nebo to vyžaduje charakter potraviny. Pro vejce právní předpis stanoví teplotu v uvedeném rozmezí.

Vejsce se označí datem **minimální trvanlivosti**. Toto datum nemůže být delší než 28 dnů po snášce.

Číslo balírný nebo třídnírný, které může být i ve formě oválu. **Zkratka země v tomto čísle není informací o původu vajec.**

Jméno nebo obchodní název potravinářského podniku. Dobrovolně zde může být uvedena i informace, zda se jedná o výrobce, prodejce, distributora ap.

Vyjádření **množství** formou počtu kusů v balení.

Vysvětlení kódu producenta na vejci. Může být uvedeno na vnější nebo vnitřní straně balení.



Poslední čtyřčíslí je údaj o hospodářství (chovu)

První číslice označuje metodu chovu nosnic:

- 1 – vejce nosnic ve volném výběhu
- 2 – vejce nosnic v halách (na podestýlce)
- 3 – vejce nosnic v klecích
- 0 – vejce nosnic v ekologickém zemědělství (BIO)

Kód země producenta (země, kde byla vejce snesena):
CZ – Česká republika
SK – Slovensko
LT – Litva

» Informace o zemi, kde byla vejce zabalena nemusí odpovídat zemi původu vajec. **Původ lze zjistit z označení přímo na skořápce vajec.** Česká vejce nesou v kódu označení CZ.

» **Číslo chovu** si můžete u vajec z České republiky vyhledat na stránkách státního podniku Mezinárodní testování drůbeže (www.mtd-ustrasice.cz).

» V obchodní síti se prodávají výhradně vejce jakostní třídy A, tj. **vejce čerstvá**. Vejce třídy B se smějí dodávat pouze na průmyslové zpracování.

» Vejce se **dle hmotnosti** dělí na:
S – malá, do 53 g
M – střední, 53-63 g
L – velká, 63-73 g
XL – velmi velká, nad 73 g

» **Obaly** mohou být označeny slovy „třída A“ nebo písmenem „A“, a to buď samostatně nebo v kombinaci se slovem „čerstvá“.

» Pokud je na obalu vajec třídy A navíc uvedeno i označení „extra“ nebo „extra čerstvá“, byla vejce tříděna a zabalena nejpozději **4 dny** po snášce. Takto označená mohou být prodávána do devátého dne po snášce.

» Na etiketě můžete nalézt **další údaje** jako např. cena, cena za jednotku, označení typu obalu a také čárový kód, který je pouze dobrovolným údajem.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN

NÁPOJE

VÍŠ CO JÍŠ?

Pro jednoznačnou identifikaci povahy potraviny musí být na obalu označen **zákonný název**. Tím se rozumí název, který je definovaný právním předpisem.

Označit nápoj jako „džus“, „juice“, „100 %“, „stoprocentní“ nebo výrazy obdobného významu, je možné pouze u ovocné a zeleninové šťávy.

K názvu potraviny se povinně připojují informace o **způsobu úpravy potraviny**.

Informace o složení se uvádí slovem „Složení“, za kterým následují složky seřazené sestupně podle hmotnosti stanovené v okamžiku jejich použití při výrobě.

Podmínky skladování se uvádějí v případě, že tak přímo stanoví právní předpis nebo to vyžaduje charakter potraviny.

Šťávy a nektary se označí **datem minimální trvanlivosti**. Po uplynutí data minimální trvanlivosti je možné potravinu prodávat za předpokladu, že je prodávána odděleně a doprovázena informací, že je po uplynutí data minimální trvanlivosti.

Přidatné látky se uvádějí ve formátu název skupiny přidatné látky následovaný E-kódem nebo plným názvem přidatné látky.



Pokud je na obalu slovně, obrazově nebo graficky **znázorněna některá složka** potraviny (např. jablko), pak se uvede ve složení její % zastoupení v potravine.

Od prosince 2016 se musí uvádět na etiketě výrobku **výživové údaje**. Od této povinnosti je osvobozeno např. čerstvé maso, ovoce, zelenina, nebalené potraviny, pokrmy, výrobky od malých výrobců apod.

Jméno nebo obchodní název potravinářského podniku. Dobrovolně zde může být uvedena i informace, zda se jedná o výrobce, prodejce, distributora ap.

Údaj o množství se u šťáv uvádí v mililitrech nebo litrech.

» **Ovocná nebo zeleninová šťáva** se vyrábí ze zralého, zdravého, čerstvého, chlazeného nebo zmrazeného ovoce nebo zeleniny, a to z jednoho nebo více druhů. Do ovocné a zeleninové šťávy nesmí být přidán cukr.

» **Ovocná nebo zeleninová šťáva**, která je vyrobena z koncentráту, musí být na obalu označena slovy „z koncentráту“.

» **Nektar** se vyrábí z ovocné nebo zeleninové šťávy, do které je přidána voda, popř. cukr nebo med. Aroma, dužina a buňky získané vhodnými fyzikálními prostředky ze stejného druhu ovoce nebo zeleniny mohou být do šťávy vráceny. Při výrobě ovocných nektarů bez přípravku cukrů nebo se sníženou energetickou hodnotou mohou být cukry zcela nebo zčásti nahrazeny náhradními sladidly. U ovocného nektaru musí být uveden min. obsah ovocné šťávy, ovocné dřeně nebo směsi těchto složek slovy „podíl ovocné složky nejméně... %“, která jsou uvedena ve stejném zorném poli jako název výrobku.

» **Minerální voda ochucená** je ochucený nealkoholický nápoj, vyrobený z přírodní minerální vody, nápojových koncentrátů nebo surovin k jejich přípravě a zpravidla s původním obsahem oxidu uhličitého.

» **Pramenitá voda ochucená** je ochucený nealkoholický nápoj, vyrobený z pramenité vody, nápojových koncentrátů nebo surovin k jejich přípravě a zpravidla je syčená oxidem uhličitým.

» **Pitná voda ochucená** je ochucený nealkoholický nápoj, vyrobený z pitné vody, obsahující pouze přídavek látek určených k aromatizaci, popř. též obohacený např. vitaminy, minerály či extrakty z rostlin a zpravidla syčený oxidem uhličitým.

» **Limonáda** je ochucený nealkoholický nápoj vyrobený z pitné vody, nápojových koncentrátů nebo surovin k jejich přípravě a zpravidla je syčená oxidem uhličitým.

» Označení **sírup** lze použít pro nápojový koncentrát, zahuštěnou směs jednotlivých surovin používaných k výrobě nealkoholických nápojů, určenou k přípravě nápojů ředěním, obsahující více než 50 % hmotnostních přírodních sladidel.

» Na etiketě můžete nalézt **další údaje** jako např. cena, cena za jednotku, označení typu obalu a také čárový kód, který je pouze dobrovolným údajem.

Na závěr lektor poděkuje účastníkům za práci, zodpoví případné dotazy a rozloučí se.



ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti správného nakupování. To spočívá v nákupu čerstvých, sezónních potravin, které je v úzkém spojení s dodržováním zásad správné výživy a správných stravovacích návyků. Současně je cílem motivovat edukaci v oblasti čtení etiket a pochopení údajů na etiketách výrobků.

Co chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby účastníci kurzu preferovali nákup čerstvých, sezónních potravin, aby se při nákupech potravin orientovali podle údajů uvedených na obalech, a tím si zvyšovali povědomí i o nutriční hodnotě kupovaných potravin. Tímto chceme změnit dosavadní chování, kdy cílová skupina nakupuje potraviny v závislosti na reklamě, nabízených cenových akcích (slevy), marketingových praktikách apod.

CO?

Zdraví každého jednotlivce velmi úzce souvisí s nakupováním potravin vhodných pro pravidelnou konzumaci. Je proto důležité, aby se spotřebitel dobře orientoval v informacích na etiketě potravin a dokázal si vybrat takovou, která je čerstvá, dokáže jí správně uskladnit a dokáže se orientovat v údajích o obsahu jednotlivých složek.

Dávno jsou pryč doby, kdy se většina potravin prodávala nebalených a spotřebitel vybíral podle vzhledu. Dnes je na trhu většina potravin balených, a to kvůli nejrůznějším úpravám a zpracovatelským technologiím a kvůli nutnosti dokonalejší ochrany výrobků.

Potřeba zvýšené ochrany souvisí s globalizací trhu, s náročnou distribucí a s požadavky na delší doby trvanlivosti. Zvyšuje se zájem spotřebitelů o bezpečnost potravin, zvyšuje se povědomí o nutnosti zdravé vyvážené výživy, a s tím roste i zájem o příslušné informace na potravinách. Nezanedbatelné jsou i údaje, které se týkají parametrů dávaných do souvislosti s cenou výrobků. Spotřebitelé stále více čtou uváděné údaje a vyžadují uvádění dalších. Nároky však už někdy překračují reálné možnosti, především vzhledem k tomu,



že plocha, která je pro uvádění údajů k dispozici, není nekonečně velká, a údaje přitom mj. musí být čitelné a musí být ve srozumitelném jazyce.

PROČ?

Údaje uváděné na obalech potravin jsou pro spotřebitele základním zdrojem informací, aby se mohl rozhodnout při výběru ze širokého spektra výrobků. Zásadní je to, aby se rozhodl ve prospěch zdraví. Proto je nutné, aby údajům rozuměl a po nákupu potravin byl schopen dodržet podmínky data použitelnosti, minimální trvanlivosti a podmínky skladování.

Edukace a motivace spotřebitele v otázce správných stravovacích návyků je úzce spojená s edukací a motivací v otázce správného nakupování či výběru žádoucích potravin. Ve chvíli, kdy spotřebitel ví, proč a jakých údajů si má všimnout na obalech potravin, lze předpokládat, že začne podle toho i konat, tj. nakupovat. Z pohledu správného nakupování potravin je důležitým aspektem programu motivovat cílovou skupinu v pochopení významu data použitelnosti a data minimální trvanlivosti.

JAK?

Motivovat k plánovanému nakupování především čerstvých, sezónních potravin, porozumět údajům na obalech potravin na základě jednoduchých pravidel:

1. Nakupujte potraviny plánovitě v množství podle požadavků a potřeb členů domácnosti.
2. Nakupujte čerstvé, sezónní potraviny.
3. Nekupujte smyslově změněné potraviny.
4. Nedotýkejte se rukou nebalených potravin v obchodě, např. pečiva a chleba.
5. Nebojte se upozornit zaměstnance obchodu na nevhodné uchovávání potravin v prodejně.
6. Uchovávejte potraviny v domácnostech dle doporučení výrobce a obecných hygienických zásad.



7. Chlazené a mražené potraviny nakupujte vždy až na závěr nákupu a doma je ihned uložte do lednice nebo mrazničky.

Chování cílové skupiny:

Stávající chování (popis)

- Vliv reklamy, slevových akcí, marketingových praktik při nákupu potravin
- Preference momentálních chutí nebo tradic
- Plýtvání potravinami – nedodržování podmínek skladování daných výrobcem
- Spolubydlení či špatné bytové zázemí – sdílení lednic, vařičů

Motivy stávajícího chování

- Předávání si (mnohdy nevhodných) stravovacích zvyklostí v rodině
- Nedostatek informací a znalostí o správné výživě
- Neznalost souvislostí mezi výživou a zdravotním stavem
- Nerovnost přístupu k informacím
- Kulturní odlišnosti
- Úroveň vzdělání
- Prostředí, ve kterém cílová skupina žije

Nové požadované chování

- Při nákupu potravin preference čerstvých, sezónních potravin
- Sledování údajů na etiketách výrobků
- Rozhodování se ve prospěch vlastního zdraví i zdraví rodiny
- Lepší hospodaření s finančními prostředky

Benefit (dlouhodobý z nového chování)

- Pochopení obsahu údajů na etiketách výrobků
- Preference nakupování čerstvých potravin



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Snížení nakupování polotovarů a vysoce zpracovaných potravin – snížení příjmu potravin s vysokým obsahem soli, tuků, cukrů

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatek financí, špatné životní podmínky
- Nedostatek znalostí o správné výživě a následcích nevhodných stravovacích návyků
- Jiné priority – alkohol, drogy, kouření
- Pohodlnost, lenost, lhostejnost, rezignace na změnu
- Zvyky a tradice
- Nerovný přístup k informacím
- Chybějící vzory v rodině či okolí
- Vliv marketingu, vyšší atraktivita výrobků s nevhodným složením

Cílová skupina:

Osoby v ohrožení chudobou a sociálním vyloučením – účastníci projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“ v každém ze 14 krajů.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

POTŘEBNÉ POMŮCKY

- Fotografie pomůcek s využitím pomůcek z jiných programů



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Předlohy návrhů k výrobě obrázkových karet





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Předlohy návrhů k výrobě karet, grafický návrh zpracovala Ing. Jana Maiksnař, SZÚ
2021

Zdroj:

<https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Oznacovani%20potravin%20-20posledni%20verze%20web.pdf>