

# Výživové a zdravotní značení (tvrzení)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Co je to tvrzení...?

- „tvrzení“ je sdělení, které není z hlediska označování povinné
- „živiny“ jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitaminy, minerální látky (spec. sodík), „jiné látky“ látky další s fyziologickým účinkem
- „**výživové tvrzení**“ upozorňuje na benefit potraviny z hlediska energie nebo živin
- „**zdravotní tvrzení**“ upozorňuje na souvislost mezi potravinou a zdravím
- „tvrzení o snížení rizika onemocnění“

# Legislativa

Podmínky pro uvádění výživových a zdravotních tvrzení na potravinách upravuje **Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006** o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin

Nařízení se vztahuje na výživová a zdravotní tvrzení, která jsou uváděna v obchodních sděleních:

- při označování
- obchodní úpravě potravin
- v reklamách

# Obecné zásady pro tvrzení

- zákaz nepravdivých, dvojsmyslných a klamavých tvrzení
- zákaz vyvolávání pochybností o bezpečnosti jiných potravin (příznivci biopotravin)
- zákaz nabádání k nadměrné konzumaci nebo nadměrnou konzumaci omlouvat
- nelze ani naznačovat, že vyvážená a pestrá strava nemůže zajistit přirozené množství živin
- nelze strašit spotřebitele poukazem na možné změny tělesných funkcí
- zákaz tvrzení na nápojích s více než 1,2 obj.% alkoholu

# Podmínky pro používání tvrzení

- benefit prokázán na základě všeobecně uznávaných vědeckých poznatků
- živina (látka), které se tvrzení týká, je přítomna v dostatečném množství nebo dostatečným způsobem snížena
- je pro organismu ve využitelné formě
- konzumované množství je dostatečné pro fyziologický účinek

# Výživová tvrzení

Výživové tvrzení je každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo z něj vyplývá, že potravinu má určité prospěšné výživové vlastnosti v důsledku:

- energetické hodnoty, kterou poskytuje ve snížené či zvýšené míře nebo neposkytuje
- ve sníženém, zvýšeném obsahu živin či jiných látek

# Příklady výživových tvrzení

## - obsah živiny

- nízký, velmi nízký, bez, snížený obsah – energetická hodnota, tuk, nasycené tuky, cukr
- bez přídavku
- zdroj vlákniny
- vysoký obsah – bílkovin, vitaminů
- light
- přirozeně

# Nízká energetická hodnota

- produkt neobsahuje více než **40 kcal (170 kJ)/100 g** v případě potravin pevné konzistence
- více než **20 kcal (80 kJ)/100 ml** v případě tekutin
- V případě sladidel se použije limit **4 kcal (17 kJ)** na porci, se sladivými vlastnostmi odpovídajícími **6 g sacharózy** (přibližně 1 kávová lžička sacharózy)



# Snížená energetická hodnota

- energetická hodnota je snížena alespoň o **30 %**
- současně je nutné uvést vlastnost nebo vlastnosti, díky nimž má potravina sníženou celkovou energetickou hodnotu

# Bez energetické hodnoty

- neobsahuje-li produkt více než **4 kcal (17 kJ)/100 ml**
- v případě sladidel se použije limit **0,4 kcal (1,7 kJ)** na porci, se sladivými vlastnostmi odpovídajícími 6 g sacharózy (přibližně 1 kávová lžička sacharózy)

# S nízkým obsahem tuku

- neobsahuje-li produkt více než **3 g tuku na 100 g** v případě potravin pevné konzistence
- **1,5 g tuku na 100 ml** v případě tekutin (1,8 g tuku na 100 ml v případě polotučného mléka)

# Bez tuku

- neobsahuje-li produkt více než **0,5 g tuku na 100 g nebo 100 ml**
- tvrzení vyjádřená jako "**X % bez tuku**" jsou však zakázána



# S nízkým obsahem nasycených tuků

- celkový obsah nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin v produktu nepřesahuje **1,5 g na 100 g** v případě potravin pevné konzistence
- **0,75 g na 100 ml** v případě tekutin
- přičemž v žádném z těchto případů nesmí celkový obsah nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin představovat více než 10 % energetické hodnoty

# Bez nasycených tuků

- celkový obsah nasycených tuků a trans mastných kyselin nepřesahuje **0,1g nasycených tuků na 100 g nebo 100 ml**



# S nízkým obsahem cukrů

- neobsahuje-li produkt více než **5 g cukrů na 100 g** v případě potravin pevné konzistence
- **2,5 g cukrů na 100 ml** v případě tekutin



# Bez cukrů

- neobsahuje-li produkt více než **0,5 g cukrů na 100 g nebo 100 ml**





# Bez přídavku cukru

- pokud nebyly do produktu přidány žádné monosacharidy ani disacharidy ani žádná jiná potravinářská látka používaná pro své sladivé vlastnosti
- pokud se cukry v potravině vyskytují přirozeně, mělo by být na etiketě rovněž uvedeno:

**„OBSAHUJE PŘIROZENĚ SE VYSKYTUJÍCÍ  
CUKRY“**

# Sůl

- **s nízkým obsahem** - 120 mg ve 100 g/ml
- **s velmi nízkým** - 40 mg ve 100 g/ml
- **bez sodíku** - 5 mg ve 100 g/ml
- obsah sodíku se značí

# Vláknina

- zdroj vlákniny - obsahuje-li produkt alespoň **3 g vlákniny na 100 g nebo alespoň 1,5 g na 100 kcal**
- s vysokým obsahem vlákniny . obsahuje-li produkt alespoň **6 g vlákniny na 100 g nebo alespoň 3 g na 100 kcal**

# Bílkoviny

- zdroj bílkovin – bílkoviny představují alespoň 12 % energetické hodnoty potravy
- s vysokým obsahem bílkovin - bílkoviny představují alespoň 20 % energetické hodnoty potravy

# Light (lehký, lite)

- podmínky stanovené pro výraz "se sníženým obsahem"; toto tvrzení musí být také doplněno informací o vlastnosti nebo vlastnostech, díky nimž se jedná o produkt "light" nebo "lite"



# Další příklady

- zdroj omega – 3 mastných kyselin
- s vysokým obsahem omega – 3 mastných kyselin
- s vysokým obsahem polynenasycených tuků
- s vysokým obsahem nenasycených tuků
- s vysokým obsahem mono nenasycených tuků

# Zdravotní tvrzení

**označení, obchodní úprava a reklama musí obsahovat některé povinné informace:**

- sdělení o významu různorodé a vyvážené stravy a zdravého životního stylu
- množství potravin a způsob konzumace potřebné k dosažení uvedeného příznivého účinku
- sdělení určené osobám, které by se měly vyhnout konzumaci této látky
- varování, pokud nadměrná konzumace může ohrozit zdraví

# Zdravotní tvrzení

Nařízení (ES) č. 1924/2006 rozlišuje dva základní typy zdravotních tvrzení. Jedná se o:

- zdravotní **tvrzení podle čl. 13** (tzv. „tvrzení funkční“)
- zdravotní **tvrzení podle čl. 14**



# Článek 13

## Tvrzení popisuje nebo odkazuje:

- význam živiny nebo jiné látky pro růst a vývoj organismu a jeho fyziologické funkce
- psychologické a behaviorální funkce
- snižování nebo kontrolu hmotnosti, snížení pocitu hladu či zvýšení pocitu sytosti anebo na snížení množství energie obsažené ve stravě

# Článek 14

- **tvrzení týkající se vývoje a zdraví dětí** (např. „vápník je prospěšný pro růst dětí“)
- **tvrzení o snížení rizika onemocnění** – tím se rozumí, každé zdravotní tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že spotřeba určité kategorie potravin, potraviny nebo některé z jejích složek významně snižuje riziko vzniku určitého lidského onemocnění (např. „snižuje cholesterol“)

# Poznámky

- zakazují se výživová a zdravotní tvrzení u alkoholických nápojů o obsahu alkoholu vyšším než 1,2 % objemových, s výjimkou tvrzení týkajících se sníženého obsahu alkoholu nebo snížení energetické hodnoty v daném alkoholickém nápoji
- pokud se tvrzení týká snížení energetické hodnoty nebo obsahu živin, musí toto snížení představovat alespoň 30 % (u soli 25 %) ve srovnání s podobným produktem

# Děkuji za pozornost

