

# Označování potravin

Mgr. Veronika Zelenková

# Cíle cvičení

- Student vyjmenuje povinné údaje na obalech potravin
- Student popíše možnosti značení alergenů na obalech potravin
- Student vysvětlí rozdíl mezi termíny “spotřebujte do” a “minimální trvanlivost do”
- Student vyjmenuje povinné výživové údaje
- Student uvede rozdíl mezi zdravotním a výživovým tvrzením

# Co vše najdeme na obalu potravin?

# Povinné údaje

Jasně, přesně, srozumitelné,  
snadno čitelné, nesmazatelné.

# Povinné údaje

-> Definovány nařízením EP a ER č. 1169/2011

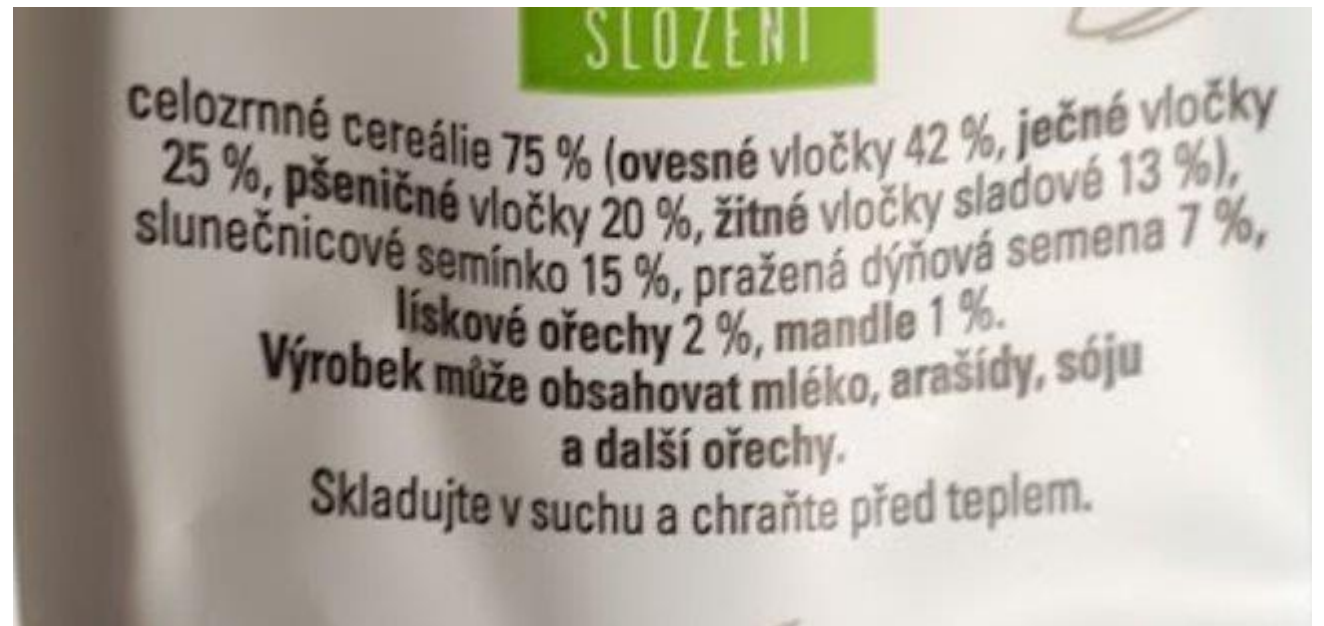
- 1) Název potraviny
- 2) Seznam složek
- 3) Alergeny
- 4) Množství určitých složek nebo jejich skupin
- 5) Čisté množství potraviny
- 6) Datum minimální trvanlivosti nebo použitelnosti
- 7) Zvláštní podmínky uchování nebo podmínky použití

# Povinné údaje

- 8) Jméno nebo název a sídlo provozovatele potravního podniku
- 9) Země původu nebo provenience
- 10) Návod k použití v případě, že by potravinu bylo obtížné použít
- 11) Obsah alkoholu v % obj. (nad 1,2 %)
- 12) Výživové údaje

# Složení výrobku

- ingredience uváděny sestupně dle množství
- možnost uvádět množství složek
- povinnost zvýraznit alergeny



# Alergeny

- uvedeny v seznamu v příloze nařízení
- každá látka ze seznamu, která způsobuje alergii nebo nesnášenlivost a stále se nachází v hotovém výrobku
- musí být rozeznatelně označeny:
  - surovina, surovina, surovina, **surovina**, surovina
  - surovina, surovina, surovina, *surovina*, surovina
  - surovina, surovina, surovina, surovina, surovina
  - surovina, surovina, surovina, **SUROVINA**, surovina



# SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnici 1169/2011 EU

1

## OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK

pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich



2

## KORÝŠI

a výrobky z nich



3

## VEJCE

a výrobky z nich



4

## RYBY

a výrobky z nich



5

## PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)

a výrobky z nich



6

## SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)

a výrobky z nich



7

## MLÉKO

a výrobky z něj



8

## SKOŘÁPKOVÉ PLODY

mandle, liskové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich



9

## CELER

a výrobky z něj



10

## HOŘČICE

a výrobky z ní



11

## SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)

a výrobky z nich



12

## OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY

v koncentracích vyšších 10 mg, m/kg, l, vyjádřeno SO<sub>2</sub>

13

## VLČÍ BOB (LUPINA)

a výrobky z něj



14

## MĚKKÝŠI

a výrobky z nich



Jak poznáme, do kdy lze  
potravinu bezpečně  
konzumovat?

# Datum spotřeby/ min. trvanlivosti

## – datum použitelnosti


- výrobek po uplynutí data není bezpečný ke konzumaci
- potraviny podléhající zkáze – mléčné výrobky, maso, uzeniny apod.
- „Spotřebujte do:“

## – datum minimální trvanlivosti

- výrobek po uplynutí data může změnit vlastnosti, ale je stále bezpečný
- trvanlivé potraviny – konzervy, ovesné vločky, džusy, trv. mléko
- „Minimální trvanlivost do:“

# Výživové údaje

Na 100 ml  
nebo 100 g  
potravin



| energetická hodnota              | x kJ /x kcal  |                |
|----------------------------------|---|----------------|
| tuky                             | x g   | <b>Povinné</b> |
| z toho                           | x g   |                |
| - nasycené mastné kyseliny       | x g   |                |
| - mononenasycené mastné kyseliny | x g   | Dobrovolné     |
| - polynenasycené mastné kyseliny | x g   |                |
| sacharidy                        | x g   | <b>Povinné</b> |
| z toho                           | x g   |                |
| - cukry                          | x g   |                |
| - polyalkoholy                   | x g   | Dobrovolné     |
| - škroby                         | x g   |                |
| vláknina                         | x g   |                |
| bílkoviny                        | x g   | <b>Povinné</b> |
| sůl                              | x g   |                |
| vitaminy a minerální látky       | jednotky uvedené v části A bodě I přílohy XIII nařízení (EU) č. 1169/2011 | Dobrovolné     |

# Významné množství

- 15 % referenční hodnoty příjmu pro daný vitamin nebo ML na 100 g nebo 100 ml v případě produktů jiných než nápoje
- 7,5 % referenční hodnoty příjmu pro daný vitamin nebo ML na 100 ml v případě nápoje
- 15 % referenční hodnoty příjmu pro daný vitamin nebo ML na porci v případě, že balení obsahuje pouze jednu porci

# Výživová a zdravotní tvrzení

## – výživové tvrzení

- každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že potrava má určité prospěšné výživové vlastnosti v důsledku:
  - energetické (kalorické) hodnoty, kterou poskytuje, poskytuje ve snížené nebo zvýšené míře nebo neobsahuje
  - živin či jiných látek, které buď obsahuje, obsahuje ve snížené či zvýšené míře, nebo neobsahuje

## – zdravotní tvrzení

- každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že existuje souvislost mezi kategorií potravin, potravinou nebo některou z jejích složek a zdravím

# Výživová tvrzení

## ZDROJ VLÁKNINY

- Tvrzení, že se jedná o potravinu, která je zdrojem vlákniny, a jakékoli tvrzení, které má pro spotřebitele pravděpodobně stejný význam, lze použít pouze tehdy, obsahuje-li produkt alespoň 3 g vlákniny na 100 g nebo alespoň 1,5 g na 100 kcal.

## S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY

- Tvrzení, že se jedná o potravinu s vysokým obsahem vlákniny, a jakékoli tvrzení, které má pro spotřebitele pravděpodobně stejný význam, lze použít pouze tehdy, obsahuje-li produkt alespoň 6 g vlákniny na 100 g nebo alespoň 3 g na 100 kcal.

# Zdravotní tvrzení

## VITAMIN C

- Vitamin C přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání

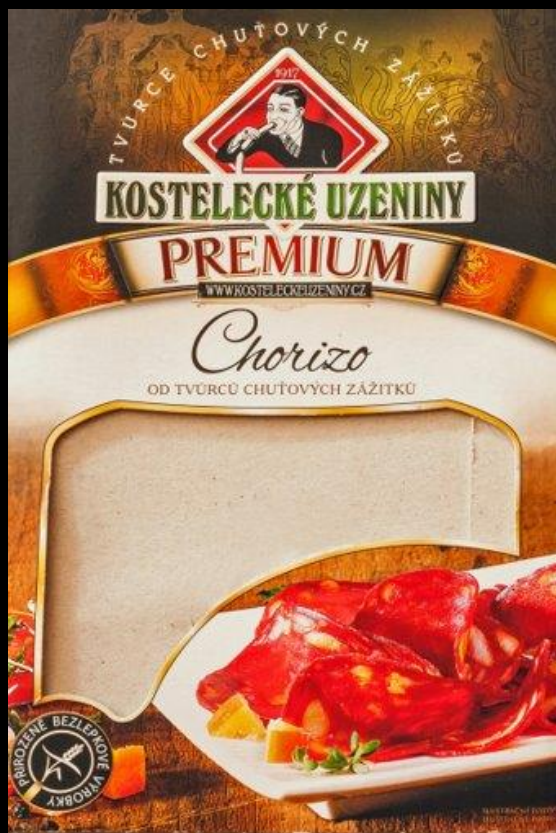
## VÁPŇÍK

- Vápník přispívá k normální srážlivosti krve.
- Vápník přispívá k normálnímu metabolismu energie.
- Vápník přispívá k normální funkci svalů.
- Vápník přispívá k normálnímu přenosu nervového vzruchu.



# Tvrzení nesmí

- být nepravdivá nebo klamavá
- vyvolávat pochybnosti o jiných potravinách
- nabádat k nadměrné konzumaci určité potraviny
- uvádět, že pestrá strava nemůže zajistit přiměřené množství živin
- odkazovat na změny tělesných funkcí, které vzbuzují strach, a to textem, obrazově, graficky či symbolicky



## *Tvůrce chuťových zážitků*

Fermentované produkty, zejména jogurty a fermentované salámy s ušlechtilou přírodní plísní na povrchu mají vzhledem k obsahu probiotik a částečně též prebiotik velký zdravotní význam.

Upevňují a posilují zdraví přítomné, preventivním účinkem chrání a brání zdraví ohrožené, pokud možno léčivým či hojivým účinkem navrací zdraví porušené.

Priznivý vliv fermentovaných salámů s ušlechtilou přírodní plísní na povrchu na lidskou imunitu byl prokázán týmy českých i zahraničních odborníků.

(výzkum VŠERS a Nemocnice České Budějovice za podpory Ministerstva zemědělství ČR č.s. 14686/2005 – 16000).

(Zdroj: doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D., Mgr. Ľana Kalová: NUTRACEUTIKA vybrané kapitoly z nutriční teorie a praxe, Vysoká škola evropských a regionálních studií České Budějovice, Nemocnice České Budějovice, 2006.)

Prvním a jedinečným výrobcem unikátní řady fermentovaných salámů s ušlechtilou plísní na povrchu v ČR je akciová společnost  
**KOSTECKÉ UZENINY.**

*www.kosteckeuzeniny.cz*

# SÝR PRO SENIORY

*Zastavte čas*

VĚDĚLI JSTE, ŽE:

„VYVÁŽENÁ HLADINA VÁPNIKU  
POMÁHÁ PŘI NESPAVOSTI?“

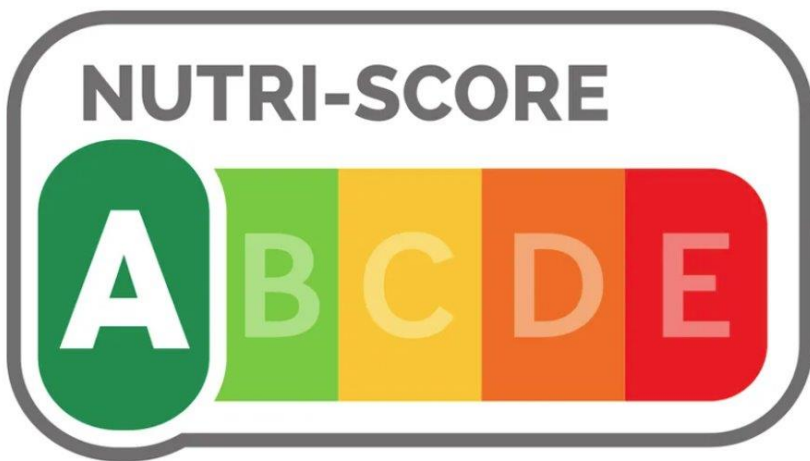


PRO AKTIVNÍ  
ŽIVOT



Lacrum

# Nutriscore



|                              | 0     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10   |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Energetická hodnota (kcal)   | <80   | >80   | >160  | >240  | >320  | >400  | >480  | >560  | >640  | >720  | >800 |
| Cukry (g)                    | <4,5  | >4,5  | >9    | >13,5 | >18   | >22,5 | >27   | >31   | >36   | >40   | >45  |
| Nasyčené mastné kyseliny (g) | <1    | >1    | >2    | >3    | >4    | >5    | >6    | >7    | >8    | >9    | >10  |
| Sodík (g)                    | <0,09 | >0,09 | >0,18 | >0,27 | >0,36 | >0,45 | >0,54 | >0,63 | >0,72 | >0,81 | >0,9 |

|                               | 0    | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Bílkoviny (g)                 | <1,6 | >1,6 | >3,2 | >4,8 | >6,4 | >8,0 |
| Potravinová vláknina (g)      | <0,7 | >0,7 | >1,4 | >2,1 | >2,8 | >3,5 |
| Ovoce / zelenina / ořechy (%) | <40  | >40  | >60  | -    | -    | >80  |

**CELKOVÉ BODY ZA SLOŽKY, KTERÉ SE OMEZIT: ENERGIE + NASYČENÉ MASTNÉ KYSELINY + CUKR + SODÍK** - **CELKOVÉ BODY ZA POZITIVNÍ SLOŽKY: ZELENINA / OVOCE / OŘECHY + VLÁKNINA + BÍLKOVINY** = **RAYNEROVO SKÓRE**



# Značky kvality potravin



Jak nám můžou obaly potravin  
a informace na nich pomoci v  
práci s klienty?

# Diskuze a závěr



– Zápočtový úkol

M U N I

M E D