

# Skutečně zdravá škola

Čteme etikety



# Obsah

Obsah.....	2
Úvod .....	3
E .....	4
Není éčko jako éčko.....	4
Seznam Éček.....	5
Na co dát pozor při objednávkách.....	6
Všimněte si .....	7
Mléko a mléčné produkty .....	7
Maso a masné produkty.....	9
Uzeniny.....	9
Ryby .....	9
Čerstvá vejce .....	10
Ovoce a zelenina .....	11
Pečivo .....	12
Obiloviny a luštěniny .....	12
Konzervované a nakládané potraviny .....	13
Polotovary .....	14
Nápoje .....	16
FÉR potravina .....	17
Zdroje .....	18

# Úvod

Iniciativa Skutečně zdravá škola pomáhá zvýšit kvalitu a udržitelnost školního stravování a tím i zdraví dětí a celé společnosti. Zasazuje se o to, aby dětem byla poskytována chutná a zdravá jídla a vytvářeny základy zdravých stravovacích návyků prostřednictvím komplexního vzdělávacího programu.

Školy, zapojené do našeho programu, se snaží, aby si děti jídla vážily, dokázaly si je vychutnat a aby věděly, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Z přeměny školy na skutečně zdravou bude mít velký přínos především školní jídelna, protože se v ní budou stravovat poučení a vzdělaní strávníci, kteří budou umět práci kuchařek ocenit.

Vztah ke zdravému stravování i zájem o poznávání nových chutí a surovin je součástí vzdělání a kde jinde než doma a ve škole bychom měli děti vést ke správným návykům. Kuchařky a kuchaři ve školních jídelnách jsou srdcem našeho programu. Jsou to právě oni, kteří dokáží připravit zdravé, chutné a současně pro děti atraktivní jídlo. Manuál Čteme etikety je pomůckou při výběru správných a kvalitních potravin do školních jídelen.

**Tým Skutečně zdravé školy**

# Čteme etikety

Složení stravy výrazně ovlivňuje nejenom naše zdraví, ale i celkovou kvalitu života. Kromě nutričních hodnot je třeba věnovat dostatečnou pozornost i chemickému složení potravin. Mimo reziduí pesticidů a dalších chemických prostředků patří k rizikovým složkám stravy také některá aditiva/přídavné látky. Z těchto důvodů je potřebné, abychom měli dostatek kvalifikovaných informací pro správné rozhodnutí při výběru potravin.

## E

### Definice

Potravinářské přídavné látky (potravinářská aditiva, přídavné látky, dále jen aditiva) jsou definovány jako látky nebo jejich směsi, které se k potravině záměrně přidávají při výrobě, zpracování, skladování nebo balení za účelem zvýšení její kvality. Mohou být však přirozenou součástí potraviny. Aditiva se dělí na 26 kategorií, např. barviva, konzervanty, sladidla aj.

### Značení

Podle Zákonu o potravinách a předpisů Evropské unie (EU) musí být u balených potravin uvedeno na etiketě mimo jiné její složení, tj. seznam všech složek včetně aditiv. Aditiva musí být uváděna buď celým názvem, nebo číselným kódem, který se skládá z **velkého tiskacího písmene E a trojmístného nebo čtyřmístného čísla**, např. E 200 (označení pro kyselinu sorbovou). U aditiva musí být rovněž uveden název kategorie, do které je aditivum zařazeno, např. konzervant E 200 nebo barvivo E 100. Označení tímto kódem rovněž znamená, že aditivum prošlo hodnocením bezpečnosti. Následující způsob je velmi praktický, protože uspoří hodně místa na etiketě potraviny (např. místo označení – zahušťovadlo enzymově hydrolyzovaná karboxymethylcelulosa – výrobce uvede – zahušťovadlo E 469).

Za přídavné látky se nepovažují látky, které jsou samy potravinami nebo které jsou přirozenými složkami potravin, například cukry, pomocné látky, aromatické látky, vitaminy, minerální látky, stopové prvky, jedlá želatina, škrob nebo jedlá sůl.

### Není éčko jako éčko

Ne všechna „éčka“ jsou špatná. Pod některými zkratkami se skrývají čistě přírodní látky, jiné zlepšují chuť, konzistenci, ale i vůni. Další sice potravině „vypomůžou“ vylepšit mnohé vlastnosti, ale také škodí.

Naučme se rozlišovat, jakým se vyhnout a jakých se bát nemusíme. K orientaci poslouží členění, které je uvedeno v tabulce níže. **Pokud se v jednotlivých kategoriích potravin hovoří o éčkách, máme na mysli právě éčka ze zmíněné tabulky „Raději se vyhněte“.**

# Seznam ěček

Zde je seznam nejčastěji se vyskytujících aditiv/ěček na etiketách potravin ve školních jídelnách. Pokud při čtení etiket narazíte na éčko, které seznam neobsahuje, ověřte jeho škodlivost v databázi [www.ferpotravina.cz/ecka](http://www.ferpotravina.cz/ecka). Ze stupnice škodlivosti doporučujeme vyhýbat se éčkům od st. č. 3

## Raději se vyhněte

## Nemusíte se bát

Barviva		Barviva	
E102	Tartrazin	E100	Kurkumin
E104	Chinolinová žluť	E101	Riboflavin
E107	Žluť 2G	E140	Chlorofyly a chlorofyliny
E110	Žluť SY	E141	Měďnaté komplexy chlorofylů a chlorofylinů
E120	Košenila	E150a	Karamel
E122	Azorubin	E160-164	Směs karotenů
E123	Amarant	<b>Konzervanty</b>	
E124	Košenilová červeň A	E260	Kyselina octová
E129	Červeň Allura AC	E270	Kyselina mléčná
E131	Patentní modř V	E290	Oxid uhličitý
E132	Indigotin	E296	Kyselina jablečná
E133	Brilantní modř FCF	E300-302	Kyselina askorbová apod.
E151	Čerň BN	<b>Jiné</b>	
<b>Aromata/Zvýrazňovače chuti</b>		E392	Rozmarýnové extrakty
E621	L-glutaman sodný	E406	Agar
E635	Acesulfam K	E407 a E409	Guma Euchema
<b>Sladidla</b>		E410	Karubin
E420	Sorbitol (Sorbit, Sorbol)	E412	Guma guar
E421	Mannitol.	E415-419	Xanthan apod.
E950	Acesulfam K	E425	Konjaková guma
E951	Aspartam	E440	Pektiny
E952	Cyklamáty	E460-475	Celulózy
E954	Sacharin a jeho soli	E640	Glycin
E961	Neotam	E641	Leucin
E962	Sůl aspartamu/acesulfamu	E901-904	Vosky
<b>Konzervanty</b>		E908	Vosk z rýžových otrub
E200	Kyselina sorbová	<b>Baleno v ochranné atmosféře</b>	
E202	Sorban draselný	E938	Argon
E203	Sorban vápenatý.	E939	Helium
E210	Kyselina benzoová.	E941	Dusík
E211	Benzoan sodný	E948	Kyslík
E212	Benzoan draselný	E949	Vodík
E213	Benzoát vápenatý	<b>Fosfáty</b>	
E220-228	Siřičitany	E338	Kyselina fosforečná
E230	Bifenyl	E339-343	Fosforečnany
E231	Orthofenylfenol.		
E233	Thiabendazol		
E250-252	Dusitanové soli		
<b>Fosfáty</b>			
E450-452	Polyfosforečnany		

## Na co dát pozor při objednávkách

- **Na potraviny, které mají v názvu nejrůznější označení pro zdravé potraviny.** Nemusejí být vůbec vhodné, nenechte se zmást líbivými slovy jako např.: **happy, linie, zdravé, bez cukru, bez přidaného glutamátu, dětské** atd. **Všimněte si** – to, že je potravina bez cukru, ještě neznamená, že není sladká – jako sladidlo je použit např. sacharin E954, tedy ještě horší forma slazení než cukr.
- **Na dva možné způsoby označování éček na etiketách výrobků.** Vlastní přídatná látka/éčko může být napsána pod svým názvem nebo E kódem a u každé se musí zároveň uvádět kategorie, do které patří, například emulgátor, sladidlo nebo zahušťovadlo. **Všimněte si** – informace o tom, že výrobek obsahuje např. sladidlo, může být na etiketě ve složení uvedena dvěma způsoby: E kódem **E965/sladidlo** nebo názvem **maltitol/sladidlo**. Druhou variantu používají výrobci stále častěji, protože kupující většinou uvedené chemické názvy nic neříkají.
- **Na nejvíce používané dochucovadlo v potravinářském průmyslu E 621 – L-glutaman sodný.** Jde o látku zvýrazňující chuť a vůni. Nejznámějšími jsou kyselina glutamová a její soli **E 621 až E 625**. Běžně jsou přidávány zejména do dehydratovaných výrobků, kořeních přípravků, studených omáček apod. Zbystřete, pokud na obalu potraviny naleznete „bez glutamátu“. Potravina může totiž obsahovat i jejich prekurzory, tedy **látky, ze kterých glutamát (glutaman) vznikne až po zahřátí potraviny**. V potravinách je najdete pod označením: **Výtažek z droždí, extrakt z pekařského droždí, bílkovinný hydrolyzát, kvasnicový extrakt, kvasnicový výtažek, rostlinný bílkovinný hydrolyzát, hydrolyzovaná rostlinná bílkovina, sojový bílkovinný hydrolyzát, sojový hydrolyzát, sójový extrakt.**
- **Na skutečnost, že jedna firma může vyrábět danou potravinu s vhodným i nevhodným složením.**
- **Na velké množství sodíku potažmo soli v některých potravinách, především průmyslově zpracovaných a tzv. hotových pokrmech** (uzeniny/šunky, konzervované maso, většina sýrů, polévky a omáčky v prášku, polévková koření, sójové omáčky, aj.), ale také v běžně prodávaném pečivu. Výrobci potravin používají řadu sloučenin, které sodík obsahují ve významném množství: **hydrogenuhličitan sodný (jedlá soda), benzoát sodný, kaseinát sodný, citronan sodný, hydroxid sodný, sodná sůl sacharinu, mléčnan sodný – Stearoyl, siřičitan sodný, glutamát sodný (MSG), fosforečnan sodný, alginát sodný, askorbát sodný.**

## Všimněte si

- Například firma Hamé vyrábí sterilované okurky s cukrem nebo se sacharinem, je třeba tedy vždy objednávat stále stejný druh, neměnit např. velikost okurek či pořadí slov v názvu
- Máte-li vedle sebe 2 jahodové jogurty a jeden má ve složení 5 položek a druhý 7, druhý bude pravděpodobně obsahovat škroby, éčka atd. Volte tedy první jogurt.
- Ve školních jídelnách hojně používané **Ramy na vaření**. Patří do kategorie tzv. směsných tuků, u nichž neplatí zákaz používání éček! Jelikož obsahují vyšší podíl vody, je potřeba zvýšit jejich trvanlivost různými stabilizátory, emulgátory či antioxidanty, tedy **éčky**. Ty lepší používají jen např. **E 330 nebo E 471**, v některých ale můžeme najít třeba i **E 202, E 200 E 476 - éčka, kterým je třeba se vyhnout**.
- **složení na obalech potravin**. Ve složení musí být uvedeny všechny složky potraviny v pořadí podle použitého množství (ovocné vložky, cukr...), přídatné látky (antioxidanty, barviva, sladidla, kypřidla...), látky určené k aromatizaci a potravní doplňky (vitaminy, minerální látky...). Vždy, když chceme, si můžeme od dodavatele vyžádat údaje o složení, protože prodávající je povinen tyto údaje sdělit zákazníkovi. Nejsme tedy bezbranní vůči nechtěnému příjmu éček!
- **Výrazu „modifikovaný“ u slova „škrob“**. Nemá nic společného s genetickými modifikacemi, ale vyjadřuje způsob úpravy přírodního škrobu. Znamená to, že škrob (např. bramborový, pšeničný, kukuřičný, rýžový) byl pomocí fyzikálně-chemických nebo enzymových postupů upraven, aby se dosáhlo požadovaných vlastností. Nejčastěji slouží jako stabilizátor či zahušťovadlo.

## Mléko a mléčné produkty

### • mléko

čerstvé

#### Poznámka

Jako „čerstvé“ lze označit tekuté mléko, které nebylo ošetřeno teplotou vyšší než 125 °C.

neochucené

ochucené

kysané mléko

podmáslí

✗ škroby, barviva/éčka

### • jogurty

bílé

✓ mléko, jogurtová kultura, mléčná bílkovina

ochucené

✓ ovoce, přírodní aroma, cukr

✗ vše ostatní (např. škroby, glukózo-fruktózový sirup, éčka)

## • tvarohy

### ochucené

- ✓ cukr, přírodní aroma, syrovátka, smetana, ovocná složka
- ✗ škroby, umělé aroma, éčka, glukózo-fruktózový sirup, mouka

### neochucené

## • smetany

### na vaření

### zakysané

### ke šlehání

- ✓ smetana, smetanová kultura, bakterie mléčného kvašení
- ✗ želatina, škrob

## • másla

Pravé máslo musí být vyrobeno pouze z mléčného tuku, jehož obsah v másle tvoří nejméně 80 %. Nejvýše přípustné množství vody je 16 % obj. s nejvyšším obsahem tukuprosté mléčné sušiny do 2 %. Zcela nepřipustné je přidávání barviv, konzervantů, stabilizátorů, zahušťovadel, zvýrazňovačů chuti a dokonce i antioxidantů, prostě jakýchkoliv “éček”. Máslo má tedy čistě přírodní složení.

### čerstvá

### stolní

### pomazánková

### margariny

- ✓ smetana, mléčný podíl, sůl
- ✗ želatina, palmový tuk, palmojádrový tuk, éčka, škroby

## • sýry

### přírodní (čerstvé, zrající, plísňové, pařené)

### tavené (sýr, který byl tepelně upraven za přídavku tavicích solí.)

### syrovátkové (pilos, riccota)

- ✓ mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, sýry, tvaroh, syrovátka, máslo, máselný tuk, smetana, máselný koncentrát
- ✗ želatina, fosforečnany, éčka (glutamát sodný)



# Maso a masné produkty

čerstvé maso

mleté maso

✓ maso

balené maso

✓ maso

✗ éčka, droždí, cukr, škroby, „skryté glutamáty“ (prekurzory glutamátů), želatina

# Uzeniny

šunky

salámy

párky

slaniny

klobásy

✓ vysoký podíl masa, dusitanová solící směs (jedlá sůl, E250 – Dusitan sodný)

✗ cukr, éčka, škroby, aroma, umělá sladidla, glutamát sodný a jeho prekurzory (např. extrakt z droždí)

# Ryby

čerstvé, mražené a uzené

rybí prsty

✓ rybí maso

✗ éčka, aromata, „skryté glutamáty“ (prekurzory glutamátů), želatina, palmový a palmojádrový tuk

## Poznámka

**Mražené ryby:** proč kupovat potravinu, kde platíme i za **vodu**? Mražená ryba nese riziko „poruchy“ čerstvosti a vyššího množství vody, kterou její výrobci rádi do potraviny schovávají. I přesto, že zákon hovoří jasnou řečí a diktuje oznamovat přítomnost takto pokoutně přidávané vody na etikety formou pojmu jako je **glazura** nebo **injektáž**, ne vždy se s touto poctivou etikou v podnikání v potravinářském průmyslu setkáme.

**Rybí prsty:** dobře prohlédněte složení rybích prstů. Měly by mít vysoký podíl masa, ideálně ve větších kouscích.

# Čerstvá vejce

Jak poznáte, z jakého chovu vejce pochází?

Zcela jednoduše, na každém vajíčku je uveden kód složený z čísel a písmen. První číslo znamená typ chovu, první dvě písmena zemi původu a pak následují 4 číslice, které jsou zároveň registračním číslem chovu.



# Ovoce a zelenina

Do této kategorie spadají nejen zevně čerstvé plodiny, ale i ty, které byly ošetřeny mražením nebo sušením.

## • zelenina čerstvá

při nákupu upřednostňujeme:

- sezónnost
- lokálnost
- kvalitu, např. bio

## • ovoce čerstvé

při nákupu upřednostňujeme:

- sezónnost
- lokálnost
- kvalitu, např. bio

## • zelenina sušená

✓ daná zelenina, můžeme upřednostňovat sušení mrazem, tzv. lyofilizace

✗ éčka, barviva, sůl

## • ovoce sušené

✓ dané ovoce, rostlinný olej, můžeme upřednostňovat sušení mrazem, tzv. lyofilizace

✗ éčka (zejména E220), cukry a sladidla, barviva

## • mražená zelenina a mražené ovoce

Mražená zelenina a mražené ovoce jsou k dostání jednodruhově nebo jako směsi v různém poměru bez dalších přídatných látek. (směsí není míněna taková potravina, která obsahuje kromě různých druhů ovoce a zeleniny další látky jako např. cukr, éčka apod. – v těchto případech se jedná o polotovary.).

## Pečivo

U pekárenských výrobků je třeba dávat pozor hlavně na tzv. „speciální“ druhy pečiva a chleba, které jsou vyráběny ze směsí, obsahujících nemálo různorodých složek. Bezpečnější jsou naopak tradiční druhy chleba, vyráběné klasickou technologií, např. „Šumava“, žitný chléb apod.

### • rohlíky a housky

✓ mouka, voda, sůl, droždí, semínka, olej

✗ éčka, cukr

### • sladké pečivo

✓ mouka, voda, cukr, sůl, droždí, vejce, tuk

✗ éčka, směsi olejů, ostatní sladidla (např. dextróza, laktóza,...), aroma

### • chleba

✓ mouka, droždí, kvas, voda, sůl, semínka, kmín

✗ éčka, zlepšující přípravky, gummy, škroby, mastné kyseliny

### • trvanlivé

(křupavý chléb, sušenky, tyčinky, oplatky, trvanlivé sladké pečivo,...)

✓ mouka, olej, sůl, koření, cukr, semínka, droždí, mléko

✗ éčka, palmový tuk, palmojádrový tuk, glukózo-fruktózový sirup, škroby, aroma

## Obiloviny a luštěniny

Obiloviny a luštěniny jsou k dostání jednodruhové nebo jako směsi jednotlivých obilovin a luštěnin v různém poměru. Směsí není míněna taková potravina, která obsahuje kromě obilovin a luštěnin další látky jako např. sůl, koření, glutamát apod. – v těchto případech se jedná o polotovary. Ani v jednom případě nedochází k zatěžování dalšími přídatnými látkami. Pozornost věnujte zejména kvalitě, např. bio. a dále preferujte varianty v surovém stavu nikoli varianty předvařené.

# Konzervované a nakládané potraviny

Konzervované a nakládané potraviny tvoří velkou část skladů jídelen. Při analýzách skladů je právě tato kategorie potravin ta, kde se vyskytují nevhodná éčka apod. Nejčastěji narážíme na: E621, E954, E211, E224, E223, E250, E120, E420, E124, E202.

## • zelenina

### jednodruhá

- ✓ zelenina, voda, ocet, sůl, ev. cukr
- ✗ éčka, škroby, mouky

### čalamády a směsi

- ✓ zelenina, voda, ocet, sůl, ev. cukr
- ✗ viz jednodruhá zelenina

## • luštěniny

### čisté jednodruhé/směsi

- ✓ ocet, sůl, ev. cukr
- ✗ éčka, škroby, mouky

### ochucené

- ✓ ocet, sůl, ev. cukr
- ✗ éčka, škroby, mouky

Méně vhodné je ochucení rajčatovou omáčkou – často se jedná o směsku s nedohledatelnými éčky.

## • ovoce

### jednodruhé

- ✓ ovoce, voda, E330 – kyselina citronová, cukr
- ✗ éčka

### směsi a protlaky

- ✓ ovocné pyré/dřeň jednodruhé/směs, voda (cukr, E330 – kyselina citronová)
- ✗ éčka, škroby, mouky

### džemy, marmelády

Džemem je míněna zavařenina ze všech druhů ovoce vyjma citrusů. Zavařeniny z citrusů nazýváme marmeládou. **Pozor, ovocné pomazánky a tzv. nátěrky jsou zcela nevhodné.**

- ✓ voda, cukr, E330 – kyselina citronová, E440 – pektiny
- ✗ éčka, škroby, mouky, aromata

## • rybí produkty

V první řadě věnujte pozornost zdroji chov/lov – producenti jsou povinni uvádět tuto informaci na obalu. Upřednostňujte lov před farmovanými rybami. Mělo by být uvedeno i číslo oblasti lovu např.

**FAO č. 34**

### produkty ve vlastní šťávě

- ✓ ryba, voda, sůl
- ✗ Éčka, škroby, mouky

### produkty v oleji

- ✓ ryba, olej, voda, sůl
- ✗ éčka, škroby, mouky

### produkty ochucené

- ✓ ryba, voda, sůl, citron/rajčatový protlak
- ✗ viz produkty ve vlastní šťávě

### Poznámka

Pozor u produktů v rajčatové omáčce – není-li uvedeno složení rajčatové omáčky, může se jednat o směsku s různými konzervanty, barvivy atd.

## Polotovary

### • směsi

Směsi doporučujeme nepoužívat, ve většině případů vychází jejich zařazení nákladněji. Mnohé směsi obsahují potraviny, které v rámci SZŠ upřednostňujeme v čerstvé podobě, např. vejce.

### na pečení buchet

- ✓ mouka, sušené droždí/kypřící prášek, cukr, (kakaový prášek, koření)
- ✗ sušená vejce, sušené mléčné složky, éčka, škroby, mouky, aromata

### na palačinky

- ✓ mouka
- ✗ sušená vejce, sušené mléčné složky, éčka, škroby, aromata

### pudivky

- ✓ škrob/škroby, ochucovadla např. vanilkový extrakt, kakaový prášek, sušené mléko, sušený jogurt, sušené ovoce...
- ✗ éčka, mouky, aromata

### Poznámka

Zvláštní pozornost věnujte ovocným pudinkům, obsahují často nevhodná barviva, např. jahodový E120 – košenila

## na bramborové knedlíky

- ✓ mouka/krupice, sušené brambory, bramborové vločky, sůl, kurkuma (pozor na složení bramborových vloček)
- ✗ sušená vejce, sušené mléčné složky, éčka

## houškové knedlíky

- ✓ mouka, houskové kostky, sušené droždí, sůl
- ✗ sušená vejce, sušené mléčné složky, éčka, burisony

## omáčky

Omáčky ze sušených směsí nedoporučujeme v žádném případě.

## • ochucovadla

### bujóny

#### zeleninové

- ✓ zelenina, sůl, koření, (mouka/škrob)
- ✗ éčka, aromata

#### masové

- ✓ zelenina, tuk, koření, masový výtah, sůl, (mouka/škrob)
- ✗ éčka, pozor zejména na E621 – E625 – glutamát sodný, ev. jeho prekurzory, aromata

### majonézy, tatarky a dresinky

- ✓ olej, vaječný žloutek, ocet, sůl, (citron, cukr, hořčičné semínko, koření, zelenina – bývá součástí dresinků)
- ✗ éčka, škroby, mouky

### kečupy

- ✓ rajčata, voda, ocet, sůl, (cukr, koření)
- ✗ éčka, škroby, mouky

### hořčice

- ✓ voda, hořčičné semínko, ocet, sůl, (cukr, koření – kurkuma)
- ✗ éčka, škroby, mouky

### sójové a jiné omáčky, tekutá polévková koření

- ✓ sójové boby, voda, ocet, sůl, (cukr, koření, mouka, ušlechtilá plíseň)
- ✗ éčka, škroby, mouky

## • mražené

U mražených výrobků upřednostňujte jednodruhové potraviny. Nedoporučujeme využívání předsmažených či předem obalených mas a rybích produktů ani využívání hotových a zamražených jídel, jako např. ovocné knedlíky apod.

### maso a ryby

- ✓ maso/ryba
- ✗ voda, éčka, škroby, mouky

### těsta

- ✓ mouka, voda, vejce, droždí, tuk, sůl, (cukr)
- ✗ éčka, škroby, mouky, aromata

## • sušené

### Těstoviny

- ✓ mouka, voda, vejce
- ✗ sůl, éčka, škroby

## Nápoje

### • koncentráty

- ✓ ovocná složka, voda
- ✗ cukr a jiná sladidla, éčka, aromata

### • kakaa

- ✓ kakaový prášek, kakaové máslo
- ✗ cukr a jiná sladidla, éčka, škroby, mouky, aromata

### • melty a podobné...

- ✓ obilniny/čekankový kořen
- ✗ cukr a jiná sladidla, éčka, škroby, aromata

### • ochucená mléka

- ✓ mleté ovoce, sušené např. lyofilizací, syrovátka, přírodní aromata, např. vanilkový extrakt
- ✗ cukr a jiná sladidla, éčka, škroby, mouky, aromata

### • čaje

- ✓ sušené čajové lístky, sušené ovoce, sušené byliny
- ✗ cukr a jiná sladidla, éčka, aromata



# FÉR potravina

Tento dokument slouží jako velmi stručný návod na zacházení s databází FÉR potravina.

1. Vyhledejte internetovou stránku [www.ferpotravina.cz](http://www.ferpotravina.cz)
2. V levém horním rohu stránky se nad logem nachází hlavní nabídka stránky. Vyberte možnost “Databáze potravin” (nebo přímo vyhledejte [www.ferpotravina.cz/databaze-potravin](http://www.ferpotravina.cz/databaze-potravin))
3. Na stránce, která se vám otevře, lze již vyhledávat dle různých možností.
  - a. Pod nadpisem “Najděte si své potraviny” se nachází vyhledávací pole na vyhledávání podle názvu a popisu produktu a podle EAN. Jakmile si zvolíte způsob, vyplňte zvolené pole a klikněte na ikonku lupy vpravo.

Kliknete-li na možnost “Podrobné vyhledávání” otevře se vám stránka s dotazníkem pro upřesňující kritéria.

- b. Pod nadpisem “Oblíbené kategorie potravin” se nacházejí jednotlivé kategorie potravin. Po zvolení jedné z nich na ní klikněte myší a otevře se vám stránka s potravinami z dané kategorie. Můžete také zvolit možnost “Zobrazit vše”.

Zvolením kterékoliv možnosti se otevře stránka [www.ferpotravina.cz/kategorie](http://www.ferpotravina.cz/kategorie)

Na levé straně stránky se nachází kompletní seznam kategorií a podkategorií a nad nimi opět malé vyhledávací pole s lupou (stejná funkčnost jako výše)

- c. Kliknutím na možnost “Seznam výrobců a dodavatelů potravin” se otevře stránka s daným seznamem.

## Poznámka

Ať se budete nacházet na kterékoliv části stránky [www.ferpotravina.cz](http://www.ferpotravina.cz), v pravém horním rohu by také mělo být vyhledávací pole.

# Kam dál?

Chcete-li, aby byly vaše sklady plné potravin, které neobsahují nežádoucí složky, a přitom nechcete měnit své dodavatele, požádejte je, aby vám ze své nabídky dodávali pouze takové zboží, které bude odpovídat požadavkům tohoto manuálu.

Pokud se chcete dozvědět více podrobnosti o některých nevhodných éčkách či o některých konkrétních potravinách dostupných na regálech obchodů, navštivte stránky [www.ferpotravina.cz](http://www.ferpotravina.cz).

Mimo jiné si zde můžete stáhnout zdarma aplikaci do mobilního telefonu, která rozluští složení výrobků za vás.

## Zdroje

- Vyhláška č. 397/2016 Sb. Vyhláška o požadavcích na mléko a mléčné výrobky, mražené krémy a jedlé tuky a oleje
- <http://www.vitsyrovny.cz/2010/08/18/skryta-ecka/>
- [http://www.abagentura.cz/otazky\\_odpovedi.pdf](http://www.abagentura.cz/otazky_odpovedi.pdf)
- <https://www.konzument.cz/users/publications/1-pruvodce-spotrebitele/6-znacky-a-informace-na-potravinach.pdf>
- <http://www.bezpecnostpotravin.cz/>
- <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-397#cast1>
- <https://www.vitalia.cz/clanky/modifikovany-skrob-nema-nic-spolecneho-s-genetickou-modifikaci/>
- <http://www.szu.cz>

# Kontakty

## Skutečně zdravá škola

### Kontaktní osoby

**Ing. Karolina Kallmünzerová**  
manažerka programu  
e-mail: karolina@skutecnezdravaskola.cz

**Mgr. Tomáš Václavík**  
předseda  
e-mail: tom@skutecnezdravaskola.cz

### Korespondenční adresa

Skutečně zdravá škola, z. s.  
Bendlova 150/26  
613 00 Brno  
IČ: 032 20 231

<b>Vydavatel brožury:</b>	Skutečně zdravá škola, z.s.
<b>Zpracovala:</b>	Ing. Karolina Kallmünzerová, Mgr et Mgr. Zdeňka Trummová
<b>Odborný garant:</b>	Ing. Hana Střítecká, PhD.
<b>Grafická úprava:</b>	Tomáš Lepier

© 2018 Skutečně zdravá škola, z.s.

[www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)