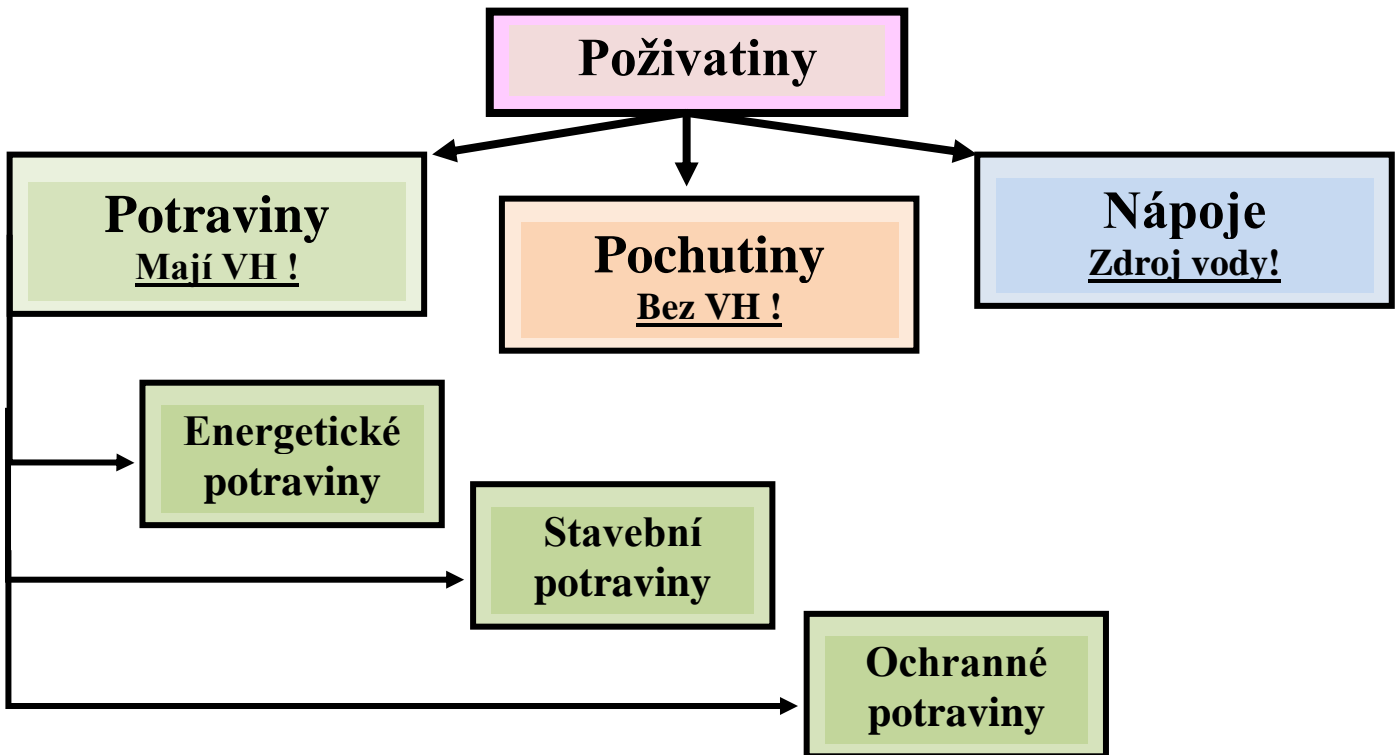


Rozdělení poživatin, užité vlastnosti potravin



Jednoduché živiny – přímo se vstřebávají v tenkém střevě

Základní živiny – složité sloučeniny, které se před vstřebáním nejprve štěpí na jednodušší složky

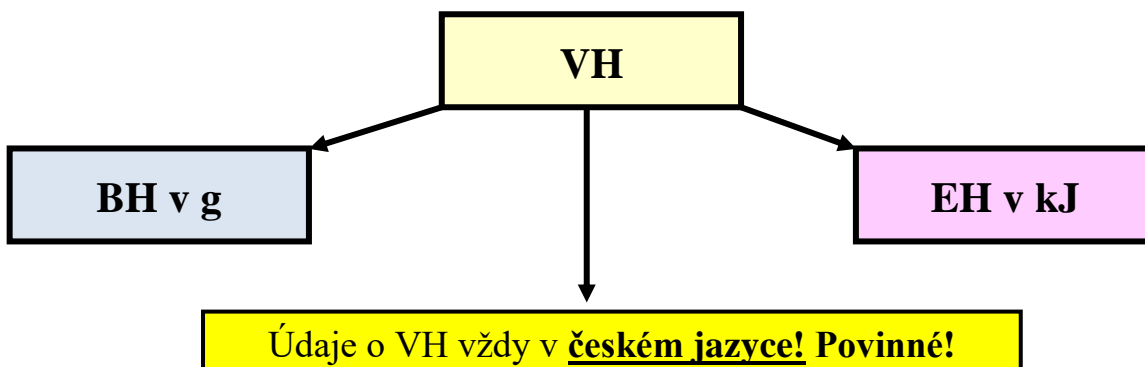
Balastní látky – nestravitelné odpadní látky, které podporují peristaltiku (střevní vlnu)!
Zejména **celulóza (vláknina)**!

WHO – světová zdravotnická organizace – vydává výživová doporučení, zakladatel CAC

Užité vlastnosti potravin

1. zdravotní nezávadnost - způsobena kontaminanty biologickými a chemickými
2. výživová hodnota
3. trvanlivost
4. organoleptická hodnota
5. konzumní pohotovost

2. Výživová hodnota



Údaje o BH

BH klesá – skladováním, působením škodlivých vlivů, tepelnou úpravou

Vitamíny a minerální látky (potravní doplňky):

Vyznačit v **% DDD!** Povinný údaj pokud **obsah převyšuje 15 % DDD!**

Fortifikace potravin = obohacování potravin potravními doplňky!

Zákon o potravinách stanoví druhy potravin, které lze obohacovat a také potravní doplňky, které k tomu smí výrobce použít. Stanoví také tzv. **referenční dávku**, což je **maximální množství potravního doplňku**, jímž **lze určitou potravinu obohatit!**

GDA - doporučené denní množství (DDM, DDD)

GDA jsou doporučená denní množství energie a živin (bílkovin, sacharidů, cukrů, tuků, nasycených mastných kyselin, vlákniny, sodíku), která představují optimální složení každodenního vyváženého jídelníčku zdravého jedince.

Požadavky na výživu se však mění v závislosti na věku, hmotnosti, pohlaví a úrovni fyzické aktivity. Proto tato doporučená denní množství **představují orientační hodnoty, které byly stanoveny pro zdravého člověka s průměrnou hmotností a průměrnou fyzickou aktivitou.**

Výživové tvrzení na obalech = tvrzení výrobce **o nestandardním složení výrobku!**

Omezena vyhláškou EU!

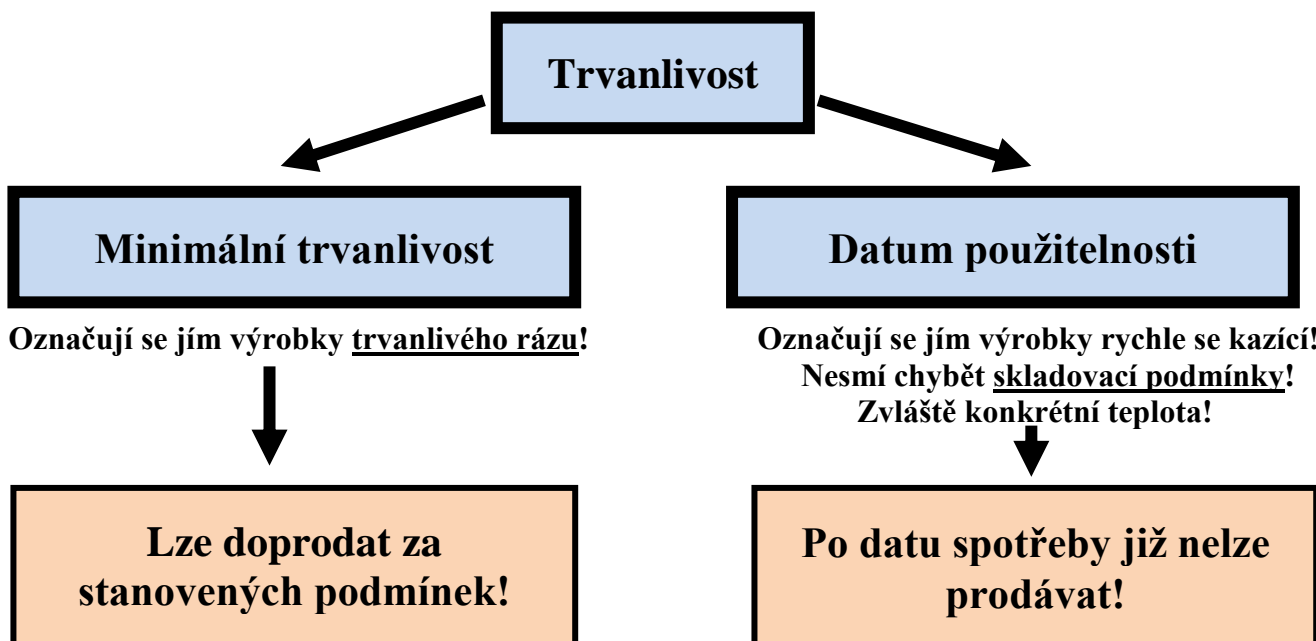
Např.

3) Trvanlivost

Zákon 110/97 Sb – o potravinách a tabákových výrobcích

řeší problematiku **uvádění potravin na trh**, tzn. problematiku **zdravotní nezávadnosti a bezpečnosti** potravin, **značení potravin a označování trvanlivosti**. Součástí zákona jsou **komoditní vyhlášky**, které stanoví požadavky na základní výrobní kategorie.

Dle zákona **O potravinách č. 110/97 Sb** lze označovat trvanlivost 2 způsoby podle **druhu potraviny**:



Výrobky bez označení trvanlivosti:

nebalené ovoce, zelenina, nebalené pečivo, víno, lihoviny, ocet, cukr (mimo moučkového)

Doprodej potravin s prošlou minimální trvanlivostí:

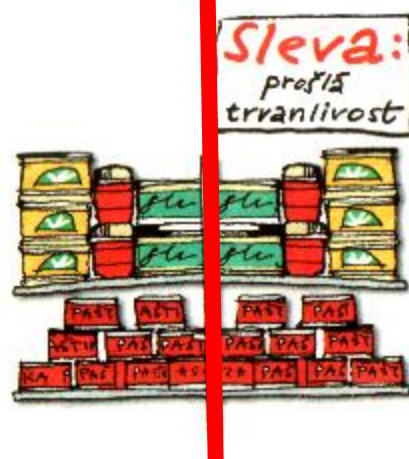
Odpovědnost přebírá prodejce!

- odděleně
- označit důvod doprodeje

Doprodej potravin pro děti s prošlou minimální trvanlivostí:

Odpovědnost přebírá prodejce!

- odděleně
- označit důvod doprodeje
- zdůraznit nevhodnost pro děti do 3 let



**Sleva! Prošlá trvanlivost!
Nevhodné pro dětskou výživu!**



4) Organoleptická hodnota

Posuzují se vlastnosti hodnotitelné smysly – barva, chuť, vůně, vzhled, konzistence výrobku

5) Konzumní pohotovost

Udává se podle časových nároků spojených s úpravou potraviny!

- konzumně pohotové (hotové výrobky)
- středně pohotové (polotovary)
- konzumně nepohotové (suroviny)