

Chytrý nákup:

JAK POZNAT KVALITNÍ POTRAVINY



brambory



máslu



MED



Vitalia.cz

Chytrý nákup: Jak poznat kvalitní potraviny

Ve značení potravin není lehké se vyznat. Což je špatně, ale co naplat. Při výběru pomůže několik základních pravidel i orientace v produktech.

10 pravidel pro chytrý nákup



Autor: Isifa.cz

Jak dobře nakoupit? Rozhodně se neříďte podle obrázků, ty klamou tělem. Cena také není vždy spolehlivým vodítkem, i když platí, že pod určitou cenu nelze zachovat kvalitu. Někdy napoví název, jindy je třeba začít se do složení. Značení je ale mnohdy značně komplikované a spotřebitel těžko bude studovat potřebnou legislativu. Proto se hodí pár základních jednoduchých pravidel.

1. pravidlo – Sledujte název

Některé výrobky, jako třeba máslo, čokoláda či jogurt, musí splňovat určitá kritéria, aby se vůbec mohla jmenovat tak, jak se jmenují. Proto pozor na jogurtové výrobky, čokoládové pochutiny či máslové krémy.

2. pravidlo – Čtěte složení

Hledejte podíl základní složky dané potraviny, tedy např. podíl masa u uzenin. Složení je uváděno sestupně, na prvním místě je nejvíce zastoupená složka.

3. pravidlo – Zkontrolujte datum spotřeby

Je třeba dát pozor, jak je výrobek označen – něco jiného znamená *datum minimální trvanlivosti* a *datum použitelnosti*.

Datum použitelnosti (DP, anglicky „Use By Date“)

Datum použitelnosti se uvádí slovy „**Spotřebujte do...**“. Datum se uvádí v předepsaném pořadí – **den, měsíc a rok**. Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě uvádět do oběhu.

Datum minimální trvanlivosti (DMT, anglicky „Best before“)

Datum minimální trvanlivosti se uvádí slovy „**Minimální trvanlivost do...**“ a opět následuje uvedení **dne, měsíce a roku**.

Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze uvádět do oběhu, pouze pokud jsou zdravotně nezávadné a pokud jsou jako prošlé označeny a odděleně umístěny. (Označení slovem „sleva“, „akce“ není v žádném případě dostačující). Po ukončení data výrobce nezaručuje chuťové a výživové kvality výrobku. Odpovědnost za zdravotní nezávadnost potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti přebírá prodejce.

4. pravidlo – Hlídejte skladování

Při nákupu potravin si také zkontrolujte, zda je výrobek správně skladován – pokud nejsou dodržovány podmínky skladování, výrobek může být dále nepoživatelný či dokonce zdraví škodlivý. Pozor také na poškozené obaly.

5. pravidlo – Neříd'te se podle obrázků

Obrázky a fotografie na obalech mnohdy klamou „tělem“ – vždy je lepší, pokud to výrobek umožňuje, podívat se, jak skutečně vypadá. Důvěřujte „průhledným“ obalům, a vždy se podívejte po alternativě výrobku.

6. pravidlo – Porovnejte více výrobků

Málokdo si pamatuje předepsané složení, porovnejte více produktů v nabídce a vyberte nejlepší složení.

7. pravidlo – Samochvála nesmrdí

Kvalitní výrobek se svým složením rád pochlubí. Nekvalitní cudně mlčí. Nebo mlží, co to jen jde.

8. pravidlo – Hledejte označení speciál, extra, prima

U některých druhů potravin (kečup, džem, čokoláda) je zákonem stanovený vyšší podíl základní složky u obdobně označených produktů.

9. pravidlo – Cena není vše, ale napoví

Co je dražší, to je lepší – nutně neplatí, ale pozor na podezřele nízké ceny, pod určitou hranici nelze zachovat kvalitu.

10. pravidlo – Držte se osvědčené kvality

Asi nejjistějším způsobem, jak se vyhnout špatným potravinám, je vyzkoušet a najít si svou značku, svého výrobce nebo dobrého obchodníka, a těch se držet.

Obsah je připraven s využitím platné legislativy, informací z publikace Ministerstva zemědělství ČR Průvodce světem potravin, serveru bezpecnostpotravin.cz (informační portál MZ ČR) a *SZPI*.

Datum na obalu



Autor: [SXC](#)

Spotřebujte do, použitelnost, trvanlivost... Co znamenají data na obalu potravin?

Taky se v krámě vždy podíváte, jaké datum je vyznačeno na obalu? A víte, co ten údaj vlastně znamená? Které potraviny nemusí mít označení žádné a v čem se nejčastěji chybuje?

Mezi námi zákazníky panuje v označování potravin trochu zmatek. A na straně prodejců se zase někdy objeví snaha značení tak trochu obejít. Pojd'me si ujasnit, co které značení znamená, kdy je v pořádku, že potraviny datem označeny nejsou a jaká jsou nejčastější pochybení a problémy.

Datum použitelnosti

(DP, anglicky „Use by Date“)

Datum použitelnosti se uvádí slovy „*Spotřebujte do...*“.
Datum se uvádí v předepsaném pořadí – **den, měsíc a rok** ukončení této doby. Je-li potravinu označena dobou použitelnosti, tedy slovy: „Spotřebujte do...“, musí výrobce na obal doplnit i údaje o podmínkách skladování.

Doba použitelnosti se používá pro potraviny, které podléhají rychle zkáze, a musí být proto rychle spotřebovány, např. jogurty a jiné mléčné výrobky, ryby, chlazenou drůbež, výrobky studené kuchyně atp.

Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě uvádět do oběhu.

Datum minimální trvanlivosti

(DMT, anglicky „Best before“)

Datum minimální trvanlivosti se uvádí slovy „*Minimální trvanlivost do...*“ a opět následuje uvedení **dne, měsíce a roku**. Pokud je DMT kratší než 3 měsíce, nemusí být na obale uveden rok, pokud je DMT delší než 3 měsíce, ale nepřesahuje 18 měsíců, nemusí být na obale uveden den a pokud je DMT delší než 18 měsíců, nemusí být uveden ani den ani měsíc.

DMT se většinou označují potraviny, které se rychle nekazí. Příkladem mohou být konzervy, sušenky, čokoláda, nápoje, těstoviny atp.

Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze uvádět do oběhu, pouze pokud jsou zdravotně nezávadné a pokud jsou