

Potravinárska komora Slovenska

Aktivity v rámci zdravého životného štýlu a v oblasti reformulácií

JUDr. Jana Venhartová, LLM
Výročná konferencia platformy pro reformulace
15.9.2021

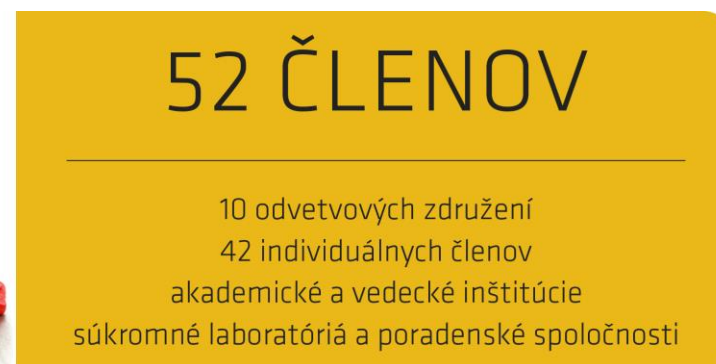


Potravinárska komora Slovenska

– základné údaje

Najdôležitejšou prioritou, ku ktorej smerujú všetky aktivity PKS, je ochrana spoločných záujmov potravinárskeho odvetvia, rozvoj výroby potravín v Slovenskej republike, ako aj zvyšovanie povedomia o potravinách.

- PKS má 52 členov, z toho sú 10 kolektívni členovia
- Podiel potravinárskych spoločností združených v PKS na celkovom obrate potravinárskeho priemyslu na Slovensku je vyšší ako 70%





PKS a podpora zdravého životného štýlu a inovácií

- Závazok zodpovednej reklamy
- Zdravý tanier
- Závazok výrobcov nealkoholických nápojov
- Súťaž o Cenu Potravinárskej komory Slovenska – podpora inovácií a reformulácie potravín
- Hravo ži zdravo
- Ďalšie aktivity potravinárskych podnikov



EÚ PLEDGE

Záväzok zodpovednej reklamy





EÚ pledge

- Spoločná iniciatíva 11 spoločností, reprezentujúcich približne 2/3 objemu reklamy na potraviny a nápoje v Európskej únii
- Prijatá 10. decembra 2007
- **Závazok neumiestňovať marketingovú komunikáciu v tlačových médiách, webových stránkach, v rozhlasových a TV programoch špecificky zameraných na deti** (deti definované vekovou hranicou 12 rokov, programy zamerané na deti - viac ako 50% sledovanosť deťmi) s výnimkou výrobkov, ktoré spĺňajú špecifické výživové kritériá založené na vedeckých dôkazoch a/alebo príslušných národných a medzinárodných výživových odporúčaniach.
- **Žiadna komunikácia výrobkov na základných školách**, s výnimkou prípadov, kedy to bolo dohodnuté alebo na základe požiadavky s príslušným zriaďovateľom na výchovné účely



EÚ pledge

- Jednotlivé spoločnosti, ktoré sú signatármi alebo sa pridali k iniciatíve, uverejňujú svoje záväzky na stránke EU PLEDGE www.eu-pledge.eu a mali ich implementovať do konca roku 2008
- Od januára 2009 sa monitoruje dodržiavanie záväzkov transparentným spôsobom, pričom monitoring pokrýva TV, tlačovú a internetovú reklamu



ZDRAVÝ TANIER





Zdravý tanier

- Projekt predstavený vo februári 2020
- Zdravý tanier je jednoduchý nástroj, ktorý má pomôcť bežnému človeku správne sa rozhodnúť pri výbere jedál počas každého dňa, a tým si udržiavať dobré zdravie bez závažnejších ochorení. Projekt iniciovala Potravinárska komora Slovenska pod záštitou Slovenskej spoločnosti všeobecných praktických lekárov, Slovenskej poľnohospodárskej univerzity a Slovenskej obezitologickej asociácie
- Pod záštitou Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR

Zdravý tanier

Vyznajte sa V POTRAVINÁCH a žite zdravšie

AKO SI VYTVORIŤ
SVOJ ZDRAVÝ TANIER KAŽDÝ DEŇ

ISTE VIETE, ŽE VAŠE TELO POTREBUJE POČAS
DŇA PRIJAŤ VEĽMI PESTRÚ PALETU POTRAVIN
ABY BOLO SPRÁVNE VYŽIVOVANÉ A ZDRAVÉ.



Ále v záplave informácií sa dá ľahko stratiť,
najmä ak si často protrečia. Ktoré potraviny
patrí do zdravého jedálnička? Koľko vody
treba denne vypíť? Môžete si dať aj smotanu
alebo mliečny nápoj, ak na ne máte chuť?

Preto sme pre vás pripravili
prehľadného pomocníka, ktorý vás
v ničom neobmedzuje, ale pomôže vám
každý deň správne sa rozhodnúť.

Ideálny deň NA VAŠOM TANIERI



Zelenina a ovocie sú zdrojom vitamínov, minerálnych látok, polyfenolov a antioxidantov. V jedálničku je dobré
striedať všetky farby zeleniny a ovocia, lebo každá má iný obsah mikroživín. Zelenina navyše obsahuje veľa vlákniny,
vody a menej cukrov ako ovocie, takže si jej bez obáv môžete dopriať viac.

Ideálne je skonzumovať 400 gramov ovocia a zeleniny denne. Mali by byť súčasťou každého jedla alebo v prípade
nesladkého smoothie ich môžete prijať aj vo forme nápoja. Rovnakú hodnotu pre vás majú aj mrazené či zľahka
tepelne upravené.

5-7 porcií denne.
Vhodný pomer je 3-5 porcií
zeleniny a 2 porcie ovocia.

1 porcia je hrst
alebo jeden stredný veľký kus (80-100 g)

Škrobových potravín sa netreba báť. Chlieb, pečivo, zemiaky, ryža aj cestoviny obsahujú veľa zložitých sacharidov (škrobov),
z ktorých môžete čerpať energiu po celý deň. Pri výbere sa zamerajte na celozrnné výrobky, tie majú vyšší obsah vlákniny
pre zdravé trávenie a lepšie nasýtenie.

3-4 porcie denne

2 krajce chleba (80 g),
zemiak alebo diaľ (200 g),
šálka cestovín (100 g),
4 polievkové lyžice cereálií (40 g)



Pri správnom výbere nám **mlieko a mliečne výrobky** pomáhajú zvýšiť príjem vápnika, bielkovín
a kyselinotvorných látok. Siahajte hlavne po nízkotučných a polotučných výrobkoch
bez pridaného cukru. V prípade výrobkov na rastlinnej báze, akými sú napríklad **sójový alebo mandľový
nápoj**, či rastlinné fermentované výrobky, dajte prednosť tým, v ktorých je pridaný vápnik alebo vitamín D,
najlepšie tiež bez pridaného cukru.

2-3 porcie denne

1 porcia je pohár mlieka, jogurt,
pohár mliečného alebo sójového nápoja,
2 dajové lyžice mliečného syra (30 g),
hrudka tvrdého syra (30 g)

Mäso a strukoviny sú v jedálničku hlavným zdrojom **bielkovín**, stavebnou jednotkou buniek, svalov, vlasov a kostí.

Tuk v mäse je zdrojom nasýtených mastných kyselín, ktorých príjem v strave sa odporúča **limitovať**. Mäso by nemalo byť
na vašom tanieri každý deň. **Jedzte chudé mäso bez kože** a len výnimočne siahnite po údeninách. Kým mäso z hydiny (najmä
kurčatá a morčacie) môžete jesť **pravidelne**, konzumáciu červeného mäsa (napríklad bravčové, hovädzie, teľacie, alebo mäso
z diviny) sa odporúča **obmedziť** - napríklad na dve porcie do týždňa. Každý týždeň zjedzte aspoň **dve porcie rýb**, ktoré sú zároveň
výborným zdrojom **omega-3 mastných kyselín, vitamínov a minerálnych látok**, z nich minimálne jedenkrát masťnú morskú rybu.

Významným a zdravým zdrojom bielkovín v strave sú **strukoviny**. Jedzte ich preto často, ideálne denne jednu porciu.
Z pestrej ponuky strukovín môžete sriedavo konzumovať najmä fazuľu, šošovicu, sóju, hrach alebo cicer.

2-3 porcie denne

1 porcia je 100 g tepelne upraveného mäsa
alebo 150 g uvarených strukovín



Rastlinné oleje, rastlinné tuky, orechy a semená sú dobrým zdrojom **nenasýtených mastných
kyselín (omega-9, omega-6 a omega-3)**, ktoré sú pre telo dôležité, okrem iného aj kvôli správnejmu vstrebávaniu
niektorých vitamínov.

Aj zdravé tuky však obsahujú veľa energie - preto je vhodné zaradiť ich do každodenného jedálnička
v malých množstvách.

Prijímať opatrne. Násienkové tuky
natrieť na chlieb na tenko a pri varení
používať len málo oleja
(1-2 dajové lyžičky).

Pozor: do tejto skupiny nepatria
zvieracie tuky, napríklad maslo alebo
šľahačka, a takisto ani rastlinné tuky
bohaté na nasýtené mastné kyseliny,
čiže kokosový a palmový tuk.

A čo maškrty?



Tieto potraviny telo nepotrebuje. Sú to najmä spracované potraviny s vysokým obsahom tuku, cukru, či soli.
Žiaľ, do tejto skupiny patria mnohé dobroty - **koláče, sušienky, slané krekery, semiačové lupienky
aj sladké nápoje**. Váha sa s nimi preto veľmi nekomarší.

Denne sa odporúča prijať v potrave **maximálne 5 gramov soli**. Do tohto množstva však nepatri len soľ, ktorú pridávame
do jedla pri varení a pri dochucovaní jedál, ale aj soľ, ktorá je už v spracovaných potravinách. Sledujte preto obsah soli
v potravinách a dbajte na výber potravín, v ktorých je nízky obsah kuchynskej soli.



Prijímať v malých množstvách a príležitostne. Skúste tiež hľadať
menej kalorické dezerty, ktoré sú dostupné, alebo si ich pripravte doma
z mliečnych výrobkov alebo rastlinných alternatív, v kombinácii s ovocím,
škoricou, vanilkou alebo s kakaom.



pitný režim

Vaše telo musí byť hydratované, aby mohlo nielen žiť, ale aj naplno fungovať.
Okrem pitnej vody môžete piť aj pramenité a minerálne vody, čaje,
v malom množstve **ovocné džúsy**, a to bez pridaného cukru.

Aspoň 2 litre denne. Napríklad 6 pohárov vody, 1 šálka čaju a 1 pohár ovocnej šťavy.



Sledujte ZLOŽENIE POTRAVIN

Výživné údaje	100 ml	na porciu 250 ml	% RI
energia	261 kJ	653 kJ	8 %
tuky	63 g	158 g	33 %
z toho nasýtené mastné kyseliny	35 g	88 g	17 %
sacharidy	23 g	58 g	29 %
z toho cukry	4 g	10 g	4 %
soľ	0,30 g	0,75 g	4 %

Na každom obale
hľadajte túto tabuľku
a riadte sa ňou pri nákupe
potravín v obchode.

Do programu zaradte PRAVIDELNÚ AKTIVITU



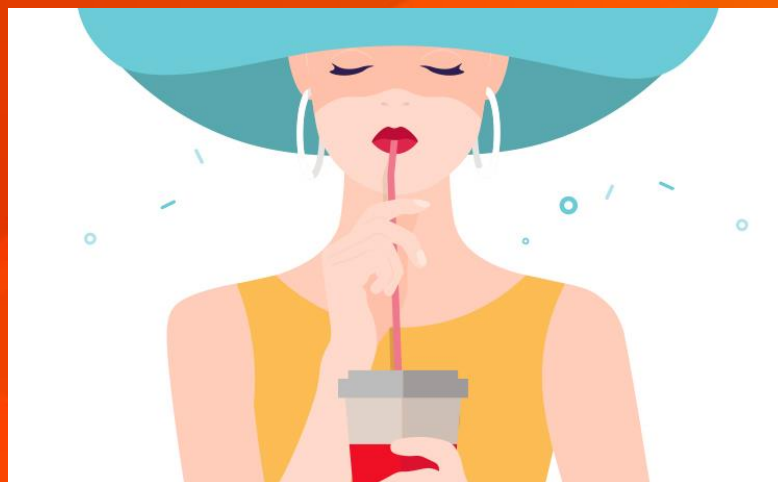
LEBO ZDRAVIE NIE JE IBA NA TANIERI

Každý deň
si nájdite **minimálne 30 minút**
na pohybovú aktivitu podľa vášho výberu.
Ideálny je však interval 60-90 minút.





**Záväzok výrobcov nealkoholických nápojov znížiť
obsah pridaného cukru o ďalších 10 %**





Dobrovoľný záväzok k znižovaniu obsahu pridaného cukru

- Výrobcovia nealkoholických nápojov a minerálnych vôd na Slovensku sa zaviazali **postupne znížiť obsah pridaných cukrov v nápojoch o ďalších 10 % do roku 2020** a prispieť tak k celkovému zníženiu prijatých kalórií z potravín.
- Iniciatíva reaguje na meniace sa preferencie spotrebiteľov ako aj výzvu Európskej Komisie a členských krajín na koordinovaný prístup k reformulácii a zníženiu obsahu pridaných cukrov v potravinách a nápojoch.



Dobrovoľný záväzok k znižovaniu obsahu pridaného cukru

- V nealkoholických nápojoch zníženie obsahu pridaných cukrov priamo vedie k zníženiu ich kalorickej hodnoty. Od roku 2000 do roku 2015 sa spoločnými silami podarilo výrobcom znížiť priemerný obsah kalórií na 100 ml nápoja o 12 %, do roku 2020 ubudne ďalších 10 %. Naplnenie tohto ambiciózneho cieľa chcú výrobcovia nealkoholických nápojov dosiahnuť:
 - **Reformuláciou** – postupnou úpravou receptúr aj s použitím nekalorických sladidiel, napríklad stévie
 - **Inováciou** – novými nápojmi s minimálne 30 % znížením energetickej hodnoty alebo úplne bez kalórií
 - **Zvýšením marketingovej podpory** – a podielu nízkokalorických a nekalorických nápojov na trhu
 - **Motiváciou spotrebiteľov** a podporou konzumácie minerálnych a pramenitých vôd
 - **Zvýšením ponuky** – menších nápojových obalov pre lepšiu kontrolu prijatých porcií
- Prijaté opatrenia tak pozitívne ovplyvnia **viac ako 3 milióny ľudí na Slovensku**



Súťaž o Cenu Potravinárskej komory Slovenska



Súťaž o Cenu PKS 2021 – 4. ročník

Vypísaných celkovo 6 kategórií

- A. Inovatívny výrobok
- B. Inovácia v rámci predpripravených a hotových jedál
- C. Reformulácia roka
- D. Trvalá udržateľnosť
- E. Začínajúci potravinár
- F. Osobnosť potravinárstva

Viac informácií na stránke: www.cenapks.sk

CENA POTRAVINÁRSKEJ
KOMORY SLOVENSKA

4. ročník

SÚŤAŽNÉ KATEGÓRIE

- A » Inovatívny výrobok
- B » Inovácia v rámci predpripravených a hotových jedál
- C » Reformulácia roka
- D » Trvalá udržateľnosť
- E » Začínajúci potravinár
- F » Osobnosť potravinárstva

Prihlasovanie do súťaže
od 15. 7. do 30. 9. 2021.

POTRAVINÁRSKA
KOMORA
SLOVENSKA

Pravidlá a prihlášky
www.cenapks.sk



Cena PKS za rok 2020

- Výherca 1. miesta v kategórii Inovatívny výrobok:
- spoločnosť **SVAMAN spol. s r.o.**, výrobok **Myjavský pršut z karé**



Cena PKS za rok 2020

- Výherca 1. miesta v kategórii Reformulácia roka:
- spoločnosť Danone spol. s r.o., so svojim výrobkom **Activia Shot biely (Nature)**.





Hravo ži zdravo





Základný popis projektu

- Interaktívny kurz, ktorý vedie deti k vytváraniu správnych stravovacích návykov a podporuje ich zdravý životný štýl
- Primárnym cieľom projektu je preventívne pôsobenie, t.j. zmeniť nevhodné stravovacie návyky, zlepšiť pitný režim a zvýšiť pohybovú aktivitu u detí
- Program Hravo ži zdravo priniesla na Slovensko v roku 2012 Potravinárska komora Slovenska a členovia jej Výboru pre zdravý životný štýl
- Kurz organizuje PKS pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva SR
- Počas jeho pôsobenia sa do kurzu zapojilo už 44 tisíc piatakov
- Odborným garantom programu pre Slovensko je MUDr. Peter Minárik
- Kurz je identický s programom Hravě žij zdravě v České republice



Ostatné aktivity PKS



PKS ako klaster

- Klaster je vnímaný ako skupina súvisiacich hospodárskych subjektov a inštitúcií, ktoré sa nachádzajú vo vzájomnej blízkosti, a ktoré prejavili záujem o spoluprácu najmä prostredníctvom inovácií za účelom posilnenia konkurencieschopnosti a rastu v hospodárskej, environmentálnej a sociálnej oblasti.
- Klastre sú jedinečným nositeľom rozvoja inovácií – pri kvalitnej členskej základni dokážu priemyselné klastre v rámci svojej vnútornej organizačnej štruktúry realizovať kvalitný výskum a vývoj nových produktov, technológií a pracovných postupov, tie následne prostredníctvom inovácií prinášať na trh a zavádzať do výrobnjej praxe.



PKS ako klaster



- V roku 2020 PKS získala bronzový certifikát excelentnosti klastra
- V roku 2021 bol PKS odsúhlasený nenávratný finančný príspevok na realizáciu klastrovej stratégie
 - Vzdelávanie – semináre, konferencie
 - Propagačné aktivity
 - Príprava informačného letáku na podporu inovácií
 - Vzdelávanie spotrebiteľa



Ďalšie aktivity PPP na podporu zdravého životného štýlu

- Dobrovoľné nutričné označovanie potravín nad rámec legislatívnych požiadaviek
- Rozšírenie ponuky výrobkov o výrobky so zníženým obsahom energie
- Rôzne varianty porcií
- Výrobky balené jako jedna porcia
- Znovuuzatvárateľné balenia
- Ponuka výrobkov pri potravinových intoleranciách (bezlaktózové a bezlepkové výrobky)
- Podpora zdravého životného štýlu komunikačnými kampaňami jednotlivými potravinárskymi podnikmi
- Pohybové a wellness programy na pracoviskách
- Spolupráca v rámci rôznych platforiem ohľadom zodpovednej komunikácie a podpory zdravého životného štýlu

Ďakujem za pozornosť

venhartova@pks.sk

www.pks.sk

