



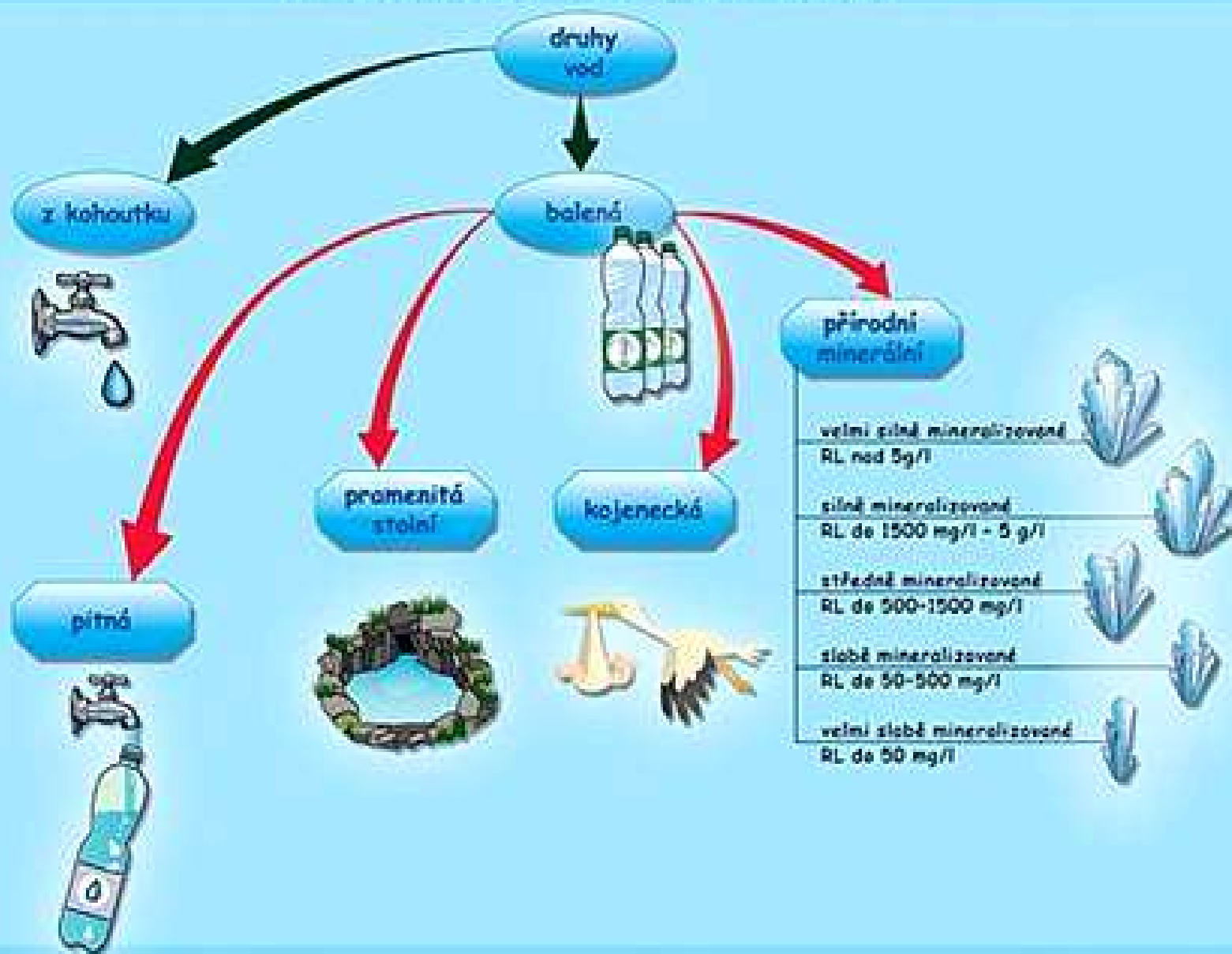
NÁPOJE

NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE

- ❖ Nepostradatelná součást výživy
- ❖ Dávky vody a živin
- ❖ Bez obsahu etanolu nebo nejvýše 0,5 % objemu
- ❖ Možnost sycení CO₂



POŘÁDEK VE VODÁCH



ROZDĚLENÍ BALENÝCH VOD

- 1. Přírodní minerální voda:** ze zdrojů přírodní min. vody nebo z léčivého zdroje s certifikátem (osvědčením)
 - obsah minerálních látek, kvalita jsou stálé a charakteristické pro daný zdroj
- 2. Pramenitá (stolní) voda:** z chráněného podzemních
 - může být upravována (zbavena Fe, S)
 - vhodná k trvalému požívání



ROZDĚLENÍ BALENÝCH VOD

3. **Kojenecká voda:** z chráněného podzemního zdroje, které nemusí

být upravována žádným způsobem (jen UV)

- zaručen původní přírodní složení
- nejpřísnější kritéria

4. **Pitná voda:** musí splňovat požadavky

- kvalitou srovnatelná s vodou z veřejné sítě
- může být cítit po chloru



PŘEHLED VÝROBCŮ MIN. VOD

Přehled výrobců přírodních minerálních balených vod dostupných v České republice

Výrobce balené vody	Lokalita zdroje	Název výrobku
Poděbradka a.s.	Hořátek	Poděbradka
Kyselka Praga a.s.	Břvany	Praga
Jaroslav Šimůnek	<u>Očichov</u>	<u>Agua Bohemica</u>
HBSW a.s.	<u>Byňov</u>	Dobrá voda
Hanácká kyselka s.r.o.	Horní Moštěnice, Dobruška	Hanácká kyselka
Hanácké závody a.s.	Brodek u Přerova	Odysea (<u>Mostini</u>)
<u>Ondrášovka s.r.o.</u>	Sedm Dvorů	<u>Ondrášovka</u>
Karlovarské minerální vody a.s.	Kyselka, Mnichov	<u>Mattoni</u> , <u>Magnezia</u>
Karlovarská Korunní Kyselka s.r.o.	Korunní	Korunní kyselka
<u>Marienbad Waters a.s.</u>	Mariánské Lázně, Vratislavice nad Nisou	<u>Agua Maria</u> , Vratislavická kyselka
Chodovar spol. s.r.o.	Chodová Planá	IL Sano

Zdroj: Státní zdravotní ústav

Název	Obsah soli v g na100 ml
Hanácká kyselka	0,063
Sedmihorka – pramenitá voda	méně než 0,01
Poděbradka	0,12, sodíku 464 mg/l tj. 1,2 g NaCl /l
	Celá lahev 1,5 l = 1,8 g NaCl

- ❖ Doporučená dávka sodíku na den je asi 1-1,5 g (max. 2,3 g/den minimum je 50 mg/den).
- ❖ 1 g Na je obsažen v 2,5 g NaCl (tedy 1 g NaCl obsahuje 0,4 g Na)

DĚLENÍ: OBSAH ROZPUŠTĚNÝCH PEVNÝCH LÁTEK

1. velmi slabě mineralizované	do 50 mg/l	
2. slabě mineralizované	50 - 500 mg/l	Dobrá voda
3. středně mineralizované	500 mg/l - 1500 mg/l	Ondrášovka
4. silně mineralizované	1500 mg/l - 5 g/l	Poděbradka
5. velmi silně mineralizované	vyšší než 5000 mg/l	Šaratica



POŽADAVKY NA JAKOST

- ❖ Čirá, bezbarvá
- ❖ Přírodní min. vody slabě nažloutlé nebo se slabým zákalem
- ❖ Vychlazená min. voda je méně výrazná
- ❖ Nelze přidávat jiné látky – výjimka CO₂
- ❖ Sledovat mineralizaci a obsah



POŽADAVKY NA JAKOST

- ❖ **Min. voda s plovoucími částicemi** – není vyhovující

Výjimka: vody určené pro léčbu – usazeniny železa přírodní jev

Na etiketě uvedeno „sediment není škodlivý, je přirozeného původu“

- ❖ **Otevřená voda** – v chladu a temnu

- spotřebovat

- ❖ **CO₂ brání k rozmnožování MC**

- sycená voda vydrží déle



MÝTY A FAKTA



- ❖ **Minerální vody mohou vypít nanejvýš 0,5 l denně – není pravda**
 - nízká a středně minerální vody jsou vhodné pro denní pitný režim
 - v některých situacích - vysoce minerální vody při nedostatku minerálních látek
- ❖ **Všechny balené vody v obchodě jsou minerálky – není pravda**
 - balená pitná voda / sodovka není minerálka
 - liší se svým původem a obsahem minerálních látek
 - rozhodující kritérium – obsah minerálních látek
- ❖ **Kohoutková voda je potrava – není pravda**
 - není potrava, nevztahují se na ní požadavky na potraviny
 - spadá pod legislativu k ochraně veřejného zdraví a hygieně

RADY SPOTŘEBITELŮM BALENÝCH VOD

- Rozlišujte mezi jednotlivými druhy balených vod. Mezi kojeneckou, pramenitou, minerální i pitnou vodou jsou kvalitativní rozdíly.
- Věnujte pozornost etiketám a kupujte jen takové vody, jejichž etiketa dostatečně informuje nejen o typu, původu (zdroji a lokalitě) a výrobci či dovozci vody, ale především o základním minerálním složení (minimální rozsah je doporučen dále).
- Bez omezení lze konzumovat kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého.
- Balená pitná voda nemá ve srovnání s vodovodní vodou prakticky žádné přednosti, spíše naopak – kvalita je srovnatelná a u balené pitné vody se nedozvíte nic o původu, úpravě, ani složení.
- U přírodních minerálních vod se jejich vhodnost k běžnému pití odvíjí od obsahu jednotlivých i celkových minerálních látek. Všimněte si jejich složení nebo aspoň hodnocení podle stupně mineralizace.

- Základní údaje o složení tuzemských kojeneckých, pramenitých a přírodních minerálních vod najdete na etiketách nebo na webových stránkách Státního zdravotního ústavu.
- Omezujte konzumaci většího množství vod sycených oxidem uhličitým (perlivých vod).
- Nemělo by se pít přímo z lahve, neboť voda se tak může snadno kontaminovat choroboplodnými zárodky. Jednou načatá láhev by měla být uchovávána v chladu a temnu a maximálně do tří dnů zkonzumována.
- Trpíte-li nějakou chronickou nemocí nebo užíváte-li dlouhodobě léky, poraďte se s lékařem, které vody a nápoje (a jaké množství) jsou pro vás nejvhodnější a kterých byste se měli naopak vyvarovat.
- Pokud vodovodní voda odpovídá požadavkům vyhlášky na pitnou vodu, není nutné pro kojence kupovat balenou kojeneckou vodu.
- Kvalita balených vod může být negativně ovlivněna nevhodným skladováním. Všimněte si, zda jsou v obchodě dodržovány podmínky správného skladování. Všimněte si též data spotřeby (výroby) a kupujte vodu „co nejčerstvější“ – s dobou skladování roste i riziko zhoršení kvality.

ROZDĚLENÍ NEALKO NÁPOJŮ

Nealkoholický nápoj může obsahovat nejvýše 0,5 % obj. alkoholu.

1. **Ovocné nebo zeleninové šťávy:** ze zdravého a zralého, čerstvého nebo chlazeného ovoce / zeleniny, neředěná šťáva



2. **Nektar:** ovocná šťáva v různém poměru naředěná vodou.

3. **Nealkoholický nápoj ochucený (např. ovocný limonáda, ochucené minerální vody)**

4. **Sodová voda:** pitná voda sycená CO₂



NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE OCHUCENÉ

1. **Ovocný / zeleninový nápoj:** ze šťáv nebo koncentrátů
2. **Limonáda:** pitná voda a nápojové koncentráty, sycený CO₂
3. **Minerální voda ochucená:** přírodní min. voda a koncentrát, původní obsah CO₂
4. **Pitná voda ochucená:** pitná voda a arómy, sycený CO₂
5. **Pramenitá voda ochucená:**
 - pramenitá voda a koncentrát,
 - sycená CO₂



KONCENTRÁTY K PŘÍPRAVĚ NEALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ

1. **Ovocný / zeleninový koncentrát**
2. **Nápojový koncentrát** : zahuštěná směs, určená na ředění
 - sirup
 - nápoj v prášku
3. **Sušená šťáva** : odstranění vody z ovoce / zeleniny



POŽADAVKY NA JAKOST

- čirý až kalný **vzhled**, bez cizích příměsí
- **chuť a vůně**: odpovídající použitým složkám bez cizích příchutí a pachů



- **Šťávy** - případně s obsahem protlaku, dřeně / kousků ovoce nebo zeleniny
- **Nealko nápoj** - přípustný mírný se



<https://www.stream.cz/adost/10012454-bubble-tea-prvni-vysledky-velkych-nezavislych-testu>

OSTATNÍ NEALKO NÁPOJE



a) POSILUJÍCÍ

- Izotonické nápoje (sportovci, řidiči, ...): Semtex, Red Bull
- Základ = pitná voda, minerální voda, ovocná šťáva
- minerálních solí, vitaminy (C, B), stopové prvky, látky povzbuzující duševní činnost (kofein), sacharóza, taurin

b) LÉČIVÉ ŠŤÁVY

- Přírodní zeleninová nebo ovocná šťáva obohacená vitaminy, min. látkami

<https://www.stream.cz/adost/10009484-proc-nepit-energy-drinky>



c) LEDOVÝ ČAJ

- Vodný výluh čaje (ovocný, černý, bylinný) s přísadou přírodní ovocné šťávy ochucený sladidlem
- Obsah vitamínu C



d) LEDOVÁ KÁVA

- Pasterizovaný kávový odvar typu espresso

Druhy: Nescafé, Mr. Brown

Povzbuzující ledové osvěžení.



