



## Metodický návod pro učitele na osvětové a vzdělávací aktivity pro žáky a studenty v rámci zapojení školy do projektu Pijeme kohoutkovou

### Podpůrný materiál pro realizaci metodického materiálu Proč pijeme tolik balené vody

#### Balená voda

Jak se píše na stránkách Státního zdravotního ústavu ([www.szu.cz](http://www.szu.cz)), čisté vody jsou nejvhodnější ke stálému pití pro osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu – ať již se jedná o pitnou vodu z vodovodu nebo o balené kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez obsahu oxidu uhličitého. Konzumace těchto vod je možná bez omezení množství úměrně k potřebám organismu.

#### Vodovodní voda

„Obecně lze říci, že pitná voda z veřejných vodovodů má v ČR velmi dobrou kvalitu. Je však pravdou, že ne všude a vždy jsou plně vyhovující i její pach nebo chuť.“ ([www.szu.cz/chzp/voda/pdf/balvod.pdf](http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/balvod.pdf))

U pitné vody z vodovodu má spotřebitel řadu práv, o kterých často ani neví. Např. má právo od vodárny získat aktuální výsledky kvality vody nebo seznam látek, které se k úpravě vody používají.

Spíše pro zajímavost bych ještě uvedl, že spousta lidí se mylně domnívá, že bíle zakalená voda čerstvě natočená z kohoutku svědčí o vysokém obsahu chloru, což však není pravda, protože bílé zbarvení vody způsobuje vzduch rozpuštěný ve vodě. Tato skutečnost nemá žádný vliv na chuťovou kvalitu vody, ani na zdraví spotřebitele, a po pár minutách odstátí vzduch z vody postupně vyprchá.

#### Druhy balené vody

##### Balená kojenecká voda

Balená kojenecká voda je výrobek z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, který je vhodný pro přípravu kojenecké stravy a k trvalému přímému požívání všemi skupinami obyvatel. Celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 500 mg/l. Protože u této vody je zakázána jakákoli úprava měnící její složení, je kojenecká voda jedinou balenou vodou, u které je zaručeno původní přírodní složení.

##### Balená pramenitá voda

Je výrobek z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, který je vhodný k trvalému přímému požívání dětmi i dospělými. Celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 1000 mg/l (tedy stejně jako u pitné vody) a voda může být upravována jen vyjmenovanými fyzikálními způsoby. Termín pramenitá voda nahradil dřívější stolní vodu. Do balené kojenecké ani pramenité vody nelze přidávat žádné látky s výjimkou oxidu uhličitého.

## Balená přírodní minerální voda

Je výrobek z chráněného podzemního zdroje přírodní minerální vody schváleného ministerstvem zdravotnictví. Tuto vodu lze rovněž upravovat pouze uvedenými fyzikálními způsoby a nelze do ní přidávat jiné látky než oxid uhličitý. Za (přírodní) minerální vodu může být prohlášena prakticky každá podzemní voda, která má „původní čistotu“, je stabilní a její zdroj je dobře chráněn. Bez ohledu na to, zda má minerálních látek moc nebo málo. Protože ale na obsahu minerálních látek záleží, zda lze vodu pít denně bez omezení množství nebo jen doplňkově a občas, musí být na etiketě společně s označením druhu minerální vody z hlediska obsahu CO<sub>2</sub>.

## Balená pitná voda

Je výrobek splňující požadavky na pitnou vodu. Tuto vodu lze získávat z jakéhokoli vodárenského zdroje, upravovat ji stejně jako vodovodní vodu a rovněž požadavky na jakost jsou shodné s požadavky na „vodovodní“ vodu. Většina je jich ostatně z vodovodní vody vyráběna. Na rozdíl od výše uvedených druhů balených vod lze balenou pitnou vodu uměle doplňovat minerálními látkami (Ca, Mg, Na, K – ve formách uvedených ve vyhlášce), ale pokud se tak stane, musí být na obale uveden výčet doplněných látek a jejich obsah ve vodě a slovní označení „uměle doplněno minerálními látkami – mineralizovaná pitná voda“. Balenou pitnou vodu lze samozřejmě také sytit oxidem uhličitým, pak se ale neliší od sodové vody. Balené pitné vody jsou uváděny na trh pod různými názvy (vedle obchodních značek je to např. „Perlivá voda“ nebo „Stolní voda“), ale vždy musí být na etiketě uvedeno, že se jedná o pitnou vodu.

## Můžeme pít minerální vody neustále?

Na etiketách balených kojeneckých, pramenitých a přírodních minerálních vod musí být uveden název zdroje, ze kterého je voda čerpána, a lokalita, kde se zdroj nachází. 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.

Velmi slabě mineralizované vody nejsou vhodné pro stálé pití kvůli riziku narušení minerálního a vodního metabolismu.

Minerální vody středně a silně mineralizované nejsou vhodné jako základ pitného režimu, ani je nelze pít při určitých poruchách zdravotního stavu. Naproti tomu některé minerální vody mohou být u některých nemocí prospěšné, jako součást léčebné kúry se však užívají časově omezenou dobu, nikoliv trvale. Trvalá konzumace středně a silně mineralizovaných vod představuje zvýšené riziko žlučových, močových a ledvinových kamenů, vysokého tlaku, některých kloubních chorob či zdravotních komplikací v těhotenství. Jak píše Václava Kunová (2004), minerálky obsahují větší množství rozpuštěných látek, proto je nutné číst na etiketách jejich složení, aby se příznivý efekt nezměnil v riziko.

Státní zdravotní ústav ([www.szu.cz/chzp/voda/pdf/balvod.pdf](http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/balvod.pdf)) se také věnuje vodám syčeným oxidem uhličitým. Jsou sice oblíbeným osvěžujícím nápojem, ale jejich zdravotní nevýhody převažují nad výhodami, a proto by měly být konzumovány jen výjimečně. Mezi zápory lze zařadit možné způsobení žaludečních a trávicích obtíží, zvyšující dechovou a tepovou frekvenci nebo také mohou způsobit překyselení krve. Navíc jich nelze vypít moc najednou mají diuretické vlastnosti, takže rozhodně nejsou ideálním nápojem k úhradě chybějících tekutin.

Text je použit z této bakalářské práce, nepůvodní jsou pouze nadpisy „Druhy balených vod“ a „Můžeme pít minerální vody neustále?“ ORGONÍK, Daniel. *Pitný režim jako součást regenerace*. Brno: 2007, dostupné na <https://is.muni.cz/th/qb9ob/bakalarka.txt>