

## Najdi éčko na www.coopclub.cz

---

### Jak vyhledat éčko?

**Koupili jste si v obchodě oříšky, přečetli si doma jejich složení na obalu a zajímá vás, co znamená například označení E101?**

Snadný úkol!**Zadejte tento „kód“ (číslo) do okénka našeho vyhledávače**, který naleznete na hlavní stránce www.coopclub.cz (pro rychlejší orientaci hledejte žlutou barvu vpravo dole). **Klikněte na tlačítko „Najít“** a než řeknete „švec“, dozvíte se, s jakým éčkem máte co do činění - v případě E101 se jedná například o riboflavin.

A co víc, náš vyhledávač vám prozradí, zda-li je daná **látka škodlivá či zdraví bezpečná, způsobuje-li alergie nebo máte-li si dát pozor při jejím podávání dítěti**. Co se týče dětí zde dokonce rozlišujeme **vhodnost či nevhodnost pro kojence, děti do 3 let, hyperaktivní děti nebo alergiky a astmatiky**. U některých naleznete **i odkaz na Wikipedii**, kde o daném éčku získáte podrobnější informace.

### Jsou všechna éčka strašáci?

Řada lidí se dnes chybně domnívá, že všechna éčka - tedy barviva, konzervanty, emulgátory a **přídavné látky - jsou škodlivá a je lepší se jim zcela vyhnout. Není to pravda.** Například mezi přídavnými látkami se totiž vyskytují látky přírodního charakteru (takový včelí vosk E901), které jsou zdraví normálně neškodné (POZOR! I na ně však můžou být citliví jedinci alergičtí!). **Mezi aditiva dokonce patří látky zdraví obecně prospěšné - např. E101 (vitamín B2), E160 (vitamín A), E300-304 (vitamín C), E306-309 (tokoferoly, vitamín E), E322 (lecitin), E375 (niacin, vitamín B3) nebo E440 (pektin).**

Zjistěte si vždy proto, co které éčko ve skutečnosti znamená!