

Test



DNES Rady spotřebitelům | Peníze | Zdraví | Auto

Auto 16

Corsa: pátá generace oblíbeného opelu



Peníze 8

Operativní leasing: auto v pronájmu je výhoda



Zdraví 12

Co v současnosti nabízejí české lázně a jak žádat o předepsání lázeňské léčby



Test dětských cereálií

2



Vyrovnaná kvalita, dost cukru

Cereálie pro děti: dobrá snídaneň, jenže až příliš sladká

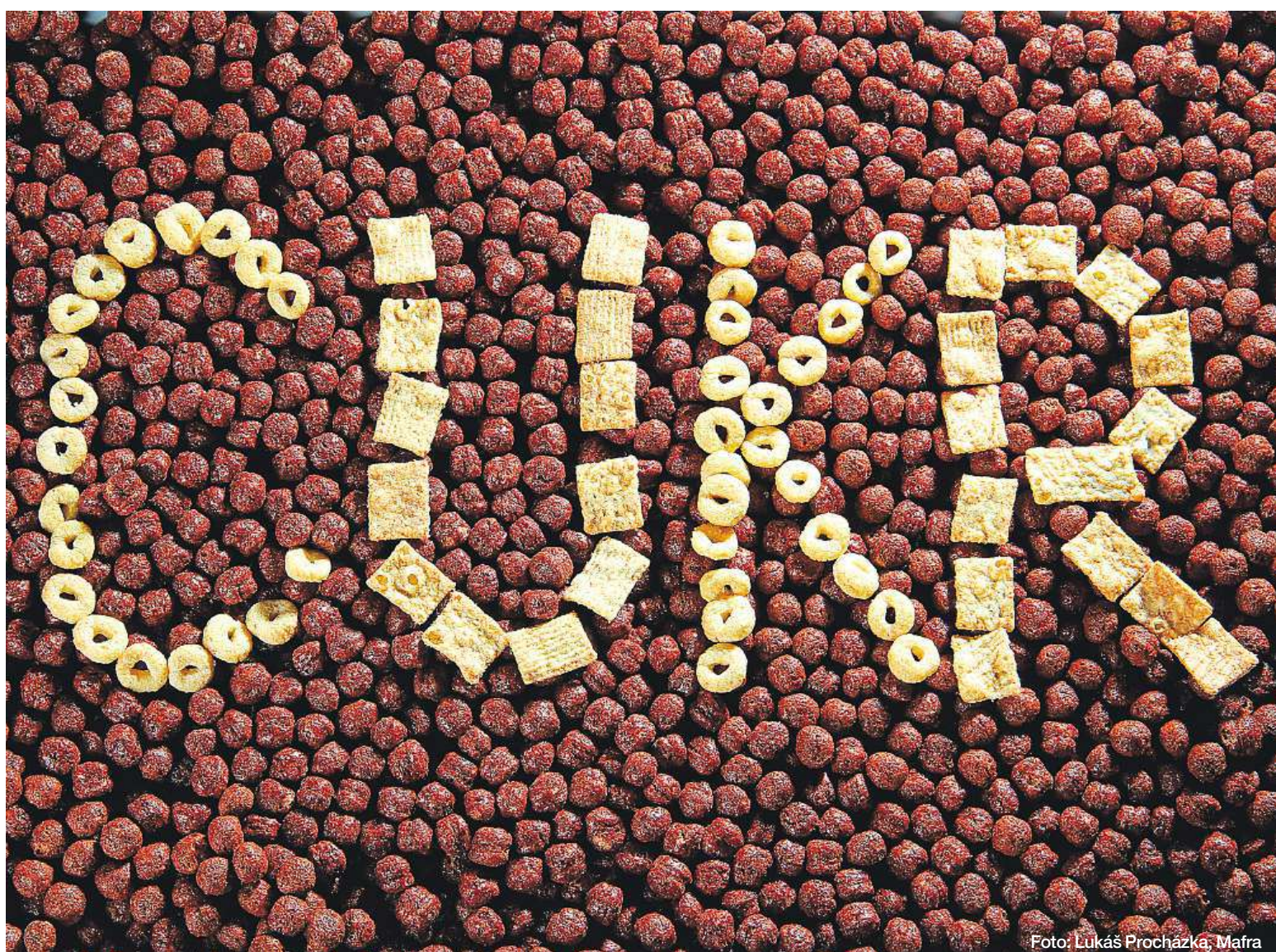


Foto: Lukáš Procházka, Mafra

Pozitiva Test dopadl velmi dobře a výsledky jsou vyrovnané. Mezi dětskými křupkami nebyl vyložený propadák.

Negativa Obsah cukru se u většiny cereálií pohyboval kolem třetiny doporučené denní dávky, což je hodně.

Děti je milují nejen kvůli jejich sladké chuti, ale i díky veselým obrázkům na obalech a přikládaným dárkům. Jsou však dětské cereálie opravdu vhodné ke snídani? Liší se z tohoto pohledu výrazně jednotlivé výrobky? A skrývají v sobě nějaké nástrahy?

MF DNES se to rozhodla prověřit ve společném testu s časopisem Svět potravin.

Výsledek testu „křupek“ nakoupených v českých supermarketech přinesl jednu příznivou zprávu. Cereálie z výživového hlediska obstály velmi slušně a rozdíly mezi nimi nebyly nijak propastné.

Zároveň se však objevilo i jedno varování. Nejde najít značku, která by menšímu školákovi teoreticky dovolila dát si k snídani třeba ještě doporučené a zdravé jablko. Cereálie jsou dost sladké a dítě by tak už překročilo doporučenou část denní dávky cukru, která by měla připadat na snídani.

Podle odborníků na výživu, kteří výsledky testu viděli, je však možné občas (dvakrát až třikrát týdně) snídani v podobě cereálií do dětského jídelníčku zařadit.

Do testu jsme vybrali čtrnáct výrobků. Podmínkou bylo, aby poutaly dětskou pozornost například obrázky zvířátek nebo postaviček z filmů.

V laboratoři jsme změřili obsah cukru, soli, bílkovin, tuku, vlákniny a energie. A všechny vzorky jsme také nechali ochutnat porotou Výzkumného ústavu potravin Praha.

Celkově první se umístil výrobek lídra trhu, společnosti Nestlé, Chocapic choco-hazelnut s vysokým obsahem vlákniny a bílkovin, které dětský organismus potřebuje, a naopak s nízkým podílem soli. Naměřený obsah cukru však patřil spíše k průměru a celková známka se tak dostala na školní dvojku.

„Pro dítě, které musí vydržet ve škole a nedostat hlad, jde ale o vhodnou snídani,“ říká k vítězi testu Pavel Suchánek z Poradenského centra Výživy dětí. Žádný vzorek neskončil s horší celkovou známkou než 3,2, což odpovídá školní trojce. Obdržely ji Tesco Frosted Flakes, a to především kvůli nejvyššímu obsahu cukru, menšímu podílu vlákniny a mírnému nadprůměru v obsahu soli.

Nelze přitom říci, že ty nejkvalitnější dětské cereálie jsou automaticky ty nejdražší. Ceny se pohybují po přepočtu zhruba od 70 do 200 korun za kilo a v první pětce se umístily jak křupky za 200 korun, tak za 80.

Obsah vlákniny se zlepšuje

Vysoký obsah cukru v cereáliích je problematický hlavně pro menší děti. Těm nejmladším - pod tři roky - sice teoreticky nejsou křupky určeny, ale rodiče se dvěma a více dětmi dobře vědí, že co jí starší sourozenec, ochutnává i mladší. „Největší problém pro



Dětská snídane

Kolik by mělo dítě přijmout energie na snídani

Věk	Energie	Cukry
4–6 let	1 220 kJ	7,2 g
7–9 let	1 500 kJ	8,8 g

A kolik mu dá snídane z cereálií (průměr z testovaných vzorků)

	Energie	Cukry
cereálie (30 g)	526 kJ	8,4 g
polot.mléko (125 ml)	248 kJ	5,9 g
celkem	774 kJ	14,3 g

Zdroj: Referenční hodnoty pro příjem živin (výživaservis s. r. o. 2011),
Test MF DNES a vlastní výpočty

děti mladší tři let je ve sladké chuti. Je jedno, že to může mít výhodné složení, navykáme je tak chuti, kterou pak budou vyžadovat,“ říká nutriční terapeutka Poradenského centra Výživy dětí Věra Boháčová, jež se podílela na hodnocení testu.

S obsahem cukru souvisí i glykemický index, který nám zjednodušeně řeceno udává, na jak dlouho nás jídlo zasytí. Čím vyšší, tím dříve přichází chuť na sladké, hlad a únava. A to dětem v soustředění se ve škole moc nepomůže. „Největší glykemický index budou mít cereálie s nejnižším obsahem bílkovin a tuků a ty bez celozrnných obilovin,“ říká Boháčová.

Právě zde se však situace zlepšuje, je patrné, že se výrobci snaží více používat celozrnnou mouku, takže cereálie obsahují více vlákniny.

Podle Boháčové je dobré dbát na zásadní poučku: „Nikdy nedávejte dětem cereálie samotné, vždy s mlékem či jogurtem.“ Tím se nutriční složení snídaně ztelně vylepší.

Dobře to vědí i výrobci, kteří doporučují zalít křupky mlékem či jogurtem. Na porci s mlékem také počítají i hodnoty energie, cukrů, tuků, soli.

30 gramů, ne více

Při přípravě snídaně z cereálií Pavel Suchánek považuje za zásadní dodržovat dětem doporučenou 30gramovou porci. „Možná vás překvapí, že to jsou jen čtyři vrchovaté polévkové lžičce,“ řekl.

S každou další křupkou navrch totiž letí hodnoty nahoru (hlavně u cukru).

Pro představu, doporučená porce nejsladších cereálií Tesco Frosted Flakes s mlékem představuje 36 procent z denní dávky cukru školáka.

U dvou vzorků analýzy odhalily i vysoké hodnoty soli, konkrétně u skořicových Cini Minis od Nestlé a Fun Zoo Honey Loops z Lidlu. V obou případech přesahovaly jedno procento, což lze podle Dany Gabrovské z Výzkumného ústavu potravin najít i u slaného pečiva, jako je veka.

„U Cini Minis stl spoluvytváří jejich chuť, kterou spotřebitelé na tomto výrobku oceňují,“ uvedla mluvčí firmy Nestlé Andrea Brožová s tím, že i tady se však snaží snižovat obsah soli.

„Limit pro podíl soli ve vámi uvedených výrobcích není v Česku legislativně regulován,“ konstatovala mluvčí Lidlu Jitka Vrbová s tím, že v budoucnu nevyklučují zavedení produktů s nižším obsahem soli.

Zavádějící zdravotní tvrzení

Test hodnotil také informace na obalech. Narazil při tom na Ovesné biskvity od Emca, kde uvedené tvrzení neodpovídalo propočtům. Na zadní straně obalu se píše, že „ovesné vločky obsahují průměrně 5 procent betaglukanů. Bylo prokázáno, že betaglukan snižuje hladinu cholesterolu“.

Podle Ireny Michalové ze Sdružení českých spotřebitelů, která obaly pro MF DNES hodnotila, je možné toto tvrzení použít jen u potravin, jež obsahují alespoň jeden gram ovesného betaglukanu v porci. U zmíněných cereálií to tak není, 30gramová porce obsahuje pouze 0,63 g betaglukanů. Správnost výpočtu potvrdila i Státní zemědělská a potravinářská inspekce.

„Zadní stranu obalu považujeme za prostor pro marketingovou komunikaci, proto zde uvádíme obecnou informaci o pozitivním účinku betaglukanů, vztahující se k ovesným vločkám. Na váš podnět prověříme obsah betaglukanu konkrétně v tomto výrobku a případně tvrzení na obale při dalším dotisku upravíme,“ reagovala marketingová šéfkyně Emca Petra Farkašová.

Martina Patočková
redaktorka MF DNES

Zápisník Mámo, chci ty křupky s ptákem!

Martina Patočková
redaktorka MF DNES



„Sýr s dírami mi nevoní, nechci ho.“ „To máslo je nějaké jiné než jindy.“ Podobným poznámkám svých dětí se ráno při vstávání do školky vyhnou tím, když nabídnou „křupky“. Tyto dětské cereálie jsou pro mnoho rodičů rychlou variantou snídaně a děti je mají rády. Má to však i svá „ale“, a ty jsem si uvědomila v plné míře až díky našemu testu. Děti milují sladkou chuť a v křupkách, prezentovaných často jako zdravá snídane, je cukru více než dost.

Co mě však připravuje o rozum daleko více, je reklama na obalech. Tu s figurkou papouška z filmu Rio, tu se hrou Angry Birds nebo alespoň s maskou ukřičeného ptáka. Firma Nestlé, která těchto lákadel také často využívá, se přitom chlubí, že necílí reklamu na děti do šesti let. Chvilí jsem přemýšlela, jestli můj pětiletý syn není nějak předčasně vyspělý, když kolem regálu s křupkami neprojde bez povyku, že chce ty s ptákem.

Ale odpověď z firmy Nestlé mě uklidnila. Její slib necílit na nejmenší se vztahuje jen na reklamy, kde je dítě bez dohledu rodičů (třeba v televizi).

Do obchodu pětiletí sami nechodí, a rodič si tedy musí vytrpět debatu, proč nekoupíme zrovna dnes ty nejdražší křupky s ptákem. A po zbytek cesty k pokladnám a domů poslouchat vzteklé mručení.

Výsledky testu v kostce

- **Nejvíce cukru**
Tesco Frosted Flakes (33 g/100 g)
- **Nejméně cukru**
Ovesní biskvity (16 g/100 g)
- **Nejméně soli**
Swietviet (0,003 g/100 g)
- **Nejvíce soli**
Cini Minis (1,1 g/100 g)
- **Nejlevnější**
K Classic Choco Bobbles
a Fun Zoo Honey Loops (72 Kč/kg)
- **Nejdražší**
Chocapic Chocohazelnut (212 Kč/kg)
- **Nejllepší v degustaci**
K Classic Choco Bobbles

Test Cereálie pro děti

44,1g doporučená denní dávka
cukru pro školáka (7–9 let)

Nestlé Chocapic Choco-hazelnut

2,2

★★★★

Cereální kakaové lupínky s lískooříškovou chutí, extrudované

Cena za 1 kg 212 Kč
Vyrobeno Nestlé, ČR
Koupeno v Bille

Odborníci: Dobrý obsah bílkovin. Podle obsahu cukru patří mezi průměr. Díky relativně vysokému obsahu vlákniny je to vhodná snídaně pro dítě, které musí vydržet ve škole a nedostat hlad. Plusem je nízký obsah soli.



Degustace: Chutově patřily k nejlepším, jsou přiměřeně sladké. Po zalití mlékem křehkost velmi dobrá. Méně atraktivně působila bělavá vrstva na povrchu. Znamky v suchém stavu i po zalití mlékem 1,2.

V číslech

Energie 1 797 kJ/100g
1 porce = 32,2 %
doporučené denní dávky cukru

Emco Ovesní biskiti s čokol.

2,2

★★★★

Ovesné sušenky s čokoládou

Cena za 1 kg 106 Kč
Vyrobeno Emco, ČR
Koupeno v Bille

Odborníci: Nejméně cukru, ale druhá nejvyšší energetická hodnota daná vysokým obsahem tuků. Zasytí na dlouho. Na obalu chybně uvedeno tvrzení o zdraví prospěšných beta-glukanech v ovesných vločkách.



Degustace: Nejméně sladké, silná kakaová vůně i chuť, velmi dobrý vzhled. Po zalití mlékem však patřily k nejhorším. Nejrychleji ztrácely křehkost, chuť a vůně byly nevýrazné. Znamky 1,7 (suché) a 2,4 (po zalití).

V číslech

Energie 1 920 kJ/100g
1 porce = 24,4 %
doporučené denní dávky cukru

Emco Teddy

2,3

★★★★

Obilná zrnka s medem, pufovaný výrobek

Cena za 1 kg 120 Kč
Vyrobeno C-Hahne Mühlenwerke
Koupeno v Bille

Odborníci: Díky vyššímu obsahu bílkovin zasytí na delší dobu. Vláknina lehce nad průměrem. Kvůli množství cukru nevhodné pro školáka s nadváhou a pro menší děti. Plusem je málo soli.



Degustace: Sladší, ale výborný vzhled, velmi dobrá obilná chuť i vůně a křehkost. Po zalití mlékem rychle ztrácí křehkost a část sladké chuti přešla brzy do mléka. Znamky 1,7 (suché) a 2,1 (po zalití).

V číslech

Energie 1 695 kJ/100g
1 porce = 34 %
doporučené denní dávky cukru

Bonavita Choco Shells

2,3

★★★★

Obilné mušičky s kakaem, extrudovaný výrobek

Cena za 1 kg 106 Kč
Vyrobeno Bonavita
Koupeno v Kauflandu

Odborníci: Málo soli, dost bílkovin i vlákniny, aby nebyl brzy hlad. Minusem je nadprůměrný cukr, ale tuků je méně, takže energetická hodnota není závratná. Výrobce uvádí vyšší tuk i sůl, než zjistily analýzy.



Degustace: Znamky 1,0 v suchém stavu a 1,2 po zalití mlékem vypovídají o výborné chuti, přiměřené míře sladkosti, vynikajícím vzhledu a příjemné čokoládové vůni.

V číslech

Energie 1 670 kJ/100g
1 porce = 34,4 %
doporučené denní dávky cukru

Křupouni

2,5

★★★★

Kakaové kuličky, extrudovaný výrobek

Cena za 1 kg 80 Kč
Vyrobeno Bonavita pro Ahold
Koupeno v Albertu (vlastní značka)

Odborníci: Obsah tuku i cukru patří k nejnižším, ale stejně tak i vlákniny. Dostatečný je obsah bílkovin. Obsah soli je lehce nadprůměrný. Dobře lze využít jako snídaní či svačinu před tělocvikem.



Degustace: Méně výrazná chuť i vůně, výborný vzhled a přiměřená intenzita sladké chuti. Po zalití mlékem vydržely dlouhou dobu křehké. Znamky 1,3 (suché) a 1,7 (po zalití mlékem).

V číslech

Energie 1 692 kJ/100g
1 porce = 29,6 %
doporučené denní dávky cukru

K Classic Choco Bobbles

2,6

★★★★

Obilné kuličky s čokoládovou příchutí

Cena za 1 kg 72 Kč
Vyrobeno v Polsku
Koupeno v Kauflandu (vlastní zn.)

Odborníci: Obsah tuku patří k nižším, vláknina lehce pod průměrem. Obsah cukru patří k nejvyšším, stejně tak jako soli, takže na každodenní snídaní to není. Cereálie mají i poměrně málo bílkovin.



Degustace: Nejlepší známky (1,0) v suchém stavu i po zalití mlékem. Křupky mají vyváženou chuť s přiměřenou mírou sladké chuti, vynikající vzhled, výraznou čokoládovou vůni a výbornou křehkost, i po zalití.

V číslech

Energie 1 661 kJ/100g
1 porce = 35 %
doporučené denní dávky cukru

Nestlé CINI Minis

2,6

★★★★

Cereální čtverečky se skořicí, extrudovaný výrobek

Cena za 1 kg 189 Kč
Vyrobeno Nestlé, Polsko
Koupeno v Albertu

Odborníci: Nejvyšší obsah soli ze všech vzorků, dle laboratoře na úrovni slaného pečiva. Obsah tuku je průměrný, vlákniny lehce podprůměrný. Plusem je relativně nízký obsah cukru.



Degustace: V suchém stavu patřily k nejlépe hodnoceným. Příjemně výrazná skořicová chuť i vůně. Přiměřená sladkost. Po zalití mlékem rychle ztratily křehkost, chuť brzy přešla do mléka. Znamky 1,1 (suché) a 2,0 (po zalití).

V číslech

Energie 1 765 kJ/100g
1 porce = 29,4 %
doporučené denní dávky cukru

Korrekt

2,7

★★★★

Cereální polštářky s náplní s vanilkovou příchutí, extrudovaný výrobek

Cena za 1 kg 90 Kč
Vyrobeno v ČR
Koupeno v Globusu (vlastní zn.)

Odborníci: Kvůli vanilkové náplni patří obsah tuku k nejvyšším. Obsah vlákniny i cukru patří k průměrným. Méně soli. Vyšší tuky, než je deklarované na obale.



Degustace: Chuťově se řadily mezi nejlepší. Vynikající byly i vzhled a vůně. Sladkost přiměřená. Příjemná vanilková chuť náplně. Křehkost po zalití mlékem byla velmi dobrá. Znamky 1,1 (suché) a 1,2 (po zalití mlékem).

V číslech

Energie 1 896 kJ/100g
1 porce = 31,8 %
doporučené denní dávky cukru

1-5 známka testu

1 vítěz testu

výhodný nákup

✗ propadák

Brüggen Swietwiet**2,3**

★★★★

Pufovaná pšenice v medové polevě

Cena za 1 kg	88 Kč
Vyrobeno	Brüggen Polska
Koupeno	v Kauflandu

Odborníci:

Absolutně nejnižší obsah soli. Méně je i tuků, a tím je nižší i energetická hodnota. Naopak cukru je v porci tolik, že má školák více než splněnu doporučenou dávku cukru k snídani.



Degustace: Sladší snídaňové cereálie, lepivé, ale s vynikajícím vzhledem a křehkostí. Po zalití mlékem se křehkost rychle ztratí a zhorší se i vzhled, vůně a chuť. Známky 1,3 (suché) a 2,0 (po zalití).

V číslech

Energie	1 675 kJ/100 g
1 porce =	34,8 %
	doporučené denní dávky cukru

Nestlé Nesquik**2,4**

★★★★

Cereální kuličky s kakaem, extrudovaný výrobek

Cena za 1 kg	189 Kč
Vyrobeno	Nestlé, ČR
Koupeno	v Albertu

Odborníci:

Nejvyšší obsah vlákniny. Menší obsah tuku (je však vyšší, než výrobce deklaruje). Obsah cukru druhý nejnižší, soli mírně vyšší. Snídaně zasytí na celé dopoledne, a přitom to není energetická bomba.



Degustace: Výborný vzhled i vůně. Výrazná čokoládová chuť, přiměřená sladkost. Po zalití mlékem zůstaly dlouho křehké. Známka 1,4 (suché) a 1,7 (po zalití mlékem).

V číslech

Energie	1 662 kJ/100 g
1 porce =	29,3 %
	doporučené denní dávky cukru

Penny Bertík**2,4**

★★★★

Křupavé obilné taštičky s náplní s kakaovou příchutí, extrudované

Cena za 1 kg	112 Kč
Vyrobeno	v ČR
Koupeno	v Penny (vlastní značka)

Odborníci:

Málo soli, poměrně vysoký obsah vlákniny a podprůměrné bílkoviny. Kvůli kakaové náplni mají relativně hodně tuku a patří k nejsladším. Snídat raději jen občas, nejlépe před tělocvikem. Pro menší děti příliš sladké.

**Degustace:**

Jako suché patřily k nejlepším (známka 1,1). Výborná čokoládová chuť i vůně a vynikající vzhled. Křehkost po zalití se dlouho držela (známka 1,4).

V číslech

Energie	1 895 kJ/100 g
1 porce =	35,8 %
	doporučené denní dávky cukru

Bonavita Jeníkův lup**2,8**

★★★★

Cereální polštářky s náplní s mléčnou příchutí, extrudovaný výrobek

Cena za 1 kg	150 Kč
Vyrobeno	Bonavita
Koupeno	v Globusu

Odborníci:

Nejvíce tuku ze všech, což odpovídá křupkám s náplní. Zároveň obsahují nejméně vlákniny. Pro dítě s normální hmotností lze občas použít na snídani (ne často). Plusem je málo soli.

**Degustace:**

Chutově patřily mezi ty sladší. Výborný vzhled, vůně i křehkost, místy na skus trochu tvrdší. Chuť velmi dobrá. Po zalití mlékem se křehkost ztrácela pomalu. Známky 1,6 (suché) a 1,7 (po zalití).

V číslech

Energie	1 931 kJ/100 g
1 porce =	33,4 %
	doporučené denní dávky cukru

Fun Zoo Honey Loops**2,8**

★★★★

Medové kroužky, extrudovaný výrobek

Cena za 1 kg	72 Kč
Vyrobeno	Lidl Stiftung
Koupeno	v Lidlu (vlastní značka)

Odborníci:

Výrobek je možné označit jako „s nízkým obsahem tuku“. Nižší je i vláknina, průměrný obsah cukru. Obsah soli je ale druhý nejvyšší (přes 1g na 100g výrobku), jako ve slaném pečivu.

**Degustace:**

Jako suché patřily k nejlepším. Vynikající obilná chuť (se slaným nádechem). Přiměřená sladkost a pěkný vzhled. Po zalití mlékem se křehkost rychle ztratila. Známky 1,1 (suché) a 1,4 (po zalití).

V číslech

Energie	1 650 kJ/100 g
1 porce =	32,9 %
	doporučené denní dávky cukru

Tesco Frosted Flakes**3,2**

★★★★

Slazené kukuřičné lupínky, extrudovaný výrobek

Známka: Cena za 1 kg	93 Kč
Vyrobeno	pro Tesco
Koupeno	v Tesku (vlastní značka)

Odborníci:

Nízký obsah tuku a vlákniny. Naopak cukru mají nejvíce ze všech vzorků. Lze doporučit jako svačinu před tělocvikem, ovšem ne jako snídani. Dítě by mělo brzy hlad. Vyšší tuky než deklarované.



Degustace: Suché, i po zalití patřily k nejhorším. Neatraktivní vzhled sladkého potahu, málo výrazná obilná vůně a příliš sladké. Křehkost po zalití mlékem velmi rychle mizí. Známky 2,0 (suché) a 2,1 (po zalití).

V číslech

Energie	1 666 kJ/100 g
1 porce =	36 %
	doporučené denní dávky cukru

★★★★★
★★★★★
★★★★★
★★★★★
★★★★★

výborný

velmi dobrý

dobrý

podprůměrný

špatný

Protokol testu

- Test jsme zaměřili na snídaňové cereálie určené pro děti, prodávané ve velkých obchodních řetězcích.
- Hodnotili jsme čtrnáct vzorků, šlo zejména o extrudované a pufované výrobky, plněné i bez náplně. Do testu jsme nezahrnuli müsli. Vzorky odpovídají nákupnímu košíku českých spotřebitelů (podle agentury Nielsen)
- Pro srovnání uvádíme ceny za 1 kilogram, přepočtené z cen za balení.
- Analýzy zpracovala laboratoř Výzkumného ústavu potravinářského Praha (VÚPP), garantem je Ing. Dana Gabrovská.
- Zjišťovali jsme obsah cukru, soli, tuku, vlákniny a energetickou hodnotu cereálií. Pod označením cukr rozumíme kromě sacharózy i glukózu, fruktózu a další jednoduché cukry.
- Výsledky jsme po konzultaci s nutriční terapeutkou Věrou Boháčovou a RNDr. Pavlem Suchánkem ohodnotili školními známkami na stupnici 1 až 5 a okomentovali.
- Porota složená z deseti odborníků VÚPP dále posuzovala vzhled, vůni, chuť, sladkost a křehkost cereálií, a to v suchém stavu a po zalití mlékem.
- U vzorků po zalití mlékem byla navíc sledována křehkost v minutových intervalech po dobu 5 minut. Hodnocena byla známkami od 1 do 5.
- Zároveň jsme spolu s odbornou poradkyní pro potraviny Irenou Michalovou ze sdružení českých spotřebitelů posoudili informace na obalech.
- Ve spolupráci s VÚPP jsme ohodnotili i to, nakolik se údaje týkající se cukru, soli, tuku a vlákniny uváděné výrobci na obalech shodují s výsledky provedených analýz.
- Známka se vztahuje jen k testovaným vzorkům.
- V posledním řádku hodnocení je uvedeno, kolik procent z doporučené denní dávky cukru (pro školáka ve věku 7 až 9 let) případně na třicetigramovou snídaňovou porci cereálií s mlékem (polotučné, 125 ml). Doporučená dávka cukru na den je 44,1 g.

Známku testu tvoří

- | | |
|-------------|--|
| 70 % | nutriční hodnocení (obsah cukru, soli, tuku a vlákniny) |
| 20 % | smyslové hodnocení |
| 10 % | informace pro spotřebitele na obalech, hodnocení shody deklarovaných hodnot s těmi uváděnými |

Společný test deníku MF DNES a časopisu Svět potravin

ve spolupráci s Potravinářskou komorou ČR

DNES svět potravin