



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [O výživě](#) 12. 5. 2021 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Zmrzlina Míšánek do dětského jídelníčku patří, potvrzují odborníci

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zmrzlina-Misanek-do-detskeho-jidelnicku-patri,-potvrzuji-odbornici__s10010x19990.html

Zmrzlina bývá někdy zařazována mezi takzvané „nezdravé“ potraviny. I dle průzkumu iniciativy Vím, co jím si 57 % Čechů myslí, že zmrzlina do správného jídelníčku nepatří. Tuto domněnku je však třeba odmítnout. Ne nadarmo se říká, že neexistují zdravé a nezdravé potraviny, pouze jsou jejich zdravá a nezdravá množství. A důležité je umět si vybrat kvalitní.



Zmrzlina Míša přichází s výrobkovou řadou Míšánek, kterou jsme měli možnost posoudit spolu s našimi odborníky na výživu. Věřte, tyhle nanuky nenechají vás ani vaše děti chladnými.

Narodil se Míšánek

Mražené krémy Míša jsou zavedenou značkou na trhu od roku 1962. Klíčovou surovinou je **tvaroh tuzemského původu**, což dává produktům osobitou chuť. Výživová hodnota jednotlivých produktů vzrůstá s podílem, jakým je tvaroh zastoupen v daném výrobku. Klíčovou živinou tvarohu jsou plnohodnotné mléčné bílkoviny. Bílkoviny musíme konzumovat průběžně, tělo si je v organismu neukládá do zásoby. Je proto výhodou některých zmrzlin, když mají vyšší podíl bílkovin.

- V letošním roce přichází na trh novinka - mražený tvarohový krém Míšánek ve třech chuťových variantách - všechny bez polevy a v menších porcích.

Produkty lze zakoupit **ve dvou variantách balení** - jako multipack, který obsahuje celkem 7 ks nanuků (3x tvaroh, 2x jahoda, 2x borůvka) nebo jednotlivě balené nanuky.

Tvaroh je hlavním výživovým benefitem i u nové řady Míšánek.

Výrobky splňují **podmínku pro výživové tvrzení** „zdroj bílkovin“ díky tomu, že energetická hodnota výrobku dodaná prostřednictvím bílkovin je vyšší než 12 %.

Velikost jednotlivých balení (32 ml/28 g) je nižší oproti klasickému výrobku Míša (55 ml/47 g). Odtud pochází i název Míšánek.

Čeho si u zmrzliny všimnout? Velikosti porce, složení a výživových hodnot

Právě vhodně zvolenou velikostí porce lze dosáhnout toho, že zmrzlina dokáže uspokojit po chuťové stránce a [nemusíme mít černé svědomí](#), že jsme přijali velké množství energie, cukrů či nasycených mastných kyselin.

V souvislosti s konzumací zmrzlin v dětském věku je dobrým vodítkem **dobrovolná dohoda EU Pledge**, která představuje závazek evropských výrobců používat reklamu cílenou na děti ve věku do 12 let pouze v případě, že výrobky splní určité výživové profily pro danou kategorii. **V kategorii zmrzlin musí splňovat tyto ukazatele:**

- energetická hodnota výrobku na porci musí být menší než 110 kcal/porci
- obsah nasycených mastných kyselin menší než 5 g/100 g nebo ml
- obsah cukrů menší než 20 g/100 g nebo ml.

Co říkají o Míšánkovi odborníci?

Celou výrobkovou řadu jsme nechali otestovat a **posoudit 5 odborníkům** z řad odborných garantů iniciativy Víím, co jím a piju. Doplnili jsme je **trojicí profesionálních hodnotitelů** z akreditované laboratoře Eurofins. Všichni hodnotili vzhled, barvu, konzistenci, vůni a chuť, odborníci na výživu navíc zhodnotili i složení a výživové hodnoty výrobků.

Jak hodnocení dopadlo?

- Na základě posouzení odborníky na výživu i technologii potravin můžeme říct, že se výroková řada Míšánek podařila. Výrobky mají odpovídající příjemnou barvu, jemnou a hladkou konzistenci a strukturu, jemnou nevtíravou vůni.

„Jednoznačným kladem je **vysoký obsah mléčných složek** – Míšánek je zdrojem bílkovin a obsahuje další prospěšné látky, díky [velkému podílu tvarohu](#). Pozitivně hodnotím i to, že ve výrobku **nejsou přidány žádné tuky**, např. kokosový, které se často do zmrzlin přidávají. Výrobky tohoto typu se bohužel zcela bez cukru neobejdou. Ale vzhledem k malé velikosti je tak jeho množství přijatelné. Část tvoří i přirozený mléčný cukr v tvarohu,“ hodnotí Ing. Hana Pávková Málková.



Pozitivně lze hodnotit složení výrobků, kde hlavní složkou je tvaroh, u variant Jahoda a Borůvka je použito v receptuře i významné množství ovocné dřeně.

Přidatné látky jsou použity uvážlivě. U výrobků, kde je obsah nasycených mastných kyselin z výživového hlediska cíleně snížen, je však použití stabilizátorů očekávané.

Velmi pozitivně byla hodnocena nepřítomnost polevy z hlediska výživy (zdroj nasycených mastných kyselin), chybějící poleva měla vliv na hodnocení

chuti pouze u jednoho z 8 odborníků. Chuť jednotlivých výrobků celkově splnila očekávání odborníků a v průměru ohodnotili známkou 1-.

Sladká chuť byla hodnocena jako vyhovující, i když někteří hodnotitelé by doporučili méně cukru.

„Složení výrobků hodnotím pozitivně, chválím převahu **tvarohové složky 45-65 %**, u ovocných variant je ovocná složka na 2. místě složení 15-20 %. Dále pozitivně kvituji zastoupení smetany (mléčný tuk) a doplnění bílkovin prostřednictvím sušeného odtučněného mléka. Kvituji, že je výrobek bez polevy, tedy **nejsou zastoupeny ztužené rostlinné tuky**. Přídavné látky pro dosažení stability a konzistentní promísení surovin jsou použity důvodně a dobře zvolené v souladu s EFSA jako bezpečné i pro malé děti,“ chválí zmrzliny řady Míšánek nutriční terapeutka Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková.

Velikost porce je vhodně zvolena. Výrobek uspokojí chuť na sladké. Příjem energie a cukrů z jedné porce však není významný. Výrobek je zdrojem bílkovin, i když jejich příjem z jedné porce není významný.

Výrobní řada splňuje kritéria EU Pledge. Všechny varianty dále splňují kritérium výživového tvrzení „zdroj bílkovin“. Všichni hodnotící odborníci ocenili

vhodně zvolenou velikost porce. Výrobky uspokojí chuť na sladké, aniž by přitom docházelo k vysokému jednorázovému příjmu energie či rizikových živin (cukrů a nasycených mastných kyselin).

Kladně hodnotíme i původ surovin a zemi původu produktů. Mnozí spotřebitelé ocení informace „vyrobena v ČR“ a „z českého tvarohu“.

Doporučené způsoby konzumace a vhodnost pro děti

Výrobek je vhodný jako součást **malé svačinky nebo jako malý dezert** pro uspokojení sladké chuti (mlsání). V letních měsících bude příjemným osvěžením bez nutnosti počítat kalorie. Pro malé děti Míšánek jako svačina postačí, u starších jej lze kombinovat s ovocem nebo celozrnnou sušenkou, které zvýší příjem vlákniny.

Pozitivně lze hodnotit, že výrobková řada je zdrojem bílkovin, i když jejich absolutní množství v jedné porci je relativně nízké. Výrobek je vhodný pro věkovou kategorii dětí ve věku 6-10 let, a to jak z hlediska složení, tak i na základě výživových údajů uvedených na výrobku.

Zmrzlinu Míšánek lze doporučit i dospělým, kteří se snaží omezovat

energetický příjem a hubnout.

„Hodnoty na 100 g odpovídají po energetické i **nutriční stránce svačince pro menší děti**. Vhodná bude i kombinace například s čerstvým ovocem. Obsahem hlavních živin (s výjimkou sacharidů) porce nanuku odpovídá necelým 100 ml polotučného mléka. Poslouží i jako dezert po obědě nebo po večeři k uspokojení chutě na sladké,“ uzavírá dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Na recenzních posudcích výrobkové řady Míšánek se podíleli tito odborníci:

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. – dietoložka

MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D. – obezitolog a endokrinolog

Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková – nutriční terapeut

doc. Ing. Jiří Brát, CSc. – potravinářský technolog

Ing. Hana Málková – Kvalita a bezpečnost potravin

Akreditovaná laboratoř Eurofins

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz