



# Zmrzlina Míšánek do dětského jídelníčku patří, potvrzují odborníci

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Zmrzlina-Misanek-do-detskeho-jidelnicku-patri,-potvrzuji-odbornici\\_s10010x19990.html](http://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 výrobková 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.

**Výrobová 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 výroková 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 výrokové 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

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)