magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 6. 2013 | tla

„Smetánek“ sladká svačina pro děti nebo energetická bomba?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/,,Smetanek-sladka-svacina-pro-deti-nebo-energeticka-bomba__s10010x7754.html

Pediatři, nutriční specialisté i reklamy v časopisech a televizi jasně říkají: mléčné výrobky jsou nezbytné! Jak je to se smetanovo-tvarohovými krémy? Jsou opravdu zdravé, patří do jídelníčku nejmenších?

Pro rodiče je to i nadmíru praktické, stačí sáhnout do lednice pro kelímek a potomkovi k němu podat jen lžičku. Dnes se zaměříme na „smetánky“ – smetanovo-tvarohové krémy. Jsou opravdu tak zdravé?

První nástraha v obchodě

Ještě předtím, než se podíváme pod víčko, musíme vyrazit do obchodu. A tady na nás číhá již první nástraha. Cestou na víkendový pobyt na chalupě zastavujeme u hypermarketu v Mladé Boleslavi. Když dětem řekneme, že jdeme nakoupit Bobíky a Pribináčky, berou chladicí pult útokem. Od každé značky mají za úkol vybrat jen jeden, v košíku se jich během okamžiku ocitne devět, výběr je velký.

Jaké je však zklamání po příchodu domů, když si dcera chce dát „ten s citrónkem“, respektive limetkový. Přestože jsme nakupovali 25. května, datum

spotřeby je do 23. května. Je starý, jíst se nebude! **„Nejen dětem bychom neměli dávat prošlé potraviny,“** varuje nutriční terapeutka Jitka Tomešová, která se specializuje na výživu dětí. A my tak z rodinného rozpočtu vyhazujeme 16,90 Kč.

Dobrota pod víčkem

Při detailním prozkoumání složení jednotlivých výrobků začíná své hodnocení odbornice pozitivně. **„Téměř všechny značky změnily složení a na prvním místě nahradily smetanu za tvaroh,“** což navyšuje obsah bílkovin v jednotlivých výrobcích, říká Jitka Tomešová. Pro děti jsou tak prospěšnější. Proč?

Pozor na živočišné tuky

Tvaroh oproti smetaně neobsahuje takové množství tuku – tedy tuku pro zdraví ne zrovna prospěšného. V mléce jsou živočišné tuky (=nasycené), tedy ty, jež přijímáme v jídelníčku ve větším množství, než bychom měli. **„Tento typ mastných kyselin zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, a tím i riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Naše tělo je potřebuje jen**

v omezeném množství, proto bychom jich měli konzumovat co nejméně,“ vysvětluje Jitka Tomešová.

Přesto jsou mezi nakoupenými „smetánky“ takové, které nejsou pro prcky nejvhodnější. „**Některé mají příliš vysoký podíl tuku, i jednu třetinu z celkového doporučeného množství tuku na den pro nejmenší děti,“** upozorňuje Tomešová. A to je zřejmě i důvod, proč žádný nemá na obalu logo Vím, co jím.

Živočišné tuky mají tvořit právě jednu třetinu z celkového doporučeného množství tuku na den. **„Po snězení jednoho takového výrobku už tedy na žádný jiný další živočišný tuk – obsažený v mase, másle, sýru, vejcích – není v dětském jídelníčku místo,“** říká Tomešová. Zbývající dvou třetinové množství tuku by měly tvořit tuky rostlinné, např. margaríny, olivový olej apod.

Výhodné balení

Zrádné je zejména tzv. výhodné balení, kelímky s hmotností vyšší než 60 až 90 gramů. 130 g krému větší dítě hravě sní. A my do něj v dobré víře, že dostává zdravé mléčné výrobky „cpeme“ zbytečný tuk a také cukr!

Tři kostky cukru v kelímku

Dáváme-li dětem smetanovo-tvarohové krémy pravidelně, měli bychom se zamyslet i nad množstvím přidaného cukru. Řada z nás jim nepřislazuje čaj, odmítá dávat pít limonády, ale zdravý mléčný výrobek má v lednici připraven neustále. Jsou však i takové „smetánky“, které mají v kelímku tolik přidaného cukru, že by se z něj daly vyrobit i tři kostky...

Zrádný údaj na kelímku

Koupíme-li v obchodě výrobek, kde je kromě energetické a výživové hodnoty uvedena i DDD – doporučená denní dávka jednotlivých živin a jásáme, že je pro naše prcky tím nejlepším, podívejme se i na dodatek uvedený drobným písmem pod tabulkou. Pokud si jej přečteme, zjistíme, že jde téměř vždy o doporučenou denní dávku nikoli pro děti, ale dospělé...

Zanevřít na „smetánky? Ne, ale...

Se smetano-tvarohovými krémy to je jako v životě se vším. Nic se nemá přehánět. Jsou výborné jako občasná svačina, nejlépe odpolední. Děti totiž rostou hlavně v noci a k růstu potřebují i tuky. **„Stále bychom měli mít na**

paměti, že třetinu z celkového doporučeného denního množství mají tvořit živočišné, dvě třetiny rostlinné tuky,“ říká Jitka Tomešová, podle které jsou pro potomky nejvhodnější polotučné mléčné výrobky. Takže, lžičky připravit… A jdeme se podívat pod víčka!

Je vhodné si hlídat alespoň „laicky“ složení produktu – tedy čím méně ingrediencí, tím lépe. Neměla by se tam objevovat žádná zahušťovadla, apod.

Po kterém smetánku sáhnout?
Řazeno podle energetické a výživové hodnoty

1. Matylda, tvaroh se smetanovým jogurtem

Hmotnost výrobku: 110 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 475 kJ
Bílkoviny: 6,5 g
Sacharidy: 13,5 g (z toho 13 cukry)
Tuky: 3,5 g (z toho nasycené 3,1 tuky)

2. Termix, kakao

Hmotnost výrobku: 90 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 505 kJ
Bílkoviny: 6,7 g
Sacharidy: 18,6 g
Tuky: 2 g

3. Miltráček, s vanilkovou příchutí

Hmotnost výrobku: 90 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 526,7 kJ
Bílkoviny: 5,7 g
Sacharidy: 14,4 g
Tuky: 5 g

4. Tvaroháček, s vanilkovou příchutí

Hmotnost výrobku: 90 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 710 kJ
Bílkoviny: 7,5 g
Sacharidy: 12,5 g
Tuky: 10 g

5. Olmící, tvarohoví

Hmotnost výrobku: 125 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 660 kJ
Bílkoviny: 6 g
Sacharidy: 15,5 g
Tuky: 8 g

6. Lipánek, limetkový

Hmotnost výrobku: 130 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 724 kJ
Bílkoviny: 7 g
Sacharidy: 16 g
Tuky: 9 g

7. Smetanovi, paní vanilka

Hmotnost výrobku: 80 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 774 kJ
Bílkoviny: 7,4 g
Sacharidy: 14,2 g
Tuky: 11 g

8. Bobík, vanilka

Hmotnost výrobku: 70 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 955 kJ
Bílkoviny: 6,3 g
Sacharidy: 14,1 g (z toho 10,7 cukry)
Tuky: 16,4 g

Bobík obsahuje důležité probiotické kultury, které pomáhají při trávení a vyprazdňování (jsou přirozenou součástí střevní mikroflory).

9. Pribináček, vanilka

Hmotnost výrobku: 125 g
Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 972 kJ
Bílkoviny: 7,4 g
Sacharidy: 15,8 g
Tuky: 16,1 g

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz