



## Nutriční zhodnocení ovocných protlaků GenussPluss

Ke zhodnocení jsme dostali ovocné protlaky **GenussPluss jablko meruňka**, **GenussPluss jablko malina citrón**, **GenussPluss jablko jahoda**, **GenussPluss jablko mrkev mango**. Při hodnocení jsme se zaměřili na vlastní složení výrobku (použité suroviny), na nutriční hodnoty (množství energie, bílkovin, sacharidů, cukru, tuků) i vhodnost jednotlivých výrobků k zařazení do dětského jídelníčku v podobě dopolední svačiny a možnost jejich kombinace s dalšími výrobky v nabídce automatů Happy Snack.

Vlastní **složení** ovocných protlaků GenussPluss je velice jednoduché – jedná se především o zpracované ovoce a zeleninu. Ovocné protlaky jsou srovnatelné s výrobky v téže kategorii, pro děti vhodně vybrané.

Při hodnocení množství **energie** v jednom výrobku (= porci) jsme vycházeli z doporučených denních dávek podle DACH (Společností pro výživu Německa, Rakouska a Švýcarska), které se podle aktuálních informací budou od ledna 2011 používat i v České republice. Z doporučeného denního množství přijaté energie by mělo být 15 % pokryto dopolední svačinou. Pro mladší školní děti na ni tak vychází cca 1 125 kJ, pro starší 1 600 kJ. Z této porce (180 g) tvoří všechny výrobky u mladších dětí přibližně 42 %, u starších 30 %. Je tedy možné zkombinovat je i s jinými potravinami, které jsou do projektu Happy Snack zařazeny.

Množství **sacharidů** se v jednotlivých ovocných protlacích GenussPluss neliší, znatelný je ale rozdíl oproti jiným výrobkům na našem trhu. Ty jsou totiž téměř vždy doslazované a množství cukru v nich se pohybuje mezi 15 a 20 g ve 100 g. V dodaných výrobcích je dle uvedených informací maximálně 14,5 g cukru ve 100 g, což lze hodnotit pozitivně. Protože se ale jedná o zpracované ovoce, bude u něj zásadní také výše glykemického indexu (případně nutné doporučení kombinovat ovocné protlaky s bílkovinnou potravinou).

Poměrně vysoký je ale obsah **vlákniny**. Ten činí téměř 3 g v jedné porci, a to by mohlo být zejména pro mladší školní děti hodně (celkový denní příjem vlákniny mají totiž omezený na cca 10-15 g na den). Neměly by tedy mít přístup ke konzumaci více porcí ovocných protlaků denně.

**Dodané ovocné protlaky GenussPluss můžeme na základě uvedených informací pro zařazení do projektu Happy Snack doporučit.** Mají výrazně nižší množství celkové energie i cukrů, které pocházejí především z ovoce, a jsou proto vhodnější než některé jiné výrobky stejné kategorie, do kterých je cukr přidáván. **O vlastním zařazení** navržených výrobků v případě zájmu ze strany dodavatele **rozhodne Výkonná rada projektu Happy Snack.**

Hana Knížková  
nutriční terapeutka



Občanské sdružení  
Výchova dětí  
Benešovská 24  
101 00 Praha 10  
IČO: 285 52 105

V Praze 9.12. 2010

Informační linka Výživy dětí 800 230 000

[www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)

Benešovská 24, 101 00 Praha 10