



Tisková zpráva ze dne 21. května 2021

## **dTest: Snídaňové cereálie – vyvážený start dne, nebo jen zbytečné cukry?**

*Ačkoli zní „snídaňové cereálie“ zdravě, realita může být poněkud jiná. Laboratoř tentokrát otestovala 17 těchto výrobků s kakaem, a to od privátních i známých značek. Výsledky odhalily obsah cukru či vlákniny, nicméně důležité byly i chuťové vlastnosti. Na testu spotřebitelská organizace dTest spolupracovala v rámci projektu Food PRO s dalšími evropskými spotřebitelskými organizacemi, nabízí tak i mezinárodní srovnání a možnost zkoumání dvojí kvality výrobků. Výsledky projektu zároveň ukazují, že reklama či vyšší cena výrobků nemusí nutně odrážet lepší kvalitu.*

V rámci projektu Food PRO financovaného Evropskou unií prošlo testováním celkem 60 výrobků. Řada z nich se přitom prodává ve vícero zúčastněných státech. Například některé z testovaných vzorků jsou k dostání také na Slovensku, v Maďarsku nebo Chorvatsku. Ještě před samotným testováním oslovil dTest čtenáře, aby zjistil, kolik z nich se ke konzumaci kakaových cereálií hlásí. Ukázalo se, že 36 % z nich volí k snídani právě tento typ výrobku.

Společný testovací program se zaměřil především na výživovou hodnotu cereálií. Chemické analýzy tak zjišťovaly obsah hlavních živin, tedy cukru, bílkovin a vlákniny spolu s podílem železa a kyseliny listové.

„Důležitým ukazatelem byl obsah cukru, který se pohyboval od 19,4 % až po 28 % a i nejskromněji oslazené kuličky si odnesly uspokojivou známku. Dobrá a lepší hodnocení patřila cereáliím, které by se vešly do doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) pro složení potravin cíleně nabízených dětem. To připouští maximálně 15 % cukru a do tohoto limitu se nevešel ani jeden z českých vzorků,“ uvádí šéfredaktorka časopisu dTest Hana Hoffmannová.

Díky mezinárodní spolupráci bylo možné porovnat obsah cukru českých výrobků se situací v jiných státech. Několik produktů z Rakouska a Slovinska ukázalo, že zmíněnému 15% maximu kakaové cereálie mohou vyhovět. V celkovém průměru se ale obsah cukru pohyboval okolo 23,9 %. Nejoslazenější byly s 24,8 % cukru chorvatské vzorky, naopak nejméně cukru ukrývaly ty z Rakouska (22,7 %).

Nejde však jen o podíl cukru jako takový, v úvahu je třeba vzít i velikost porce.

„V případě doporučené 30gramové porce dodají kuličky asi 7 gramů cukru. Děti okolo 7 let věku by dle WHO měly za den přijmout nejvýše 40 gramů cukru, ideálně pak jen kolem 27 gramů. Miska kakaových kuliček dokáže z doporučené dávky ukrojit celou pětinu až čtvrtinu,“ upozorňuje Hana Hoffmannová. Zajímavé je také zjištění, že 30gramová porce se zdá být spotřebitelům příliš malá. Většina si proto často dopřává až dvojnásobek doporučené dávky a v cereáliích tedy spořádají téměř polovinu denní dávky cukru.

### **dTest, o.p.s.**

Černomořská 419/10  
101 00 Praha 10  
tel.: +420 241 404 922  
fax: +420 241 406 533  
dtest@dtest.cz  
www.dtest.cz

IČ: 45770760  
DIČ: CZ45770760  
zápis u Městského  
soudu v Praze,  
oddíl O, vložka 1277

bankovní účet:  
2700029989/2010  
Fio banka, a. s.

V laboratoři přišla řada i na bílkoviny a s lepšími známkami odešly ty výrobky, které měly proteinu více. Vůbec nejvyšším obsahem bílkovin se mohly pochlubit Albert/Česká chuť Kakaové lupínky. Spolu s nimi si za tento parametr vysloužily jedničku ještě Bona Vita Choco Shells, Billa/Clever Cocoa Shells a Tesco Cereal Balls Cocoa. Naopak nejnižší podíl bílkovin laboratoř odhalila u kuliček značky Emco.

Pokud jde o obsah vlákniny, laboratoř u jednotlivých vzorků naměřila 4,3 % až 10,9 %. Z pohledu mezinárodního srovnání byl průměrný obsah vlákniny u českých vzorků nejvyšší, v případě bílkovin patří českým výrobkům druhé místo po slovenských.

Poslední dvojice nutričních analýz zjišťovala obsah kyseliny listové a železa. V českém výběru byly vitamíny přidány do deseti vzorků. Podobný poměr dTest zaznamenal téměř ve všech zúčastněných státech s výjimkou Rakouska, kde byl vitamíny obohacen pouze jediný výrobek. Nutno dodat, že nezbytnost doplňování vitamínů je v tomto případě diskutabilní. Zjištěný obsah vitamínů tak dTest do hodnocení výživové hodnoty nezapočítával.

Více o testu snídaňových cereálií, projektu Food PRO i dvojí kvalitě se můžete dozvědět v podcastu, který najdete na [www.dtest.cz](http://www.dtest.cz), případně na Spotify a dalších platformách.

Proč je dTest součástí projektu Food PRO?

- Projekt Food PRO financovaný Evropskou unií se zaměřuje na výměnu osvědčených postupů a budování kapacit pro další dlouhodobý rozvoj spotřebitelských organizací v šesti zemích regionu CESEE – v České republice, na Slovensku, v Chorvatsku, Maďarsku, Rakousku a Slovinsku.
- Projekt staví na zkušenostech zavedených spotřebitelských organizací v oblasti průzkumu trhu a nezávislého srovnávacího testování potravin.
- Cílem projektu je, aby se menší spotřebitelské organizace v provádění těchto činností osamostatnily a naučily efektivně komunikovat, a to díky spolupráci a výměně zkušeností se středně velkými organizacemi v regionu.
- dTest se díky svým bohatým dlouholetým zkušenostem s testováním potravin projektu účastní jako jedna z vedoucích a mentorských organizací.
- Spotřebitelé jsou denně vystaveni záplavě reklamy, která je často hlavním způsobem, jak se dozvídají o existenci konkrétních produktů. Reklamy však obvykle ukazují pouze vybrané vlastnosti výrobků, které je staví do co nejlepšího světla. Nezávislé srovnávací testy prováděné spotřebitelskými organizacemi nastavují těmto praktikám zrcadlo a představují jedinečný protipól reklamním sdělením.
- Nezaujaté porovnávání kvality otestovaných produktů je velmi účinným nástrojem, který zvyšuje transparentnost trhu a umožňuje spotřebitelům lépe a informovaněji se rozhodovat a nakupovat, a to ne nutně dražší výrobky.
- Více informací je k dispozici na webu dTestu [www.dtest.cz/foodpro](http://www.dtest.cz/foodpro).



Tento projekt byl financován Evropskou unií  
v rámci programu pro spotřebitele.



Kontakt pro média:

Lucie Korbéliusová, [media@dtest.cz](mailto:media@dtest.cz), tel.: +420 604 556 874

dTest, o.p.s. je největší českou spotřebitelskou organizací, která v ČR působí již od roku 1992. Je vydavatelem spotřebitelského časopisu dTest, na jehož stránkách jsou publikovány výsledky nezávislých a objektivních testů produktů, varování před nebezpečnými a zdravotně závadnými výrobky, informace o spotřebitelských právech a rady, jak tato práva účinně uplatňovat. dTest je součástí mezinárodní organizace International Consumer Research and Testing (ICRT) a evropské spotřebitelské organizace BEUC.

Poradenská linka časopisu dTest – 299 149 009 – je v provozu každý pracovní den od 9 do 17 hodin a spotřebitelé na ní mohou konzultovat s právními poradci časopisu dTest nejrůznější spotřebitelské problémy, a to za cenu běžného tarifu volání. Od spuštění v roce 2010 této možnosti využily již desetitisíce spotřebitelů a poradenská linka časopisu dTest se tak stala první a nejvyhledávanější cestou k řešení potíží, se kterými se zákazníci na trhu setkávají.