

## Test



Foto: Shutterstock

Bez dostatečného a pravidelného přísunu tekutin nebude dětem pořádně fungovat tělo ani mozek. Jenže jako musíte do auta nalít správné palivo, aby jelo jako drak, tak musí křehký organismus dostat správné nápoje. A to limonády opravdu nejsou.

**Nápoje (ne)vhodné pro školáky**

# Nejlepší umějí uhasit žízeň, jiné chutnají a pár jich může i ublížit

Magdalena Nová  
redaktorka MF DNES

**K**snidání dvě děti pomerančového džusu, do školy půl litru šťavy do lahve, oběd zapit slazeným čajem z jídelny, po vyučování povzbudit ducha malinovou a večer zazdíť celodenní náročný program limonádou s kofeinem.

Blahopřejeme školákům, kteří se v pitném režimu poznali. Za patnáct hodin bdělosti dokázali do těla dopravit zhruba 130 gramů úplně zbytečných cukrů, což je přesně o 130 gramů cukru víc, než by si odborníci na zdravou výživu přáli, a o 100 gramů víc, než by byli ochotni tolerovat.

„Slazené nápoje by rozhodně neměly být pravidelnou součástí pitného režimu dětí, pro ně je na prvním místě nevhodnější pitná voda, slabě a středně mineralizovaná minerálky a ochucené vody bez přidaného cukru a sladidel, případně naředěné stropčovníkové a zeleninové šťavy nebo neslazené ovocné a některé bylinné čaje,“ rekapituluje nutriční terapeutka Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy nabídku, z níž by se mělo skládat každodenní

nápojové menu školou povinných dětí a dospívajících.

## S kalkulačkou na pitný režim

Správně vybrané nápoje jsou přitom jen polovinou dobře sestaveného pitného režimu, zásadní je také jejich objem. Dvojnásob to bude platit v létě, až k nám tlakové výše zase přivánou sucho a horko.

„Obecně platí, že malé děti by měly za den vypít 50 mililitrů na kilogram hmotnosti, ty starší alespoň 40 mililitrů, dospělí přibližně 35 mililitrů,“ shrne to podstatné nutriční terapeutka.

Kdyby se vám zrovna nechce přepočítávat kilogramy na mililitry, můžete si pomoci radou

Martina Kučery, primáře urologického oddělení nemocnice ve Zlíně: „Existuje na to jednoduchý vzoreček, hmotnost násobíte 0,03 a vyjde množství tekutin v litrech na 24 hodin, v horkých dnech bychom měli raději násobit 0,04. Na nedostatek vody jsou velmi citliví kojenci, malé děti a starší lidé.“

**Nečekejte, až bude mít žízeň**  
Jak primář Martin Kučera upozorňuje na stránkách Krajské nemocnice Tomáše Bati, všichni včetně dětí by měli pít pravidelně, ideálně v půlho-

dinových intervalech. Úplně postačí vyskrtnout děti až dvě.

„Zvykněte si začínat den sklenkou pramenité vody, zhruba tři deci, přes den doplňujte tekutiny průběžně a nečekejte až na pocit žízně,“ upozorňuje lékař, že žízeň funguje jako forma ochrany organismu, protože je počátečním znakem dehydratace: „Nedostatek vody se může ohlásit suchem v ústech, tmavou močí, pocitem neklidu, zhoršeným soustředěním, nervozitou.“

Uznejte, že to je rozpoložení ve školních lavicích krajně nežádoucí. Proto se musí školáci učit pit stejně, jako si osvojují násobilku a vyjmenovaná slova. Podle doporučení lékařů by si tak měli zvyknout mít vždy po ruce pití a nerozpakovat se doplňovat tekutiny, aby měli mozkové závraty setrvala zavazlená, ať už jim učitelé a školní řády říkají cokoliv.

## Abyste zuby a pak děti netrpěly

Když o takovém pravidelném pití ušlyší stomatologové, okamžitě zbystří. Tedy ne že by měli něco proti pečlivé hydrataci těla a ducha, spíš je to příležitost předložit rodičům další argumenty proti časté konzumaci slazených nápojů, stropčovníčků dusným vyjmenávkám.

Nápoje, jež obsahují velké množství cukru, mají totiž zásadní vliv na vznik zubních kazů, s nimiž mají české děti nebyvale blízké a intenzivní zkušenosti. Podle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky jich mají dítky mladší dvanácti let v ústech průměrně tři až pět.

„Jednoduché cukry, které obsahuje většina sladkých nápojů, jsou ideální zdroj výživy pro bakterie způsobující kaz. Sladký nápoj navíc kombinovaný s kyselým pH, typický u energetických nápojů, syčených limonád nebo džusů, dokáže narušovat zubní sklovinu a činnost bakterií je pak o to dramatičtější. Usnadňuje jim totiž cestu, jak proniknout do hlubších vrstev zubu,“ vysvětluje zubní lékař Jakub Hladík z centra stomatologie The Clinic.

Dětská stomatoložka Kristýna Popke, kolegyně z centra The Clinic, přitom vyvrací rodičovské chláchlolení, že nápoje plné cukru zubům přece tolik neublíží, když ústy jen rychle protečou. Ale kdeže! „Zejména dětská pištička, sirupy míchané ve vodě, čaje slazené medem nebo limonády jsou sice v dutině ústní jen chvíli, ale cukry v nich obsažené zůstávají na povrchu zubu desítky

minut až hodiny,“ varuje dětská zubní lékařka.

Bakterie, které páchají na zubech pohromu končící bolíkem a vrtním, se potřebují žít cukrem. Největší radost jim tudíž potenciální pacienti stomatologických ordinací udělají, když je budou „krmit“ kontinuálně neboli když ucučávají sladký nápoj takzvané furt.

„Pokud dítě popije sladký nápoj po celý den, zuby se nacházejí v nebezpečném prostředí prakticky nepřetržitě. Občasné pití slazených nápojů zuby nezkaží, ale když už dítě slazené nápoje pije, je vhodné si po nich vypláchnout ústa čistou vodou,“ doporučuje Jakub Hladík přizpůsobit volbě nápoje zubní hygienu a naznačí, že pravidelné popíjení slazených nápojů může ovlivnit stav chrupu dlouhodobě: „Postupem času mohou měnit kom-

pletní mikroflóru v dutině ústní. Její nerovnováha pak znamená daleko vyšší náchylnost k parodontóze, zvýšenou kazivost, sníženou slinivost a případný zápach z úst.“

0,03

je koeficient, kterým vynásobíte hmotnost v kg, abyste získali počet litrů denní množství tekutin v litrech

70%

dětského těla tvoří voda, u žen je to polovina, u mužů 60%

## Sirupy: ředit, ředit, ředit

Pomerančový je absolutní klasika, z lesního ovoce trochu retro, bezový má domácí nádech, s příchutí mojita je možná až moc extravagantní... Ve školní třídě najdete tolik variant naředěných sirupů, kolik v ní sedí školáků. U nutričních terapeutů ovšem tento věčný a věčný nápojový elixír nebudí velkou nadšenost. „Výsledný obsah cukru je totiž jen těžko ohledatelný,“ podotýká nutriční terapeutka Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy, což je možné si přeložit jako „zase je mnohem sladší, než jsme si plánovali“. Kdybychom se přitom drželi doporučení výrobce, podle nichž se sirup s vodou obvykle ředí v poměru 1 : 7, dostali bychom nápoj se zhruba 10 gramy cukru ve 100 mililitrech. No potěší! „Konzentraci sirupu je proto potřeba výrazně snížit, ředit je nutné alespoň trojnásobně, abychom se dostali maximálně na tři gramy cukru v jedné deci,“ doporučuje rodičům odbornice.



## Protokol testu

● Aktuální test jsme věnovali porovnání různých druhů nápojů, které jsou podle výrobce určeny dětem, případně je rodiče využívají jako základ nebo doplněk pitného režimu potomků. Do výběru jsme ale zařadili i nápoje, které by děti a mladiství pit neměly, ale z varování lékařů a rodičů si přamálo dělají.

● Test platila MF DNES ze svého rozpočtu.  
● Při výběru vzorků jsme se řídili několika kritérii. Klíčové bylo, pokud nápoj obchodní a online supermarketu zařazují přímo do kategorie dětských nápojů, případně mají takové obaly či etikety, kterými dávají jasné najevo, že jsou určeny především dětem (pohádkové postavičky, názvy, označení Kids apod.). Dále byli rozhodující dostupný objem balení – hledali jsme takové výrobky, které jsou k dispozici v lahvičce, plechovkách či kartonech od 200 mililitrů do tři

čtvrté litru. Výjimkou byly pouze sirupy, které běžné rodiče připravují dětem do školních lahví, tam nebyl objem rozhodující. Přidali jsme také limonády či ovocné nápoje, které sice nejsou určeny primárně dětem, ale rozhodně jsou mezi nimi oblíbené (Kofola, Vinea apod.), a ochucené vody či minerálky. A protože dospívající preferují energy drinky a ochucené nealko piva, ocitly se tyto nápoje ve výběru také.  
● Vyběr samozřejmě není vyčerpávající a ani jsme takovou ambici neměli. Do srovnání jsme proto zařadili jen zastup-

ce jednotlivých druhů nápojů, aby vzorky vytvořily kombinaci typických či nejznámějších značek (např. Kofola, Jupik, Kubík, Red Bull, Birell, Relax) a neobvyklých či méně tradičních nápojů (výrobky s aloe vera, nápoje obohacené vitamíny a minerálními látkami, bubble drink s alginátovými kulíčkami). Odborné hodnocení se přitom nevztahuje přímo na vybrané vzorky, ale na jakýkoliv podobný typ výrobku.  
● Vzorky jsme tentokrát vybrali pouze u dvou obchodníků, a to v online supermarketu Košík.cz a u hypermarketu

Globus v pražském Žitčíně. Nabídka druhů a balení nápojů v jiných obchodech se proto může lišit.  
● Protože bylo cílem srovnání hledat také ochucené nápoje, které mohou pravidelně doplnit, obohacují nebo výjimečně zpestřují pitný režim dětí a dospívajících, nebo které by se v něm naopak neměly nikdy objevit, zaměřili jsme se hlavně na obsah cukru, jehož množství by měli rodiče v dětské stravě kontrolovat, a pak na složení. Pozornost jsme věnovali tomu, čím konkrétně je vzorek oslazen, podle ovocné šťavy, počtu

a druhu konzervantů, stabilizátorů, barviv a dalších přídatných látek.  
● Výrobci udávají na etiketě obsah živin ve 100 mililitrech výrobku. Podle toho jsme vzorky hodnotili, ale pro lepší představu jsme gramáž přepočítali na objem lahve, kartonu či plechovky. Protože jsme výsledky zaokrouhlovali na celá čísla, mohou se některé propočty na celé balení navzájem lišit.  
● O odborném hodnocení a komentářích jednotlivých vzorků jsme požádali nutriční terapeutku Věru Boháčovou z Fóra zdravé výživy.

6xfoto: Anna Kristová, MAFFRA

## Ochucené minerálky: čím méně cukru, tím lépe

Doporučení odborníků na zdravou výživu je jasné – největší dílo v pitném režimu vždycky vykoná čistá voda a neslazený ovocný čaj (nejlépe vyrobený ze skutečného sušeného ovoce). Komu se přitom daří udržet zážitek i po letech povinné školní docházky výhradně o pramenité vodě a čaji bez cukru, měl by obdržet od ministerstva školství metál, my ostatní se musíme smířit s tím, že povinné denní deciltry budou mít nějakou příchut.

„Samozřejmě vždy platí, že čím méně přidaného cukru, tím lépe,“ shrne nutriční terapeutka Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy základní pravidlo správného rodiče a zmíní, že ještě lepší než obyčejná voda jsou přírodní minerální vody, které doplňují do dětského „jídelníčku“ také nezbytné minerální látky. „Pokud má dítě v programu nějakou pohybovou aktivitu, při níž se zapotí, jsou neslazené minerálky ideální zdroj tekutin.“

**Na co si dát pozor**

První poznámka je čistě technického rázu. Jestliže pořídíte sycenou minerálku, do dětské lahve ji nepřelévajte. Nemáte-li s podobnou havárií zatím zkušenost, vezte, že by nebohého záčka při prvním otevření čekal nepříjemný gejzír, na-

čež by půlka obsahu lahve byla fuč. Druhá rada se týká složení ochucených vod či minerálek. Že je potřeba pečlivě sledovat, asi není potřeba připomínat, v nápoju se přitom zaměřte především na to, čím jsou konzervovány a čím slazený. Například u konzervantu benzoanu sodného existuje silné podezření, že má podíl na dětské hyperaktivitě, zvlášť pokud je kombinován s umělými barvivy. A i když v nutriční tabulce vypadá kolonka „z toho cukru“ s čistou nulou nadmíru lákavě, můžou sladké chuti pomáhat umělá sladidla. A ta do dětského stravování v žádném případě nepatří.

„Mají násobně vyšší sladivost než cukr, takže

jsou pak nápoje výrazně sladší. My ale potřebujeme, aby si děti na sladkou chuť nepřivykaly, protože jí pak hůř odvykají,“ vysvětluje nutriční terapeutka jednu z důvodů, proč umělá sladidla do dětského jídelníčku raději nepouštět.

**Jak dobře vybrat**

Za ideální zdroj tekutin považuje Věra Boháčová minerální či pramenité vody, v jejichž složení nenajdeme cukr, umělá ani jiná sladidla, jako je Mattoni Essence, Korunní neslazená, Rajec BIO bez cukru či Natura Ochucená, případně jejichž chuť pochází z přírodních ovocných šťáv (Rio Vitamin H2O). Nejenže chutnají, ale hlavně díky méně intenzivní sladké chuti efektivněji zaženou žízeň.

Když už v obchodě sáhnete po cukrem slazených minerálkách či vodách, měli bychom dít přednost

nápojům, které mají do dvou až tří gramů cukru na 100 mililitrů, sladší vody by měly patřit spíše do pitného režimu při větším fyzickém výkonu – třeba před sportovním tréninkem nebo na výletě.

Rozhodně by nás k nákupu neměly inspirovat informace o množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány. „Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

„Ty jsme vyzkoušeli a zjistili, že vzhledem k množství vitamínů, které jsou do nápoje přidány,“ je Věra Boháčová po neklamném sloganu na lahvích.

## 100% džusy: nápoj, který je potřeba zapít

No řeknete, existuje něco zdravějšího a přirozenějšího než stoprocentní ovocná šťáva? Popravdě ano, existuje – totiž ovoce jako součást dopoledního menu a pak na zapít voda, minerálka nebo nějaký ten čaj. Tedy nic proti nedoslazeným ovocným šťávám, ale vnímat je jako pravidelnou součást pitného režimu není ideální. „Spíš bych je brala jako občasnou alternativu ovocné složky v jídelníčku,“ nabízí Věra Boháčová varovně, kam zařadit sice chutné a vitamínově plné, ale také na cukry nadstandardně bohaté nápoje. Jen pro představu, ve čtvrtlitru pomerančového džusu je obvykle přes dvacet gramů cukru. Takový objem vyjíše školák nebo gymnazista jako nic, jenže s denní dávkou vitamínu C a dalšími tělu prospěšnými látkami spolyká také pět až šest kostek cukru. Ano, je to přírodní cukr z ovoce, ale pořádek je to cukr.

„A tak je potřeba k džusům přistupovat. Energie, kterou obsahují, je potřeba započítat do denního příjmu,“ upozorňuje nutriční terapeutka z Fóra zdravé výživy.

**Na co si dát pozor**

Děti, které na sportovních pravidelně nepoužívají duši, by za den neměly

spořádat víc než 25 gramů přidaných cukrů, ale také musíme počítat i s tím přirozeně se vyskytující. Takže pokud vyskrnou sklenici džusu ke snídani nebo přesnídávce, bude potřeba hlídat cukříky i jinde – tudíž žádné želé medvídky, sušenky ke svačině či dezert po obědě... „Lepší by určitě bylo rozdělit podobný nápoj na dvě až tři menší dávky podle věku a denního programu dítěte. Část vypít například k snídani a další třeba ke svačinám,“ radí odbornice na zdravou výživu a připomene ještě jeden podstatný detail, totiž že mošty a smoothie jsou spíš jako

alternativa ovoce než přiděl pitného režimu. **Jak dobře vybrat** Jasnou volbou jsou 100procentní čili nedoslazené džusy, kde máte jistotu, že neobsahují nic než ovocnou složku. Protože těžko přimějete junióra, aby džus nebo smoothie ještě zapil vodou, je vhodnější ovocný základem rovnou naředil. Mladý organismus dostane svou dávku tekutin, chutově pohárky sladké povyražení. „Sportující děti by sice mohly vypít na to, že je poměrně intenzivní a může draždit žaludek,“ varuje nutriční terapeutka, která se

primouva spíš za častěji zařazování čerstvého ovoce do džusů, byt zředěné: „Všechny živiny včetně vitamínů, minerálních látek, vlákniny či antioxidantů tak dostanou i v této podobě.“

**Kolik je cukru 100 ml balení**

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g

0,33 l Mošt 11 g 36 g

0,25 l Ovocňák 100 % 9 g 23 g

0,5 l Relax limonáda 9 g 45 g

0,3 l Kubik 100 % 10 g 30 g</