Řízek, smažák a palačinky: Děti v restauracích stravujeme nezdravě, odborníci bijí na poplach

18.11.2024 - | Edenred CZ

Dětská jídla má ve své nabídce přibližně polovina restaurací v České republice. Ačkoliv až 90 % Čechů by si přálo, aby stravovací zařízení nabízela dětem pestřejší a vyváženější jídelníček, realita jejich volby je často odlišná. Výběr rodičů se obvykle omezuje na několik oblíbených, avšak nezdravých pokrmů, které navíc neobsahují důležité ingredience – například zeleninu, kvalitní sacharidy či bílkoviny. Až v 64 % případů se dětská jídla od těch dospělých liší pouze velikostí porce, nikoliv složením. Pouze ve 45 % případů navíc obsahují méně soli než běžné pokrmy. Experti přitom varují, že složení jídelníčku dětí má velmi silný vliv na to, jaké stravovací návyky si odnesou do dospělého života. Data vycházejí z nejnovějšího průzkumu Barometr FOOD[1], mapujícího stravovací návyky Čechů, který koordinuje společnost Edenred.

Zhruba 56 % českých restaurací do své nabídky zahrnuje takzvané „dětské porce“. Obvykle jde o jednu až dvě položky v menu. Jak tyto jídla vypadají a z čeho se skládají ovšem není vždy optimální. Dětskými pokrmy se totiž mnohdy rozumí pouze zmenšené verze porcí pro dospělé. V průzkumu Barometr FOOD to uvedlo 64 % provozovatelů. *„Z našich dat vyplývá, že se čeští strávníci při výběru jídla řídí převážně cenou. Menší dětská porce je pro ně tedy způsob, jak částečně ušetřit. V průzkumu, který koordinujeme od roku 2009, nám opakovaně vychází, že to, nakolik je dané jídlo zdravé a z jakých je surovin, nás v kontextu dalších rozhodovacích faktorů zajímá prakticky nejméně, jak sami strávníci uváděli“* říká Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred.

[1] Sběr odpovědí průzkumu „Barometr FOOD“ probíhal od 15. srpna 2024 do 19. září 2024. V České republice se jej zúčastnilo celkem 2807 respondentů z řad držitelů karet Edenred a 101 respondentů z řad restaurací. Globálně se průzkumu zúčastnilo celkem 49990 respondentů napříč vybranými zeměmi Evropy včetně Rakouska, Francie, Slovenska, Německa a dalších.

Cena zůstává pro Čechy klíčovým faktorem při výběru oběda v restauraci dlouhodobě. Průměrná cena poledního menu se podle Edenred Restaurant Indexu v říjnu vyšplhala na 192,6 Kč a dlouhodobý trend napovídá, že by mohla dále mírně stoupat. To by se mohlo podepsat na způsobu, jakým Češi vybírají jídla v restauracích nejen pro sebe, ale i pro své nejmenší. Až 84 % respondentů by totiž podle Barometru FOOD uvítalo, kdyby byla možnost objednání dětské porce u všech nabízených jídel zároveň za výhodnější částku. Celkem 90 % Čechů také souhlasí s tvrzením, že by si zmenšenou, cenově dostupnější porci jídla měl mít možnost objednat každý nehledě na věk. To umožňují podle vlastních slov zhruba 4 z 5 restauratérů.

Kvalita a složení dětských jídel

A co malí strávníci jedí nejraději? Z průzkumu mezi provozovateli restaurací vyplývá, že se mezi nejoblíbenější jídla pro děti v českých restauracích na prvním místě umístil řízek s bramborovou kaší, který označilo za populární až 66 % respondentů. Těsně za ním následoval smažený sýr s hranolkami (55 %) a třetí místo obsadily palačinky na sladko (30 %). Tato jídla ovšem podle odborníků svým složením ne vždy odpovídají nutričním požadavkům u dětí.

„Dětství je mimořádně citlivým obdobím života. Kvůli probíhajícímu růstu mohou nedostatky ve

stravě negativně dopadat na zdraví v dospělosti. Například nadváha a obezita, která se rozvíjí během dětství a dospívání, ve více než 80 % setrvá až do dospělosti. Pokud dítě nemá přístup k vyvážené školní stravě, může mít i horší výsledky ve škole. Také stravovací návyky, které si v období dětství utváříme, často vydrží po celý zbytek života. I proto je naprosto klíčové, aby složení dětských jídel v restauracích odpovídalo tomu, jak má zdravý dětský jídelníček vypadat. Aby jídla nebyla zbytečně slaná a obsahovala například dostatek ovoce, zeleniny nebo i celozrnných produktů," říká Eliška Selinger, MSc, nutriční epidemioložka ze Státního zdravotního ústavu.

I samotné složení a způsob přípravy dětských jídel bohužel často neodpovídají potřebám vyvíjejícího se dětského organismu. Více než 46 % restaurací totiž uvedlo, že se jídlo pro děti od toho pro dospělé způsobem přípravy ani složením nijak neliší. Pouze 7 % provozoven používá pro tyto porce kvalitnější suroviny a jen 39 % restaurací také nabízí dětem speciální varianty, jako jsou bezlepková a bezlaktózová jídla, která zohledňují alergie či intolerance. V případě „dospělých" jídel přitom alespoň nějakou bezmasou alternativu mívá ve své nabídce hned 97 % provozoven.

Se solí a dochucovadly to přeháníme

Ani v případě dochucování dětských jídel není situace optimální. Doporučený denní příjem soli v jídle u dospělých činí podle Světové zdravotnické organizace (WHO) přibližně 5 gramů[1]. U dětí odborníci doporučují sůl konzumovat v ještě menší míře, v závislosti na věku[2]. Pouze 45 % restaurací ovšem v rámci Barometru FOOD uvedlo, že dětská jídla skutečně méně solí. Zhruba polovina do nich přidává méně koření. *„Nadměrná konzumace sodíku celosvětově způsobí až 1,89 miliónů úmrtí. Současně hygienická služba zjistila, že v roce 2023 téměř 80 % českých školních jídelen v připravovaných pokrmech překračovalo doporučenou hodnotu soli,"* říká Matyáš Fošum, ředitel oboru ochrany veřejného zdraví a zástupce hlavního hygienika ČR Ministerstva zdravotnictví.

Proto Ministerstvo zdravotnictví společně se Státním zdravotním ústavem, Edenred, SOCR a Hospodářskou komorou připravilo iniciativu Solíme méně. Cílem projektu je snížit používání soli ve školním stravování a restauracích a zvýšit povědomí o zdravotních dopadech nadměrné konzumace soli, nejen mezi pracovníky ve stravovacích službách, ale také mezi rodiči. *„Základní stravovací návyky vznikají v dětském věku. Je třeba zachytit tento fakt v prostředí, kde se děti stravují pravidelně, tedy ve školních jídelnách či restauracích. Hygienické stanice v Česku provádějí pravidelný státní zdravotní dozor nad správnou výživou dětí v provozovnách školního stravování s cílem zajistit jejich zdravý růst a vývoj. Kontrolují také pestrost a vyváženost jídelníčku, dostatečný podíl čerstvé zeleniny a ovoce, obsah cukrů, tuků a soli, aby strava dětem poskytovala dostatek živin a podporovala zdravý životní styl,"* dodává Matyáš Fošum. Ministerstvo zdravotnictví a Státní zdravotní ústav zároveň připravují také novelu složení pokrmů ve školních jídelnách. Ta by měla začít platit od příštího školního roku 2025/2026.

Barometr FOOD

Program FOOD, který koordinuje Edenred, spolu s 19 veřejnými partnery a univerzitami, letos slaví 15. výročí. Cílem iniciativy je zlepšit stravovací návyky zaměstnanců zvýšením jejich povědomí o nutričně vyvážené stravě a zároveň zlepšit výživovou kvalitu jídel nabízených v restauracích v rámci pracovního dne. Každý rok hodnotí očekávání, požadavky a zvyky prostřednictvím průzkumu Barometr FOOD. U příležitosti Světového dne jídla se společnost Edenred a její partneři i letos podělili o výsledky tohoto rozsáhlého šetření založeného na odpovědích 49 990 zaměstnanců a 1 491 provozovatelů restaurací ve 22 zemích světa.

[1] Sběr odpovědí průzkumu „Barometr FOOD" probíhal od 15. srpna 2024 do 19. září 2024. V České republice se jej zúčastnilo celkem 2807 respondentů z řad držitelů karet Edenred a 101 respondentů z řad restaurací. Globálně se průzkumu zúčastnilo celkem 49990 respondentů napříč vybranými

zeměmi Evropy včetně Rakouska, Francie, Slovenska, Německa a dalších.

[2] https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1

[3] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7002818/

http://www.edenred.cz/tiskove-zpravy/rizek-smazak-a-palacinky-deti-v-restauracich-stravujeme-nezdrave-odbornici-biji-na-poplach