

Svačiny v Česku: Rodiče nemají čas, školáci svačí pečivo

6.10.2023 - | Nestlé Česko

Až polovina českých rodičů nemá čas dopředu přemýšlet nad svačinami svých školáků, ukázal průzkum společnosti Nestlé.

Právě svačiny však mohou mít významný vliv na boj s obezitou, se kterou se podle statistik potýká až 16 procent českých mladistvých. Průzkum navíc ukázal, že právě obezitu svých dětí si rodiče nepřipouští. S blížícím se školním rokem je tak namístě upozornit, na co všechno mohou mít vliv právě dětské svačiny.

Rodiče na svačiny nemají čas, 90 procent školáků svačí pečivo

Svačina může hrát klíčovou roli v boji s obezitou a nadváhou. Právě v dětství se totiž tvoří návyky, které se v dospělosti mění jen stěží. Rodiče se snaží, ale nestíhají. Z průzkumu Nestlé vyplývá, že polovina rodičů nemá prostor přemýšlet nad svačinou s předstihem, a téměř 5 procent rodičů dokonce nechává chystání svačiny na dětech samotných, přičemž jen čtvrtina rodičů zkontroluje, co si děti ke svačině připravily.

Z pohledu složení svačin českých školáků vede pečivo. Chleba, rohlík nebo housku si ke svačině nejčastěji rozbalí až 90 procent dětí. „Konzumace samotného klasického bílého pečiva ve velkém s sebou nese riziko nedostatku živin. Aby byla svačina pestrá a vyvážená, měli by rodiče volit zejména celozrnné pečivo a vhodně ho doplnit libovou šunkou či sýrem a čerstvou nakrájenou zeleninou,“ říká Markéta Veverková, nutriční specialista společnosti Nestlé. Pozitivní zprávou je, že rodiče učí děti pít čistou vodu – v průběhu dne si ji nejčastěji dopřeje více než polovina školáků.

Obezitu svých dětí nevidí nebo nechtějí vidět

Podle aktuálních dat je v Česku obézních 16 procent mladistvých,² jak ale ukázal průzkum Nestlé, rodiče si to ve většině případů nepřipouští – za obézní by své dítě označilo jen jedno procento matek a otců. Obézní je přitom také každý čtvrtý dospělý.³ „V rodině tak mohou být přebytková kila vnímána jako něco běžného. Pokud rodiče nemají potřebu měnit své návyky, těžko si to uvědomí u dětí. Právě proto je důležité vzdělávat děti ve zdravém životním stylu například ve škole. Mohou tak změnit nejen svůj životní styl, ale motivovat také svoje rodiče a sourozence,“ uvádí Markéta Veverková z Nestlé.

¹ Průzkum vypracovala společnost Instant Research pro společnost Nestlé Česko v únoru 2023. Respondenty byli rodiče dětí ve věku od 7 do 15 let.

² Studie Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost z roku 2021 uvádí, že obézních je 16,4 procent dětí a mladistvých ve věku od 5 do 17 let.

³ Uvádí to průzkum Zdravotní pojišťovny Ministerstva vnitra z roku 2021.

I pár minut denně pomůže situaci zlepšit

Podle nutriční specialistky Markéty Veverkové je důležité věnovat dětským svačinám alespoň minimální pozornost: děti budou jíst kvalitněji, vybudují si zdravé návyky a naučí se, jak důležitá je pestrá strava. Před blížícím se školním rokem mohou rodičům pomoci tyto tipy:

Tomu, jak funguje energetický příjem a výdej, jak důležitý je pitný režim nebo jak si správně

poskládat jídelníček se věnuje interaktivní vzdělávací program Nestlé pro zdraví dětí. Pro učitele, děti i rodiče je zdarma dostupný na www.nestleprozdravideti.cz.

Kontakt pro média:

Tereza Skrbková, manažerka korporátní komunikace, , +420 724 420 873

Nestlé je největším výrobcem potravin a nápojů na světě. Podniká ve 187 zemích světa, zaměstnává přes 270 000 zaměstnanců. Posláním Nestlé je přinášet sílu potravin pro zlepšení života nás i příštích generací. Nestlé nabízí široké portfolio výrobků a služeb pro lidi i jejich domácí mazlíčky. Jedná se o více než 2 000 značek, od globálních ikon, jako jsou Nescafé nebo Nespresso, až k místním značkám. Základem podnikání Nestlé je strategie rozvoje výživy, zdraví a vyváženého životního stylu. Společnost byla založena před 155 lety ve švýcarském Vevey, kde dodnes sídlí. V Česku Nestlé vyrábí ve svých závodech ZORA Olomouc a SFINX Holešov cukrovinky pod značkami Orion, Kofila, Margot, BonPari, JOJO atd. a v závodě Krupka chlazené a mražené vegetariánské pokrmy pod značkou Garden Gourmet. Na Slovensku v závodě Carpathia Prievidza vyrábí široký sortiment kulinářských výrobků pod značkami Maggi a Carpathia. Více na www.nestle.cz.

<https://www.nestle.cz/cs/media/tiskove-zpravy/svaciny-v-cesku-rodice-nemaji-cas-skolaci-svaci-pecivo>