

Ovoce a zeleninu konzumuje denně polovina českých dětí, jejich doporučenou denní porci už jen 1,5 %

21.5.2025 - | Nestlé Česko

Jen polovina českých dětí ve věku 7 až 15 let konzumuje denně ovoce a zeleninu, ukázal aktuální průzkum společnosti Nestlé zaměřený na stravovací návyky českých školáků. Přestože Státní zdravotní ústav doporučuje čtyři až pět porcí ovoce a zeleniny denně, toto doporučení splňuje pouze 1,5 %. V dětském jídelníčku i nadále figurují smažená jídla a fastfood, který školáci nejčastěji konzumují jednou až dvakrát týdně, problémem je také nedostatečný pitný režim. Nejen v oblastech vyváženého stravování děti již desátým rokem edukuje program Nestlé pro zdraví dětí, který je pro školy i rodiče dostupný zdarma.

Většina dětí konzumuje nedostatek ovoce a zeleniny, fastfood ale nechybí

Ovoce a zeleninu konzumuje denně podle průzkumu Nestlé¹ pouze polovina českých dětí od 7 do 15 let. Podle doporučení českého Státního zdravotního ústavu by měly děti denně konzumovat 4–5 porcí zeleniny², což splňuje pouze 1,5 % z nich. *"Zelenina a ovoce jsou pro výživu dětí zásadní, obsahují plno důležitých vitamínů a minerálních látek. Obsahují také tolik potřebnou vlákninu, která je důležitá pro správné fungování střev a střevního mikrobiomu a pro prevenci chorob spojených s trávicím systémem,"* uvádí **Markéta Veverková, nutriční specialista společnosti Nestlé a vedoucí projektu Nestlé pro zdraví dětí.**

Z pohledu složení dětských jídelníčků si ale stále zachovávají významnou roli smažená jídla a fastfood, které žáci základních škol konzumují nejčastěji jednou až dvakrát týdně. Každý den si jídla z rychlého občerstvení dopřává přes 8 % dětí. Abychom zajistili, že se děti budou vyváženě stravovat, a to nejen pokud jsou pod dohledem rodičů, je vhodným řešením je v této oblasti dlouhodobě vzdělávat. *"Pro edukaci v tomto ohledu není řešením dětem cokoli zakazovat. Cesta vede skrze vysvětlování toho, co dané potraviny obsahují a proč jsou pro naše tělo některé lepší než jiné. Rodiče by měli jít v tomto ohledu dětem příkladem,"* dodává Markéta Veverková. To potvrzuje také **nutriční terapeutka se zaměřením na obezitologii Karolína Hlavatá**: *"Správné stravovací návyky se vytvářejí od raného dětství. Jejich správné nastavení a dodržování může pozitivně ovlivnit zdraví dětí i v jejich dospělosti. Přestože je dobré začít s výchovou ke zdravému životnímu stylu co nejdřív, platí, že není nikdy pozdě."*

Slazené nápoje a absence snídaně

"Děti by měly denně optimálně vypít v průměru 1,8–2,5 l tekutin. Pitný režim by měl být ideálně pravidelný, rozprostřený do celého dne a děti (i dospělí) by měli pít, i pokud nejsou žízniví. Nejlepší je konzumovat čistou vodu, kterou si můžeme ochutit třeba čerstvým ovocem," zmiňuje k pitnému režimu Markéta Veverková. Pouze čistou vodu a další neslazené nápoje pije ale jen 12 % dětí, každé dvacáté dítě dokonce nepije vodu vůbec. Dle aktuálních dat naopak třetina školáků pije výhradně nebo ve většině případů slazené nápoje namísto čisté vody, 24 % si je dopřává denně. K tomu, proč je důležité stavět pitný režim na vodě, dodává Veverková, že *"její důležitost tkví právě v tom, že v těle pomáhá regulovat tělesnou teplotu, rozvádět živiny, a naopak odvádět odpadní látky"*.

Snídaně a svačiny jsou vedle pitného režimu podle nutriční terapeutky Karolíny Hlavaté další důležitou částí dětských jídelníčků, která může ovlivnit jak soustředění dětí, tak zároveň jejich

energii, kterou mají během celého dne. *"Pravidelný přísun energie zabrání výkyvům v hladině krevního cukru a případným pocitům hladu, malátnosti nebo chuti na sladké. Tyto nepříjemné projevy mohou ovlivnit i výkonnost a soustředěnost dětí ve škole. Jestliže se přidá i nedostatek tekutin, hrozí zvýšené riziko úrazů," říká **Karolína Hlavatá**.*

Počet dětí, které pravidelně snídají a svačí, se v posledních dvou letech zvýšil – téměř tři čtvrtiny dětí českých základních škol pravidelně snídají každý den, ve většině případů snídají jídlo připravené doma. Denně svačí dokonce 9 z 10 dětí. *"Naším cílem, který máme již deset let, je edukovat o důležitosti vyváženého životního stylu, téma dětských snídaní a svačín pro nás bylo v poslední letech klíčové. Máme moc velkou radost, že průzkum potvrdil pozitivní trend, a tím také fakt, že naše práce má smysl," uzavírá **Markéta Veverková, vedoucí projektu Nestlé pro zdraví dětí**.*

¹ Průzkum vypracovala společnost Instant Research pro společnost Nestlé Česko v březnu 2025. Respondenty bylo 1050 rodičů dětí ve věku od 7 do 15 let.

² Státní zdravotní ústav. Výživa na vlastní pěst: Výživová doporučení pro děti a dospívající. Praha: Státní zdravotní ústav, 2024. ISBN 978-80-7071-381-5. Dostupné z: <https://szu.gov.cz/wp-content/uploads/2024/04/vyziva-na-vlastni-pest.pdf>

Kontakt pro média:

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

Nestlé pro zdraví dětí

Nestlé pro zdraví dětí získalo záštitu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a je provozováno a financováno společností Nestlé Česko, s.r.o. ve spolupráci s odborným garantem Společností pro výživu, v čele s MUDr. Petrem Tláskalem, CSc. Na vzdělávacích materiálech a jejich praktickém využití ve školách spolupracuje Nestlé s odborníky na názornou výuku.

Nestlé

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/pruzkum-ovoce-a-zeleninu-ji-polovina-deti>