

Průzkum: české děti se naučily svačit - devět z deseti svačí každý den

19.8.2025 - | Nestlé Česko

Většina českých školáků pravidelně svačí a sportuje, ukázal aktuální průzkum společnosti Nestlé zaměřený na stravovací návyky žáků základních škol. Dle průzkumu svačí každý den 9 z 10 dětí ve věku od 7 do 15 let. Situaci mnohdy komplikují potravinové intolerance, s těmi se potýká každé desáté dítě. Další výzvou pro rodiče je motivace svých ratolestí k pohybu, i zde však přinesl průzkum pozitivní trend. Správné návyky je potřeba kontinuálně prohlubovat - a to nejen doma, ale i ve škole. Na edukaci o vyváženém životním stylu dětí se zaměřují již deset let výukové moduly programu Nestlé pro zdraví dětí, které jsou pro školy i rodiče dostupné zdarma.

České děti se naučily svačit

Svačiny jsou mezi rodiči aktuálním tématem nejen se začátkem nového školního roku. Podle nejnovějšího průzkumu Nestlé svačí každý den ve škole 9 z 10 českých dětí ve věku od 7 do 15 let. „Ačkoliv je v současné době trendy jíst jen dvakrát až třikrát denně, neplatí to pro dětský organismus. Děti mají menší objem žaludku a aby zvládly dodat tělu všechny potřebné živiny, musí jíst častěji menší porce a rozhodně tak zařazovat svačiny, zejména ty dopolední,“ říká **Markéta Veverková, nutriční specialistka společnosti Nestlé a vedoucí projektu Nestlé pro zdraví dětí.**

Dobrou zprávou tedy je, že se české děti postupně svačit učí. Zatímco čísla prvního ročníku průzkumu ukazují, že v roce 2023 konzumovalo svačinu z domova pouze 68,4 %, o dva roky později to je už 79 % žáků základních škol. Pouze necelá 3 % z nich si svačinu kupuje samo v obchodě. „Naším cílem je edukovat o důležitosti vyváženého životního stylu, téma dětských snídaní a svačin pro nás bylo v posledních letech klíčové. Máme moc velkou radost, že průzkum potvrdil pozitivní trend, a tím také fakt, že naše práce má smysl,“ popisuje **Markéta Veverková.**

Plavání, fotbal a nejvíce procházky

K vyváženému životnímu stylu patří kromě pestrého jídelníčku také pohyb. Jeho pravidelnou formu zařazuje do svého života většina žáků českých základních škol. Alespoň jednou týdně se hýbe 92 %, více než třikrát do týdne se věnuje sportu téměř polovina z nich. Nejpopulárnější volnočasovou pohybovou aktivitou jsou procházky, nejvíce táhnou sporty jako fotbal, plavání, atletika a florbal.

Aktivní pohyb ať už týmový, či individuální může dětem pomoci také v jejich seberozvoji „Je velmi důležité, aby byl sport součástí denního režimu. Vedle mnoha fyziologických benefitů učí děti zažívat a zvládat různé životní situace, jak příjemné, tak nepříjemné. Je důležité se s těmi situacemi umět vypořádat a ta zkušenost, kterou tím děti získají, je velmi důležitá,“ říká **Alexander Choupenitch, český olympionik a ambasador projektu Nestlé pro zdraví dětí.**

Nejčastější pohybové aktivity českých dětí¹

Poznámka: Rodiče odpovídali na otázku, jaké sportovní aktivity jejich dítě dělá. Byla možnost uvést více než jednu odpověď, z toho důvodu součet převyšuje 100 %.

Stravovací omezení tuzemských školáků

Aktuální průzkum společnosti Nestlé také poukázal na to, že každé 10. dítě v Česku má stravovací omezení v podobě alergií či intolerancí. Stejně jako v předchozím ročníku jde nejčastěji o celiakii, intoleranci laktózy a alergii na některé konkrétní potraviny – nejčastěji na určité druhy ovoce a zeleniny. Ať už mají děti nějaká specifická stravovací omezení či jim jednoduše jen nějaké potraviny nechutnají, vše je o hledání udržitelné rovnováhy. *„Již deset let se snažíme informovat rodiče, učitele, a především pak žáky základních škol o důležitosti vyváženého stravování. Chceme, aby tématu porozuměli a dokázali se na základě nabitých informací sami a správně rozhodovat,“* uzavírá **Markéta Veverková, vedoucí projektu Nestlé pro zdraví dětí.**

Program v České republice od roku 2015 absolvovalo již více než 140 tisíc dětí, výukové moduly jsou zdarma k využití na www.nestleprozdravideti.cz.

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.

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.

O 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-ceske-deti-svaci>