

Čtyřicet procent školáků pravidelně nesnídá. ČOV a BILLA startují kampaň za zdravější stravování dětí

30.9.2025 - Veronika Linková | Česká olympijská

Průzkum mezi školáky 1. a 2. stupně základních škol, který vznikl na vzorku 600 dětí, poukázal na špatné stravovací návyky. Polovina dětí často vynechává snídani a téměř pětina dětí nedostává svačinu od rodičů do školy nebo jen občas. Velmi častou svačinou u dětí jsou sladkosti (až 40 %) nebo hotové výrobky z bufetu (10 %). Více než třetina (36 %) si kupuje nezdravé pochutiny bez kontroly rodičů i několikrát týdně. Třetina školáků pak nechodí pravidelně na obědy do školní jídelny a 15 % dětí pije během dne slazené nápoje.

Snídaně jako základ

Snídaně je klíčovým základem zdravého startu do dne, přesto podle nejnovějšího průzkumu na 2. stupni základních škol vynechává snídani 47,3 % a na 1. stupni 32 % žáků.

Svačiny a jejich složení

Nejčastěji děti mívají ke svačině obložené pečivo (73,5 %), ani ovoce a zelenina ve svačinových boxech našťastí nechybí (56,7 %). Alarmující ovšem je, že téměř pětina dětí nedostává do školy pravidelnou svačinu vůbec a mnoho z nich sahá po sladkostech, slaných pochutinách či hotových jídlech. Sladkosti si kupuje téměř polovina dětí (48,5 %), brambůrky, a jiné slané pochutiny 37,8 %, hotová jídla, jako je například párek v rohlíku, hot dog nebo zapečený toast či panini, 26,3 %. Energetický nápoj si kupuje z kapesného 10 % žáků 2. stupně, a dokonce i 5 % žáků 1. stupně.

Průzkum mezi českými dětmi ukázal, že téměř třetina (27,8 %) žáků 1. a 2. stupně základních škol nechodí pravidelně na obědy do školní jídelny. Jde až o čtvrtinu (22,6 %) dětí prvního stupně a na druhém stupni je to ještě o 10 % dětí více (33,1 %). Celých 15 % dětí pije během dne nejčastěji slazené nápoje. Větší polovina všech dětí pije vodu (57,8 %), slazený nebo neslazený čaj pak 16,2 %, džusy téměř 10 %.

„Tyto výsledky ukazují, že velká část školáků nemá zajištěnou vyváženou snídani ani svačinu, což může dlouhodobě ovlivnit jejich zdraví, energii a schopnost soustředění ve škole,“ upozorňuje Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru. „Výsledky nemají vůbec pozitivní trend, proto jsme rádi, že spolu s naším partnerem, společností BILLA, představujeme projekt podporující vyvážené stravování. Naše projekty, které jsme doposud soustředili zejména na podporu sportu u dětí, jako je Olympijský víceboj nebo Olympiáda dětí a mládeže, nyní rozšiřujeme v daleko širším kontextu i o edukaci dětí a jejich rodičů, jak se stravovat vyváženě,“ dodává Jiří Kejval.

Marek Doležal, generální ředitel BILLA ČR doplňuje: „BILLA se v listopadu roku 2023 stala generálním partnerem Českého olympijského týmu. Od začátku nám ale nešlo o to být jen sponzorem, který je prezentován při olympijských hrách v televizi. A proto jsem rád, že se nyní stáváme partnerem projektu, který staví na zkušenosti našich vrcholových sportovců. Mohou být pro každého příkladem, jak se stravovat ve chvílích, kdy potřebujeme být v maximální formě, anebo nám doporučit, co by v našem jídelníčku nemělo chybět. A třeba jak a kdy si bez výčitek zahřešit a čím to případně kompenzovat.“

Oblíbeno olympioniky jako návod

Společnost BILLA jako první obchodní řetězec označuje výrobky svých privátních značek logem „Oblíbeno olympioniky“. Díky tomu zákazníci snadno poznají produkty, které by v jejich jídelníčku neměly chybět. Ambasadory projektu se stali úspěšní čeští sportovci – atletka Kristiina Mäki, vodní slalomář Jiří Prskavec, lyžař Jan Zabystřan a plavec David Kratochvíl. Jejich tipy a zkušenosti se stravováním přibližuje také speciální videosérie, kterou právě teď můžete sledovat na sociálních sítích Českého olympijského týmu.

Moderátorkou a spoluautorkou video obsahu je nutriční terapeutka Andrea Mokrejšová. „Vybrali jsme společně několik témat, které by mohly pomoci nejen dětem a rodičům připravit vyváženou snídani či svačinu. Věnujeme se také pitnému režimu a rozkrýváme mýty spojené s výživou, protože vyvážené stravování není o dietě, ale o rovnováze,“ řekla.

Atletka Kristiina Mäki ve videích radí, jak dobře svačit. Snaží se o to i u svého čtyřletého syna. „Akorát mi do toho babi s dědou hází občas vidle,“ smála se. „Taky je znát, když zapojíme pohyb, dostaví se větší hlad, a tím i větší možnost zapojit sladké. Mělo by se to odvíjet od toho, jak moc se hýbete.“

Lyžař Jan Zabystřan spolupracuje s nutričním specialistou. „Podle mě je důležité znát své tělo, vědět, co vám funguje. Snažím se jet si to své, ale také vymýšlet s výživovým poradcem nové věci,“ líčil. „Když jsem někde v zahraničí, snažím se využívat lokální potraviny.“

<https://www.olympijskytym.cz/article/ctyricet-procent-skolaku-pravidelne-nesnida-cov-a-billa-startuji-kampan-za-zdravejsi-stravovani-deti>