

Pětina nesnídá, polovina nesvačí. Češi si myslí, že jedí zdravě, ale průzkum prokázal opak

17.10.2023 - | Hospodářská komora ČR

Povědomí Čechů o zdravém stravování se zlepšuje, za evropským průměrem však stále zaostáváme.

Jako zdravé tuzemští strávníci vnímají především čerstvé potraviny, v mnohem menší míře řeší například nadměrně velké porce. Při výběru restaurace se navíc Češi stále řídí především cenami, které dlouhodobě rostou. Oproti roku 2020 za oběd průměrně zaplatíme o 46 korun více. Celkově na stravování české domácnosti nejčastěji vynaloží mezi 20 a 30 % svých příjmů. Unikátní vhled do stravovacích návyků napříč ČR přináší rozsáhlý mezinárodní průzkum Barometr FOOD.

Češi se domnívají, že dokáží rozeznat zdravé jídlo od nezdravého. Mají podle svého vlastního zhodnocení také základní přehled o zásadách správného stravování – mnohdy je pro ně ale obtížné je dodržovat. Vyplývá to z robustního evropského průzkumu Barometr FOOD, který proběhl letos v létě pod záštitou Evropské komise. Z více než 4 500 odpovědí vyplynulo, že Češi zdravotnost pokrmu hodnotí zejména na základě čerstvosti ingrediencí (85 %) a množství salátů či zeleniny (72 %). V mnohem menší míře jako zdravé vnímají menší porce (25 %) nebo vegetariánskou a veganskou stravu (23 %). Oproti zbytku Evropy se navíc při rozhodování, kde a co jíst, mnohem méně řídí výživovou hodnotou jídel.

„Vlivem různých socioekonomických faktorů se čeští strávníci často odbývají a volí snadno dostupná, avšak nezdravá jídla. Důvody, které rozhodují, jsou především čas a cena. Podle průzkumu by 59 % lidí při pokračujícím růstu cen přistoupilo ke snížení výdajů na nákup jídla a 92 % by omezilo návštěvy v restauracích. To by samozřejmě bylo na úkor kvality surovin. Čtyři z pěti Čechů se přitom obávají, že dojde k dalšímu zdražování,“ komentuje **Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred**, který je mezinárodním koordinátorem průzkumu FOOD. Podle jeho výsledků je nabídka zdravých pokrmů vůbec nejméně častým kritériem, podle kterého si obvykle vybíráme restauraci. Mnohem důležitější je poměr ceny a kvality nebo fyzická vzdálenost podniku.

Průzkum Barometr FOOD se mimo jiné zaměřil i na ceny potravin. Češi za stravování nejčastěji utratí mezi 20 a 30 % svých měsíčních příjmů. Ve srovnání s evropským průměrem je objem útraty mírně pod průměrem, podobně si vede Slovensko nebo Rakousko. Výrazné rozdíly jsou ovšem patrné napříč jednotlivými regiony, kdy v například v Karlovarském kraji a na Vysočině až 18 % strávníků utratí za jídlo více než dvě pětiny svých příjmů. V Libereckém a Plzeňském kraji padne takto významná část rodinného rozpočtu na stravování v pouhých 8 % případech.

„Nejdůležitějším předpokladem zdravého stravování – v práci i mimo ni – je jeho dostupnost. Do té se totiž promítají nejen ceny samotné, ale například i to, kolik má člověk času během obědové pauzy, případně jaké možnosti stravování jsou mu dostupné v jeho okolí,“ říká **Tomáš Prouza, viceprezident Hospodářské komory ČR** a připomíná, že špatná strava je příčinou bezmála čtvrtiny všech úmrtí v ČR. *„Zaměstnavatelé dělají vše pro to, aby podpořili zdravé stravování zaměstnanců, ať už jde o úpravy nabídky jídel v kantýnách, přes dovážku jídel z okolních restaurací na pracoviště nebo finanční podporu stravování. Celkem 66 % firem potvrzuje, že pravidelné stravování vede k vyšší spokojenosti zaměstnanců,“* dodává.

To, že ceny dlouhodobě rostou, potvrzují i data z Edenred Restaurant Indexu, který sleduje vývoj průměrné útraty Čechů za obědy. V září Češi za polední menu průměrně zaplatili 185 korun. V porovnání se stejným měsícem v roce 2020, kdy hlavní jídlo dne stálo v průměru 139 korun, tak za něj aktuálně zaplatí o třetinu (46 korun) navíc. Meziročně jeho cena stoupla o 11 Kč. Průzkum však ukázal, že v případě potřeby se Češi dokáží najíst i levněji. Může to ovšem být na úkor kvality potravin.

„Ačkoli jsou stravovací návyky každého z nás hodně ovlivněny našimi osobními preferencemi, nejsou tato osobní rozhodnutí jediným významným faktorem. Věda uznává také aspekt, že stravovací návyky významnou měrou utváří i prostředí, které nás obklopuje. Například v práci mnozí trávíme významnou část svého života. To, zda máme možnost si i v pracovním prostředí zakoupit zdravé a nutričně vyvážené jídlo za dostupnou cenu, je důležitým faktorem, který rozhoduje o našem dlouhodobém zdraví,“ zdůrazňuje **ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková, MHA**. Nejnižší částka, za kterou se Češi dokáží naobědvat, se pohybuje mezi 120 a 150 korunami. Jen třetina respondentů uvedla, že si oběd zvládne opatřit za méně než 120 korun.

Jedním z nejvíce alarmujících zjištění Barometru FOOD je nepravidelnost každodenního stravování Čechů. Snídani si například každý den dopřeje jen 68 % z nich. Pouze necelá třetina pak denně svačí. Stěžejním jídlem dne tak zůstává oběd, který preferujeme zásadně teplý. Naopak k večeři si 56 % z nás alespoň občas dá spíše studený pokrm. *„Ovoce a zelenina by měly tvořit základ našeho jídelníčku, protože jsou nenahraditelným zdrojem nejen vlákniny, ale i vitamínů a minerálů. Nízká konzumace ovoce a zeleniny je prokazatelně spjata s vyšším rizikem rozvoje mnoha nemocí, včetně některých druhů rakoviny nebo diabetu. Z tohoto pohledu je problematické, že se v jídelníčku Čechů ovoce a zelenina vyskytují ve vyšší míře pouze během snídaně a svačiny – což jsou zároveň chody, které velká část lidí vynechává. Řešením může být nejen větší čas vyhrazený na jídlo, ale i úprava složení pokrmů nabízených v době oběda tak, aby jejich nabídka odrážela současná výživová doporučení,“* upozorňuje **MUDr. Eliška Selinger ze SZÚ**.

Na základě průzkumu byly sestaveny také unikátní profily nejběžnějších jídel. Respondenti uvedli ingredience, které v rámci snídaně, oběda, svačiny a večeře pravidelně jedí, díky čemuž bylo možné sestavit typickou podobu každého z pokrmů. V případě snídaně jsou nejpopulárnější mléčné výrobky, na kterých si pravidelně pochutnává 59 % lidí. Oblíbené jsou ale i cereálie, vejce či slané pečivo. Obědy se typicky skládají z drůbežího nebo hovězího masa a přílohy v podobě těstovin, rýže nebo brambor. U večeří se naopak preference mezi Čechy liší natolik, že první příčky překvapivě obsadily ingredience, které mnohdy slouží spíše jako doplnění večerního chodu: zelenina a saláty.

Pozitivním zjištěním je, že Češi ke všem pokrmům preferují jako nápoj vodu. Jedinou výjimkou je snídaně, ke které si 56 % z nich dává kávu. Platí však, že k večeři si stále rádi vychutnáme i alkoholický nápoj – vínu tu a tam neodolá 49 % z nás, pivu dvě pětiny. *„V porovnání s předchozími lety stoupla popularita nealkoholických nápojů, především nealko piva. To si alespoň občas dopřeje až třetina z nás. Podobně je na tom vývoj stravovacích návyků v mnoha dalších rovinách – ačkoliv situace je stále daleko od ideálu, jednoznačně je vidět posun ke zdravějším preferencím i to, že strážníci o tom, co mají na talíři, důsledněji přemýšlí,“* říká k průzkumu **Aneta Martišková**. Dodává ale, že i přes posun správným směrem v obecné rovině zdravých stravovacích návyků nadále zaostáváme za evropským průměrem.

A co nás podle Barometru FOOD naopak pozitivně motivuje k tomu, abychom na zdravou stravu více dbali? Až 87 % respondentů uvedlo, že je k úpravě jídelníčku a zařazení zdravějších pokrmů přiměřeně jejich zdravotní stav. Pro 70 % dotazovaných by byla dostatečným motivátorem chuť a rozmanitost zdravé stravy. Zdravěji Češi naopak zřídka kdy začnou jíst kvůli trendům a etickým či ekologickým důvodům. *„Ať už se zaměstnanci stravují ve firemní kantýně, v restauraci nebo z krabičky, důležitá je pro ně flexibilita a podpora ze strany zaměstnavatele. Ten by měl vytvářet takové prostředí, které*

*motivuje k získávání zdravějších návyků. Podle současných dat plánuje své stravovací zvyky změnit 42 % Čechů a já věřím, že na tomto čísle můžeme v rámci soukromého, ale i veřejného sektoru dále pracovat, a že se podpora zdravého stravování a aktivního života stane pevnou součástí zdravotně-preventivních programů jednotlivých firem,” uzavírá **Tomáš Prouza**.*

Průzkum Barometr FOOD od roku 2009 každoročně monitoruje očekávání, požadavky a zvyky strávníků napříč zeměmi EU. Hlavním koordinátorem projektu je společnost Edenred, ve spolupráci s 25 evropskými partnerskými organizacemi a univerzitami. Barometr je součástí Programu FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand) pod hlavičkou Evropské komise, jehož cílem je podpora nutričně vyvážené obědové stravy ve spolupráci se zaměstnanci a restauracemi. Výsledky letošního průzkumu zveřejnila společnost Edenred společně s partnery v rámci FOOD Assembly, a to u příležitosti Světového dne jídla (16. října).

<https://www.komora.cz/news/petina-nesnida-polovina-nesvaci-cesi-si-mysli-ze-jedi-zdrave-ale-pruzku-m-prokazal-opak>