

Evropský průzkum odhalil pět prohřešků Čechů vůči zdravému stravování. Máte je na talíři i vy?

16.10.2024 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

Chceme jíst zdravě, ale chybí nám vůle ke změně. Na vině jsou především ceny. Nový průzkum Barometr FOOD odhalil pět stravovacích prohřešků Čechů, mezi něž mimo jiné patří nedostatek času na oběd, přílišná konzumace masa či nedostatečný příjem zeleniny. V situaci, kdy průměrné ceny poledního menu dosahují 192 Kč a třetina domácností za stravování utratí až 30 % svých příjmů, je pro strážníky i provozovatele restaurací nesnadné udržet krok se zdravými návyky i nejnovějšími trendy. Výsledky velkého evropského průzkumu zdravého stravování představila tisková konference „(Zlo)zvyky na talíři“ pořádaná Hospodářskou komorou a společností Edenred, ve spolupráci se Svazem obchodu a cestovního ruchu a pod záštitou Ministerstva zdravotnictví.

Nový rozsáhlý průzkum Barometr FOOD odhalil znepokojivá fakta o našich stravovacích návycích. Z odpovědí 2 807 strážníků a 101 provozoven vyplynulo, že ačkoliv si Češi uvědomují důležitost vyvážené stravy, když přijde řeč na hledání reálných řešení, mnohdy sklápí hlavu. Na vině je nejen pomalý nástup zdravých a udržitelných trendů u nás, ale také stále stoupající náklady na stravování. **„Rostoucí ceny jsou jednou z hlavních bariér zdravého stravování u nás. Podle dat z průzkumu Barometr FOOD za potraviny a obědy Češi nejčastěji utratí mezi 10 až 30 procenty svých příjmů. Polovina z nás navíc nad cenou jídla při vaření přemýšlí více než před rokem. Pokud by náklady na stravování dále rostly, 55 % Čechů plánuje snížit výdaje na nákup jídla a 93 % z nich by omezilo své návštěvy v restauracích,“** říká Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred, která průzkum FOOD v celkem 22 zemích koordinuje.

Její slova potvrzují i nejnovější data Edenred Restaurant Indexu, který mapuje ceny obědového stravování v českých restauracích. V srpnu činila průměrná cena oběda 192,4 Kč, což je o bezmála osm korun více než loni. Od roku 2020 se průměrná částka za polední menu zvýšila celkem o 53 korun. Podle průzkumu FOOD se cenou při výběru restaurace řídí jen 83 % respondentů. K výživovým hodnotám jídla přitom přihlíží jen 64 %. Mnozí z nás tedy upřednostňují levnější, ale méně zdravé alternativy, jako jsou například průmyslově zpracované potraviny, fast food nebo polotovary ze supermarketu namísto plnohodnotného oběda.

Rostoucí ceny se podepisují i na fungování restaurací. Až 54 % provozovatelů stravovacích zařízení hlásí pokles počtu zákazníků v souvislosti s vyšší mírou inflace. Stravování v kantýnách a restauracích je přitom jedním z nejjednodušších způsobů, kterým si Češi během pracovního dne mohou zajistit zdravý a vyvážený teplý pokrm.

Jíme ve spěchu

Problémem stravování ale v Česku nejsou jen ceny. Důležitou roli hraje také prostředí, ve kterém jíme, a čas, který polední pauze věnujeme. Oběd, jakožto často nejdůležitější a nejvydatnější jídlo dne, výrazně ovlivňuje náš celkový energetický příjem. Až 46 % Čechů se ale obvykle naobědvá za méně než 20 minut, a pouze minimum strážníků jí oběd déle než 30 minut. Podle doporučení expertů na zdravé stravování bychom přitom měli obědváním strávit delší dobu.

„Jedním z důležitých aspektů, který se odráží na kvalitě našeho stravování, je prostředí a kolektiv, ve kterém se polední pauzy odehrávají. Důležitou rolí zaměstnavatele je zajistit, aby oběd v práci neprobíhal ve stresu a aby na něj zaměstnanci měli dostatek času. Kromě jejich zdraví se totiž kultura stravování v pracovním prostředí může podepsat i na jejich produktivitě,“ říká Tomáš Prouza, prezident Svazu ochodu a cestovního ruchu ČR a viceprezident Hospodářské komory ČR. ***„Vidíme také, že se mění chování zákazníků restaurací, na což musí provozovny umět reagovat, ať už nabídkou nebo způsobem obsluhy. Lidé jsou ochotni připlatit si za zážitek, a proto rostou útraty v kavárnách a kvalitnějších restauracích. U obědů ale zákazníci dávají přednost jednoduchosti a rychlosti. Pokud chodí obědovat mimo pracoviště, často volí fast-foody a příliš nepřemýšlejí na zdravotními dopady tohoto způsobu stravování,“*** dodává.

Příliš mnoho masa, příliš málo zeleniny

Také samotné složení typických českých jídelniček je podle průzkumu a názoru expertů daleko od ideálního stavu. Nedají-li tuzemští strávníci na nějakou ingredienci dopustit, je jí bezesporu maso. Až 78 % z nás jej konzumuje třikrát týdně a častěji, přičemž více než třetina si dopřává maso k obědu nejméně pětikrát týdně. Nelze přitom říci, že by Češi neměli na výběr. Bezmasé varianty či rostlinné alternativy pokrmů nabízí drtivá většina (až 97 %) podniků. Češi jsou k nim ale stále skeptičtí a více než 36 % z nich si dokonce myslí, že živočišné suroviny nelze ve stravě plnohodnotně nahradit.

Na druhé straně je podle výsledků Barometru FOOD prohrěškem strávníků v Česku také nedostatečný příjem zeleniny. Doporučený denní příjem se pohybuje kolem 400 gramů[1]. Pouze 13 % Čechů ale zeleninu konzumuje v množství tří a více porcí denně, přičemž jedna porce odpovídá 100 gramům. Jen čtvrtina z nás si navíc zeleninu skutečně dopřává každý den. Že se jedná o problém ale v drtivé většině případů nevnímáme. Celkem 43 % Čechů je totiž přesvědčeno, že zeleninu konzumují v dostatečném množství. Nejoblíbenější ingrediencí jsou rajčata, salátová okurka nebo paprika.

„Konzumace zpracovaného masa je prokazatelně spojena s vyšším rizikem rozvoje chronických nemocí, a to i v běžně konzumovaném množství. Každých snědených 50 g zpracovaného masa denně, tedy množství odpovídající zhruba jedné nožičce párku, například zvyšuje riziko rozvoje rakoviny střeva. Naopak, co v české populaci chybí, je vyšší příjem zeleniny a celozrnných produktů, které jsou bohaté na vlákninu a klíčové živiny. Jejich dostatečný příjem pomáhá předcházet rozvoji chronických onemocnění, jako je třeba cukrovka, rakovina nebo srdeční problémy,“ vysvětluje Eliška Selinger, nutriční epidemioložka ze Státního zdravotního ústavu. ***„Z pohledu veřejného zdraví je důležité zajistit, aby zdravá a vyvážená strava byla snadno dostupnou a samozřejmou volbou pro co nejširší část populace. Ať už skrze podporu vzdělávání nebo skrze veřejné politiky a strategie.“***

Plýtváme jídlem

V neposlední řadě jako stravovací prohrěšek v českém kontextu zůstává plýtvání potravinami. Ačkoliv z něj má obavy přes 57 % populace, zbytky, které nesníme, skončí v 37 % případů ve směsném odpadu. Plýtvání potravinami má přitom nejen environmentální, ale také ekonomické dopady. O poznání lépe se s odpadem při vaření vypořádávají restaurace, které navíc cítí sílící tlak strávníků na svůj udržitelnější provoz. Postoj podniku k omezení plýtvání je při výběru restaurace důležitý pro 36 % Čechů. Většina z nich proto zavádí nové postupy při hospodaření se surovinami. Celkem 65 % provozoven omezuje velikost porcí, 51 % nabízí krabičky na nesněžené porce zdarma a 37 % za tímto účelem zavedlo cílené plánování zásob.

Jak z toho ven?

Závěry letošního Barometru FOOD podle slov odborníků potvrzují především dlouhodobou tendenci Čechů se z hlediska stravování spíše odbývat. Na vině mohou být naše závazky v práci, vlastní pohodlí, ale především také skutečnost, že oběd stále vnímáme jako pouhou nezbytnost. **„Kultura stravování v Česku je dlouhodobě ovlivněna historickými a sociálními faktory, které formovaly návyky a postoje lidí k jídlu. V současnosti však lze pozorovat pomalý posun směrem k většímu zájmu o zdravé stravování. Na jedné straně se stále více Čechů snaží zařazovat do svého jídelníčku čerstvé a nezpracované potraviny, na straně druhé však zůstává velká část populace zastáncem tradiční kuchyně, kde hraje roli komfort a jednoduchost přípravy jídel,”** říká Matyáš Fošum, ředitel oboru ochrany veřejného zdraví a zástupce hlavního hygienika ČR Ministerstva zdravotnictví. **“S rostoucím povědomím o nutričním složení potravin a důsledcích nezdravého stravování se zvyšuje také zájem o zdravý životní styl. V budoucnu by nás mohla motivovat k pozitivnějším změnám ve stravování nejen větší dostupnost lokálních potravin, ale i edukace o správných stravovacích návycích a jejich dlouhodobém vlivu na zdraví.”**

Barometr FOOD

Program FOOD, který koordinuje Edenred, spolu s 19 veřejnými partnery a univerzitami, letos slaví 15. výročí. Cílem iniciativy je zlepšit stravovací návyky zaměstnanců zvýšením jejich povědomí o nutričně vyvážené stravě a zároveň zlepšit výživovou kvalitu jídel nabízených v restauracích v rámci pracovního dne. Každý rok hodnotí očekávání, požadavky a zvyky prostřednictvím průzkumu Barometr FOOD. U příležitosti Světového dne jídla se společnost Edenred a její partneri i letos podělili o výsledky tohoto rozsáhlého šetření založeného na odpovědích 49 990 zaměstnanců a 1 491 provozovatelů restaurací ve 22 zemích světa.

[1] [https://www.stobklub.cz/clanek/kolik-zeleniny-bychom-meli-snist-/](https://www.stobklub.cz/clanek/kolik-zeleniny-bychom-meli-snist/)

<https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/evropsky-pruzkum-odhalil-pet-prohresku-cechu-vuci-zdravem-u-stravovani-mate-je-na-taliri-i-vy>