

Nejoblíbenější fast food u Čechů? Hranolky a kebab. Dopřejí si je zhruba jednou měsíčně

6.3.2025 - | Edenred CZ

Rychlé občerstvení zůstává stálicí českého stravování - u Čechů jsou nejoblíbenější hranolky a kebab. Přestože 55 % strávníků věří, že se i ve fastfoodech dá najíst zdravě, problémem zůstává vysoký obsah soli a nutriční nevyváženost jídel. Rychlé občerstvení se stále častěji stává volbou těch, kteří oběd vnímají hlavně jako praktickou záležitost, což podporuje rostoucí trend samostatného stolování. To může mít vliv nejen na společenské návyky, ale třeba i na firemní kulturu. Cena obědů napříč stravovacími zařízeními sice v lednu stagnovala na 193 korunách, ale meziročně vzrostla o 4 %. Oproti roku 2019 je vyšší o 62 %.

Stravování ve fastfoodech je běžnou součástí českého jídelníčku. Podle dat z průzkumu Barometr FOOD 2024[1] si pokrmy rychlého občerstvení dopřává většina Čechů zhruba jednou za měsíc (65 %). Alespoň jednou týdně si na nich pochutná 18 % strávníků a zhruba 14 % je nejí nikdy. Fastfood přitom pro Čechy nezastřešuje pouze klasické řetězce rychlého občerstvení, ale i tzv. „street food“, kam řadíme pokrmy jako kebab, falafel nebo párek v rohlíku. Pouze 15 % respondentů vnímalo v průzkumu tento segment pokrmů jako samostatnou kategorii.

A nejoblíbenější rychlé pokrmy? Největšími favority mezi strávníky jsou hranolky (85 % oblíbenosti), kebab (82 %) a burgery (75 %). O poznání rozporupnější hodnocení si od Čechů vysloužily falafel, quesadilla nebo kuřecí křidýlka, přičemž první dva z těchto pokrmů zhruba třetina respondentů zatím nikdy neochutnala. *„Češi nám v průzkumech stále více uvádějí, že se snaží jíst zdravěji. Blokátorem je ale často nedostatek času, nebo zvýšené náklady na stravování, které stoupají. Celkem 55 % z dotazovaných například loni uvedlo, že jsou přesvědčeni, že se zdravě dokáží najíst právě i v řetězcích rychlého občerstvení,”* komentuje výsledky Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred, která Barometr FOOD v Česku i v jiných zemích koordinuje. *„Stále u nás také přetrvává dojem, že zdravé stravování je nutně drahé. Informovanost o tom, jak naši rostoucí motivaci jíst lépe přenést do praxe, v Česku zkrátka chybí,”* dodává.

Může být fastfood zdravý?

Přestože se také fastfoody snaží zařazovat „zdravější“ varianty, jako například saláty nebo rostlinné burgery, jejich nutriční hodnota nemusí vždy odpovídat očekáváním spotřebitelů. *„Například veggie burger může obsahovat více tuku a soli než klasický hovězí burger. Člověk si takovým jídlem vyčerpá polovinu doporučené denní dávky tuku a téměř dvě třetiny soli s mylným domněním, že prospěl svému zdraví,”* upozorňuje Hana Málková z organizace STOB (Stop Obezitě) a dodává, že dokonce i některé saláty mohou být k obědu energeticky zcela nedostatečné a nemusí dodat všechny potřebné živiny.

Podle odborníků bychom navíc denně měli přijmout maximálně 5-6 gramů soli. *„Není výjimkou, že takové množství obsahuje jedno fastfoodové menu nebo dokonce jeden samotný burger. I u variant, jako sendvič nebo bageta s grilovaným masem nebo rybou, je bohužel množství soli většinou hodně vysoké,”* vysvětluje Hana Málková. *„Vyvážený oběd by měl vždy obsahovat dostatečné množství bílkovin, přiměřené množství kvalitních tuků a dostatek kvalitních sacharidů,”* doplňuje. Podle jejích slov je vždy třeba se zajímat o nutriční hodnoty celého jídla, aby žádná ze tří základních složek nechyběla.

Proč chceme jíst rychle a sami?

Barometr FOOD se každoročně zaměřuje na nejnovější stravovací trendy. Již loni na podzim představila Martišková na základě jeho dat „pět hříchů na českém talíři“. Patřil mezi ně i nedostatek času a nevhodné prostředí během oběda. Téměř 24 % Čechů si totiž hlavní jídlo dne dopřává o samotě, což je trend, který v posledních letech posiluje. Zhruba polovina strávníků se také obvykle naobědvá za 20 minut nebo méně.

„Mnozí zaměstnanci volí místo plnohodnotného oběda rychlé občerstvení nebo jídlo o samotě u počítače. Často za tím stojí třeba krátká pauza v práci, nebo jednoduše potřeba na chvíli během dne zpomalit a vytěsnit jiné podněty. Na druhou stranu ale stále platí, že 65 % Čechů obědvá se svými kolegy, což ukazuje, že společné stolování zůstává důležitou součástí pracovního dne a firemního prostředí. Společný oběd je nejen časem na jídlo, ale i skvělou příležitostí k budování týmové dynamiky a posilování firemní kultury,“ říká Aneta Martišková.

Ženou nás do fastfoodů ceny?

Podle Edenred Restaurant Indexu dosáhla průměrná cena oběda v lednu 192,50 Kč, což představuje mezioční nárůst o 4 %. Oproti roku 2019 vzrostly ceny obědů dokonce o 62,3 %. V Praze se ceny vyšplhaly k 216 korunám, zatímco v nejlevnějších krajských městech se pohybují kolem 168 korun. S rostoucími náklady se tak mění i návyky strávníků. Mnozí hledají efektivnější řešení, která jim umožní ušetřit zdroje peněžní, ale i časové.

„Díky rychlé obsluze a možnosti vzít si jídlo s sebou představují rychlá občerstvení snadnou volbu pro ty, kteří nemají čas na delší pauzu. V případě ‚generace Z‘ pozorujeme také sílící snahu minimalizovat sociální interakce během oběda. Tyto trendy ale přispívají ke kultuře samostatného stolování, kdy lidé s jídlem spěchají, nebo si ho odnášejí mimo restaurační prostory a konzumují ve stresovém prostředí,“ upozorňuje Martišková. „Nejde přitom pouze o pracovní dny – rychlé stravování se stává běžnou součástí životního stylu i ve volném čase.“

[1] Sběr odpovědí průzkumu „Barometr FOOD“ probíhal od 15. srpna 2024 do 19. září 2024. V České republice se jej zúčastnilo celkem 2807 respondentů z řad držitelů karet Edenred a 101 respondentů z řad restaurací. Globálně se průzkumu zúčastnilo celkem 49990 respondentů napříč vybranými zeměmi Evropy včetně Rakouska, Francie, Slovenska, Německa a dalších.

<https://www.edenred.cz/tiskove-zpravy/nejoblibenejsi-fast-food-u-cechu-hranolky-a-kebab-dopreji-si-j-e-zhruba-jednou-mesicne>