

# ANALÝZA: VLIV KVALITY STRAVOVÁNÍ NA ZDRAVÍ DĚTÍ A MLADISTVÝCH

Analýza byla zpracována za finanční podpory Rady kvality ČR

Prosinec 2022

1

Úvod

2

Metodika

3

Výsledky analýzy

4

Závěr

# ÚVOD DO PROBLEMATIKY

## SITUACE MEZI DĚTMI A MLADISTVÝMI ZAČÍNÁ BÝT VÁŽNÁ

- Každé čtvrté dítě v České republice váží víc než by mělo a každé sedmé dítě trpí obezitou. Tak mluvila statistika před pandemií. Se 154 tisíci dětskými tloušťkami se tak Česká republika ocitá na předních místech v Evropě. Podle odborníků za to mohou špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu a také špatné vzory a návyky v rodinách. Pandemie negativní trend posílí.
- Až patnáct kilo dokázaly některé děti nabrat během jednoho pandemického roku.
- Za tloušťkou českých dětí ale nestojí jen pandemie. Tloustnou totiž dlouhodobě. Vývoj obezity a nadváhy u dětí sleduje i Český statistický úřad (ČSÚ), který provedl srovnání dat z let 1996 až 2016. Výsledky ze 46 pediatrických ordinací napříč republikou dokládají dlouhodobý negativní trend jednoznačně.

## KLÍČOVOU ROLI HRAJÍ RODIČE

- Důvody, které vedou k obezitě jsou podle odborníků jasné. Energetický příjem vysoce převyšuje výdej. České děti se málo hýbou a špatně jedí. Často si přitom na tloušťku zadělávají úplně zbytečnými návyky.
- Role rodičů je přitom u nápravy zlovyků klíčová. Často jsou to ale právě oni, kdo selhává nejvíce. Rodiče by měli sledovat, zda má dítě dostatek pohybu a dobré stravovací návyky a včas zasáhnout.
- Velký vliv v této intervenci ale hraje i socio-ekonomický status. Podle výzkumu české HBSC se vyšší počty obézních dětí objevují u sociálně slabších rodin. Koreluje to i se sociální strukturou regionů. Nejvíce tlustých dětí, až 27 procent z celkového regionálního počtu, žije v Ústeckém kraji. Naopak v Praze, která je hodnocena jako region s nejvyšší životní úrovní, je to jen 22 procent.

## V ROCE 2022 POPRVÉ CELOSVĚTOVĚ PŘEKROČILO MNOŽSTVÍ OBÉZNÍCH DĚTÍ POČET PODVÝŽIVENÝCH

- Zatímco vymycování dětské podvýživy postupuje pomalu, obezita dětí a dospívajících je na strmém vzestupu. Zasahuje nejchudší i bohatnoucí vrstvy. Desítky milionů lidí kvůli ní čeká horší a kratší život.
- Na přelomu století dosáhl podle [statistik vědecké sítě NCD Risk Factor Collaboration](#) počet podvyživených dětí a dospívajících svého historického maxima a od té doby velmi pozvolna klesá. Může za to zvyšování životní úrovně i průmyslová výroba potravin.
- Zatímco ve vyspělých zemích se s nadváhou a obezitou častěji potýkají děti z rodin s nižším socioekonomickým statusem, v rozvojových státech není životní úroveň tak určující. Problém se týká jak bohatších vrstev z větších měst, tak chudšího venkova.

## JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- V současnosti se označování potravin včetně uvádění výživových údajů v České republice řídí zákonem 139/2014 Sb. o potravinách a tabákových výrobcích, který do české legislativy transponovala nařízením Evropské unie (EU) 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. Na základě tohoto zákona jsou ministerstva zdravotnictví a zemědělství zmocněna vydávat prováděcí vyhlášky, které dále zpřesňují hygienické požadavky, nutriční hodnotu, zdravotní nezávadnost nebo jakost potravin nabízených na českém trhu.

## JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- Zveřejněné povinné informace o potravině sice musí být snadno dostupné, ale přesto mnohdy orientaci spotřebitele příliš neusnadňují. Existuje proto celá řada symbolů, log a značek kvality, které jsou udělovány na základě řady kritérií. Vedle nutričního složení, se může například jednat o původ potravin, zda se jedná o produkt ekologického zemědělství, bezlepkové potraviny nebo obecně signalizují kvalitu potravin.



## JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- Mezi ty nejznámější patří Klasa, Česká potravina, Český výrobek, garantováno Potravinářskou komorou ČR, Vyrobeno podle české cechovní normy, FÉR potravina, Vím, co jím, Regionální potravina, Zaručená tradiční potravina, Chráněné označení původu, Chráněné zeměpisné označení a Bezlepková potravina. U stále oblíbenějších biopotravin se používá Logo pro bioprodukty EU, jestliže byly vyprodukovány v Evropské unie, nebo české národní logo tzv. biozebra.
- Hlavním přínosem dnes používaných systémů je skutečnost, že dnes používaná loga jsou již dostatečně zažitá mezi spotřebiteli. Slabou stránkou je naopak jejich množství, které může být v mnoha případech matoucí. Existuje proto silné volání po přijetí jednotného systému značení pro celou Evropskou unii.

## JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- Vážným kandidátem na tento jednotný systém značení je tzv. Nutri-Score. Původem francouzský systém značení svým designem připomíná štítky energetické náročnosti používané u elektrických spotřebičů a budov. Stupnice barevných písmen od zeleného A přes oranžovou až po červené E má spotřebitelům usnadnit rozpoznání a porovnání nutriční kvality potravin v rámci jejich skupiny výrobců. Platí přitom, že písmenem A jsou označeny potraviny, které jsou výživově nejhodnotnější, zatímco písmeno E značí nejméně nutričně výhodné potraviny.

## JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- Při výpočtu skóre na štítku je použit vědecky podložený algoritmus, který bere v úvahu, kolik energie a jaké množství nutričně příznivých a nepříznivých živin je obsaženo ve 100 gramech nebo 100 mililitrech potravin. Hodnotí se přitom nejen samotná energetická hodnota, ale také množství tuku, nasycených tuků, sacharidů, cukrů, soli, vlákniny, vitamínů a podíl ovoce a zeleniny v potravine.
- Kritici Nutri-Score vyčítají, že nepřiměřeně zjednodušuje nutriční informace a při jeho použití hrozí, že budou například penalizovány některé klíčové produkty středomořské stravy, zatímco vysoce zpracované méně zdravé potraviny budou zvýhodněné.

## JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- Rozhodnutí, zda bude Nutri-Score zavedeno povinně v rámci EU nebo jestli bude vybrán jiný systém, jako je italský Nutriform battery, dosud nepadlo. V současnosti Evropská komise projednávání Nutri-Score přerušila a vrátit by se k němu měla nejdříve ve třetím čtvrtletí roku 2023.
- Systém Nutri-Score již od 31. října 2017 dobrovolně používá na národní úrovni Francie. Jako další se v nadcházejících letech připojily Belgie (2018), Švýcarsko (2019), Německo (2020), Lucembursko (2020) a Nizozemí (2021). Přestože se Česká republika k jeho používání nepřipojila, běžně se s výrobky označenými štítkem Nutri-Score od velkých nadnárodních výrobců setkáte i v českých obchodech.

# METODIKA

## SBĚR DAT A JEJICH ANALÝZA

- V studii jsme se zaměřili na faktory, které jsou pro Čechy důležité při výběru potravin, zda znají a jak hodnotí systém značení Nutri-Score.
- Průzkum proběhl formou osmiminutového online strukturovaných rozhovoru ve dnech 12.12.-15.12.2022 ve všech 14 krajích České republiky. Zúčastnilo se ho 500 respondentů ve věku 18 – 65 let, kteří tvořili reprezentativní vzorek na základě věku, pohlaví a regionu a VMB. Z 500 dotazovaných osob bylo 182 rodičů, kteří mají alespoň jedno dítě do 18 let věku.
- **Rodiče byli navíc dotazováni:**
  - Na jaké oblasti měl Covid-19 dopad?
  - Kde se stravují vaše děti?
  - Přizpůsobujete své stravovací návyky svým dětem?
  - Uvítali byste větší edukaci v oblasti stravování?



## CÍLE VÝZKUMU

Pandemie covid-19 s sebou přinesla spoustu změn v různých oblastech. Jedním z cílů následující závěrečné zprávy je **ohodnotit dopady pandemie na:**

- Oblasti týkající se zdraví a kondice u dětí

V další části studie se zaměřujeme také na to, jaké faktory jsou pro Čechy důležité při výběru potravin, zda znají a jak hodnotí označení Nutri-score.



## PŘÍSTUP

---

Abychom byli schopni pokrýt všechny výzkumné otázky týkající **se zdraví a stravovacích návyků Čechů**, realizovali jsme výzkum na vzorku 525 Čechů (reprezentativní rozložení pro pohlaví, věk, region, VMB).

Součástí výzkumu byly také otázky relevantní pouze pro **rodiče s dětmi do 18 let** – část výzkumu byla proto realizována pouze na této specifické cílové skupině (182 rodičů).





## VYHODNOCENÍ

Závěrečná zpráva přináší odpovědi  
na následující otázky:

- Na jaké oblasti měl covid-19 dopad?
  - Kde se stravují jejich děti?
- Přizpůsobují své stravovací návyky svým dětem?
  - Uvítali by větší edukaci v oblasti stravování?
  - Co je pro ně při výběru potravin důležité?
    - Znájí Nutri-score? Jak jej hodnotí?

# VÝSLEDKY PRŮZKUMU – STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

# POSTOJE RODIČŮ KE STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

Pandemie covid-19 dle některých rodičů ovlivnila stravovací návyky dětí pozitivně, jiní vnímají spíše změnu negativní. 7 z 10 rodičů by uvítalo větší edukaci o stravovacích návycích.

- Dle rodičů byl ze tří jmenovaných oblastí pandemií nejvíce ovlivněn sport (49 % se domnívá, že došlo ke změně), následují stravovací návyky. Nejméně byl ovlivněn zdravotní stav jako takový.
- Změna u stravovacích návyků byla dle pětiny rodičů negativní, naopak 23 % se domnívá, že se strava dětí díky

# POSTOJE RODIČŮ KE STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

Pandemie covid-19 dle některých rodičů ovlivnila stravovací návyky dětí pozitivně, jiní vnímají spíše změnu negativní. 7 z 10 rodičů by uvítalo větší edukaci o stravovacích návycích.

- Co se týče místa přípravy, převládá u všech denních jídel jídlo připravené doma s výjimkou obědů, kde 57 % rodičů uvádí, že se jejich dítě stravuje ve školním zařízení. Nicméně i tak je třetina obědů připravena doma. Desetina rodičů uvádí, že jejich dítě nesnídá.
- 8 z 10 rodičů přizpůsobuje své vlastní stravovací návyky svým dětem.

# POSTOJE RODIČŮ KE STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

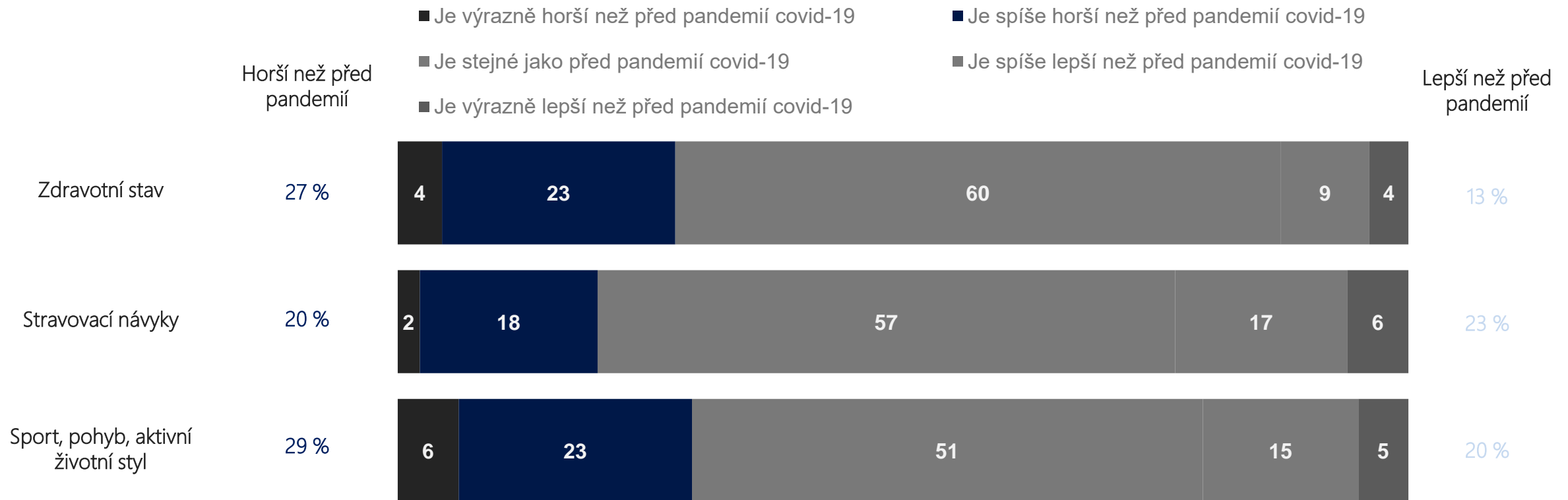
Pandemie covid-19 dle některých rodičů ovlivnila stravovací návyky dětí pozitivně, jiní vnímají spíše změnu negativní. 7 z 10 rodičů by uvítalo větší edukaci o stravovacích návycích.

- Pětina rodičů považuje edukaci o stravovacích návycích svých dětí za dostatečnou, 71 % by uvítalo edukaci větší, pro desetinu rodičů je toto téma nezajímavé.

# ZMĚNY ZPŮSOBENÉ PANDEMIÍ COVID-19 (V %)

Zdravotní stav je dle rodičů oblastí, která se během pandemie covid změnila nejméně. Pokud změna proběhla, byla spíše negativní. Vliv na stravovací návyky dětí je dle pětiny rodičů negativní, dle čtvrtiny se strava naopak zlepšila. Podobně je tomu u sportu, kde však převažuje negativní dopad. Sport je také oblastí, která byla ze tří jmenovaných nejvíce ovlivněna.

# ZMĚNY ZPŮSOBENÉ PANDEMIÍ COVID-19 (V %)

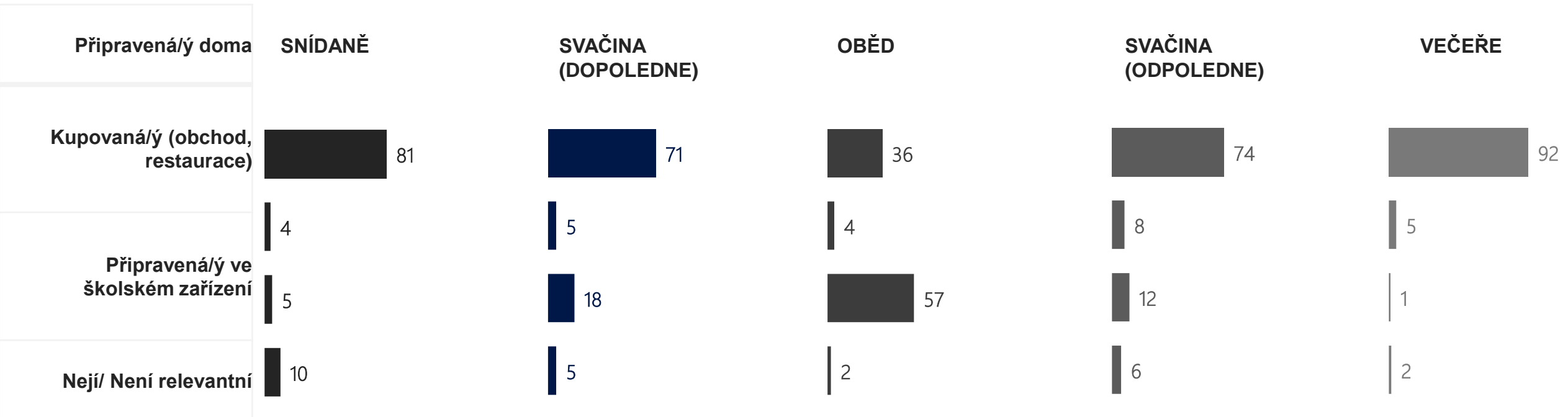


# STRAVOVÁNÍ DĚTÍ BĚHEM DNE (V %)

Ve stravování českých dětí převažují jídla připravená doma s výjimkou oběda, který je pro 57 % dětí připraven ve školním zařízení. Desetina rodičů uvádí, že jejich dítě nesnídá.



# STRAVOVÁNÍ DĚTÍ BĚHEM DNE (V %)



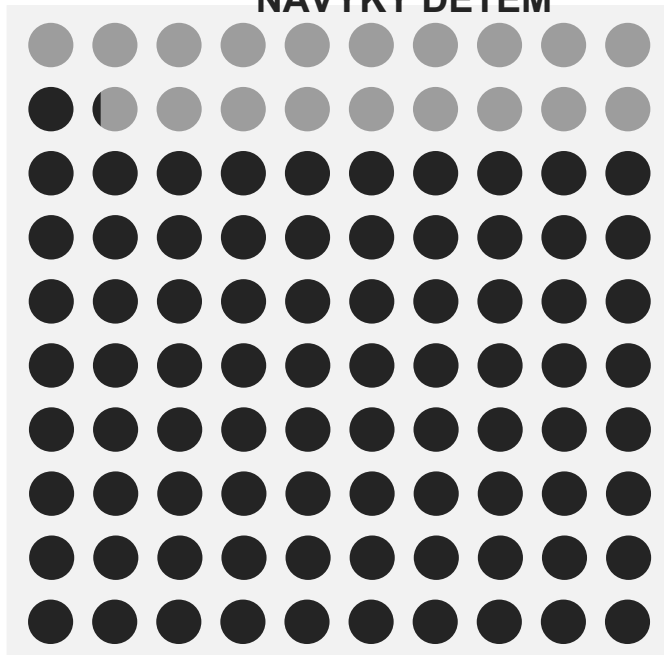
○ Otázka: Jak se nejčastěji stravuje vaše dítě / děti ve všedních dne

# ÚPRAVA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ O RODIČŮ (V %)

Až 8 z 10 rodičů přizpůsobuje své stravovací návyky svým dětem. Pouhá pětina považuje edukaci o stravovacích návycích dětí za dostatečnou, téměř desetinu tato problematika nezajímá, 7 z 10 českých rodičů by naopak uvítalo větší edukaci.

# ÚPRAVA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ O RODIČŮ (V %)

**81%** RODIČŮ PŘIZPŮSOBUJE  
SVÉ STRAVOVACÍ  
NÁVYKY DĚTEM



ZÁJEM O EDUKACI O  
STRAVOVACÍCH NÁVYCÍCH DĚTÍ

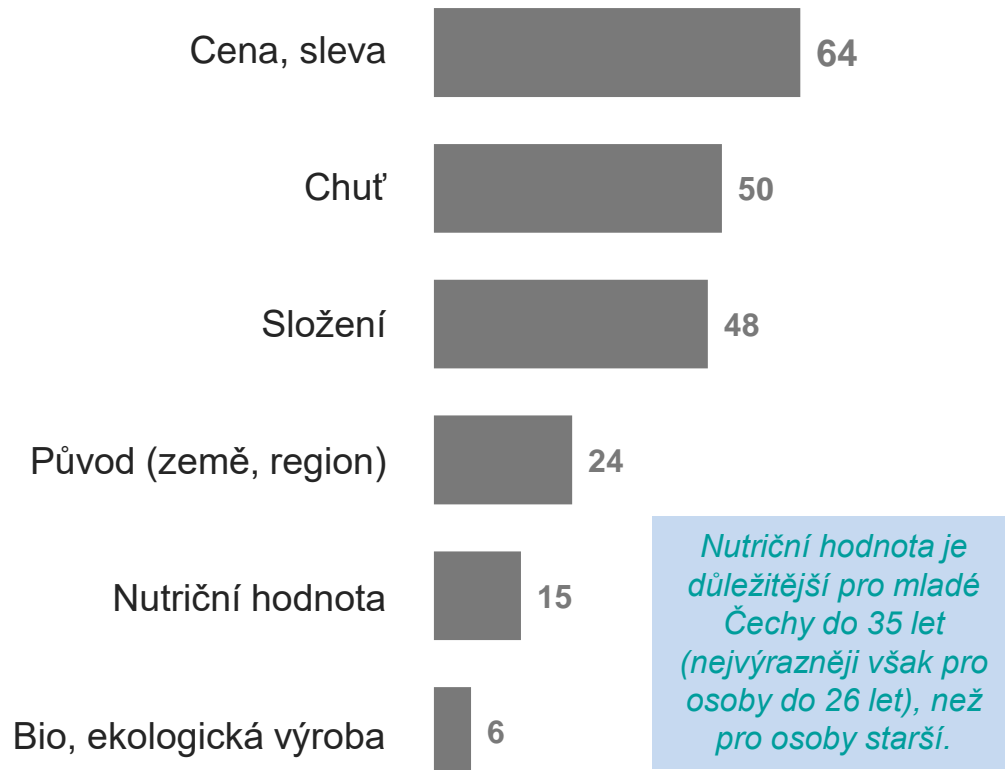


# VÝSLEDKY PRŮZKUMU: POSTOJE K NUTRI-SCORE

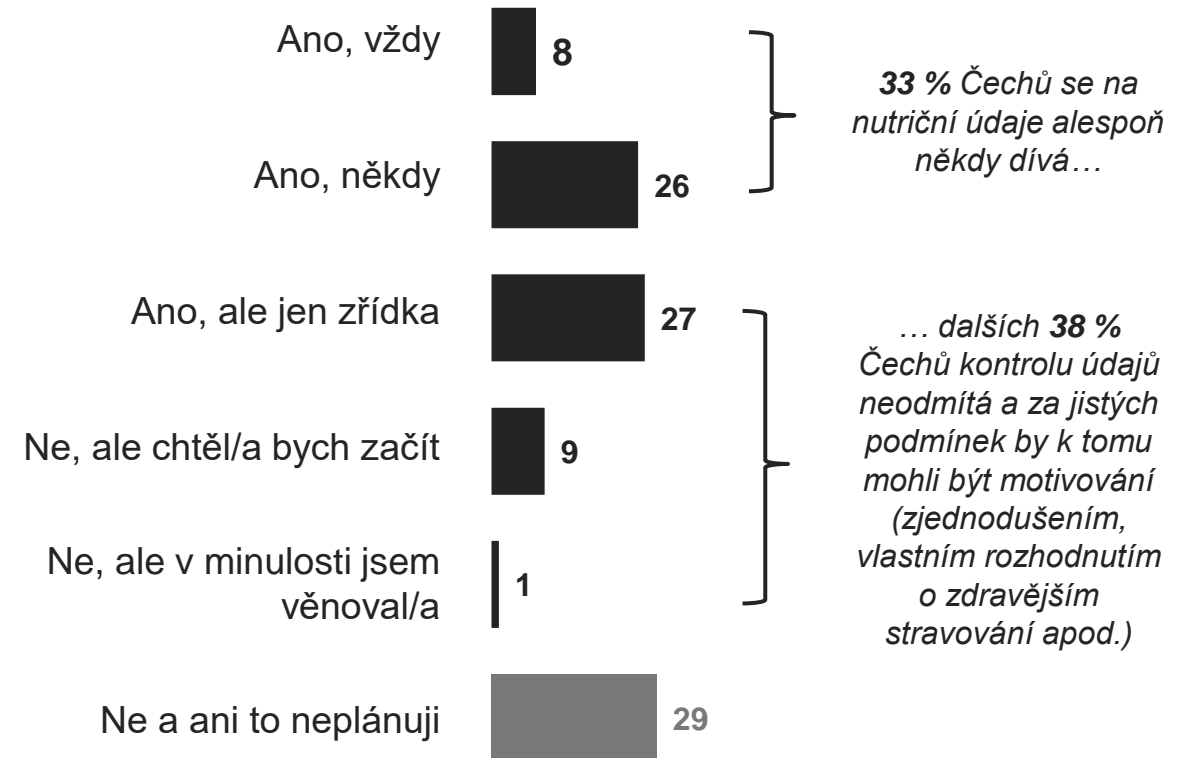
## NÁKUP POTRAVIN (V %)

Cena je nejdůležitějším aspektem pro výběr potravin, důležitost ceny může být umocněna nynější ekonomickou situací. Následuje chuť a složení. Nutriční hodnota je důležitá pouze pro 15 % kupujících, výrazněji pro mladší část populace. I přes poměrně malou důležitost se alespoň někdy na nutriční údaje dívá třetina Čechů. Vždy nutriční údaje kontroluje pouze 8 % zákazníků.

## DŮLEŽITOST PŘI NÁKUPU POTRAVIN



## POZORNOST NUTRIČNÍM ÚDAJŮM



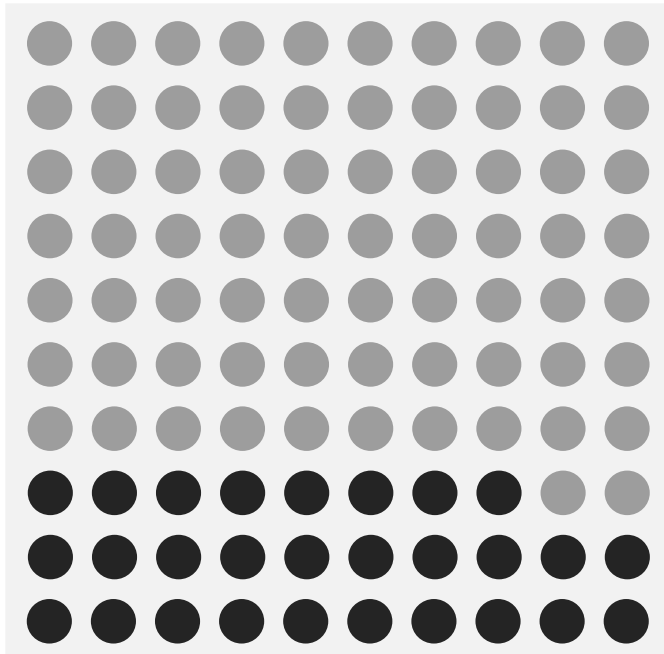
○ Otázka: Věnujete při nákupu potravin pozornost nutričním údajům na jejich obale? Co je pro vás při nákupu potravin nejzásadnější?

## ZNALOST NUTRI-SCORE (V %)

S logem Nutri-score se někdy setkala více než čtvrtina české populace, pravděpodobně na výrobcích zakoupených v západních zemích, kde je nutri-score užíváno, či na zboží z dovozu. Mladší Češi logo znají častěji.



**28 % ZNÁ LOGO NUTRI-SCORE**



*S rostoucím věkem familiarita loga klesá, nejvíce obeznámeni jsou lidé do 26 let (58 % z této věkové skupiny logo zná).*



Zdroj: <https://www.nutriscorecesko.cz/o-nutri-score>

 Otázka: Viděl/a jste toto logo na obalu u potravin?



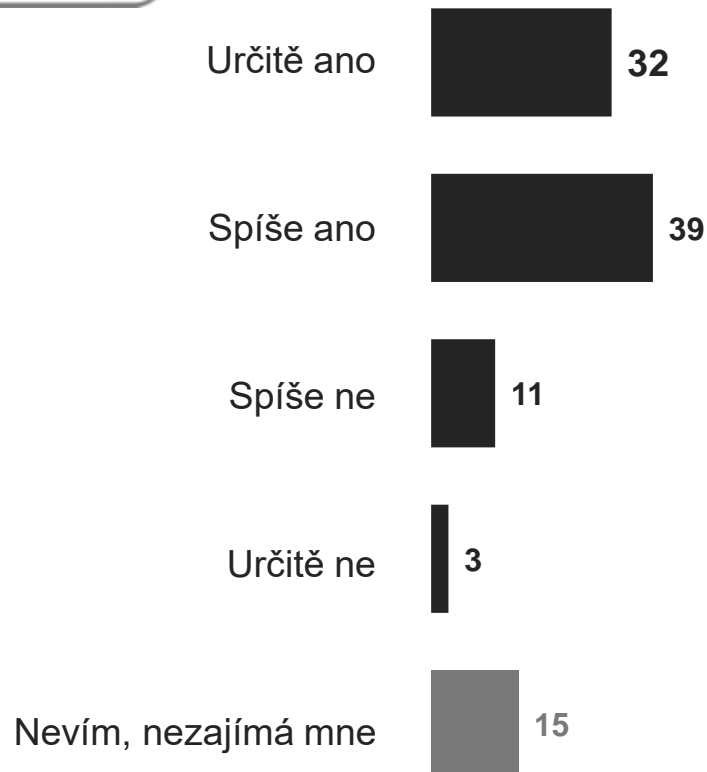
## POSTOJ K NUTRIČNÍMU ZNAČENÍ (V %)

Po představení konceptu by 7 z 10 Čechů zavedení nutričního označení potravin uvítalo. Mezi hlavní důvody pozitivního přijetí označení patří přehlednost, viditelnost, úspora času a jednoduchost. Naopak odpůrci se domnívají, že je to zbytečné či mají pocit, že by se označením neřídili, jelikož mají vlastní návyky.

# POSTOJ K NUTRIČNÍMU ZNAČENÍ (V %)



## PŘIJETÍ NUTRIČNÍHO OZNAČENÍ



*Takové označení  
potravin by spíše  
uvítali lidé do 35 let  
než lidé starší 54 let.*



### Uvítal/a bych, protože...

|  |      |
|--|------|
| je to přehledné  | 32 % |
| je dobře viditelné, na první pohled je jasné, která potravina je zdravá/ kvalitní/ nutričně vyvážená | 29 % |
| šetří to čas, je to rychlé   | 19 % |
| je to jednoduché   | 18 % |
| není třeba nic dohledávat  | 12 % |



### Neuvítal/a bych, protože ...

|  |      |
|--|------|
| je to zbytečné/není to potřeba                       | 23 % |
| neřídil(a) bych se tím/ mám vlastní názor/ návyky    | 23 % |
| je to nepřehledné/ působilo by to rušivě             | 15 % |
| pod pojmem „nutriční“ si každý představí něco jiného | 15 % |
| Nesleduji/ nezajímá mě to                            | 12 % |

# POSTOJ K NUTRIČNÍMU OZNAČENÍ

Lidé obecně vítají, že označení je jednoduché a pomůže jim při výběru potravin ušetřit čas. Někteří však mají pocit, že označení je příliš zjednodušené a zahrnuje jen některé složky. Edukace o výhodách Nutri-score je tedy vítaná.

# POSTOJ K NUTRIČNÍMU OZNAČENÍ



*Jsem diabetik, a tak bych to uvítal.*

*Pro starší lidi je to přehlednější než luštit malá písmena.*

*Rychlejší dohledání zásadních informací o produktu.*

*Pomohlo by mi to při rozhodování, který výrobek koupit.*

*Díky tomu bude pak výběr potravin jednodušší.*

*Rychleji by se dalo zhodnotit, zda je potravina zdravá.*

*Umožní rychle vyřadit neplnohodnotné potraviny a blíže se zaměřit jen na ty, které mají lepší výživovou hodnotu.*

*Snad by to pomohlo na hlídání váhy a ke zdraví.*

**POZITIVNÍ KOMENTÁŘE**



*Není to relevantní. Zohledňuje se jen cukr a nasycené tuky, které někdy špatné nejsou.*

*Je to mnohdy zavádějící, výživě rozumím a dokážu si složky stravy ohlídat sám.*

*Není to pro mě důležité, chci vědět přesné celé složení a to, že tomu dá někdo nějaké písmenko nezmění to, že si přečtu obsah.*

*Je to příliš schématické, když se dají všechny pozitivní a negativní věci dohromady, ve skutečnosti to nevyovídá o ničem.*

*Raději si přečtu text, který dává konkrétní informace, než značka, která jen škatulkuje.*

*Nevěnoval bych tomu pozornost, řídím se jinými návyky.*

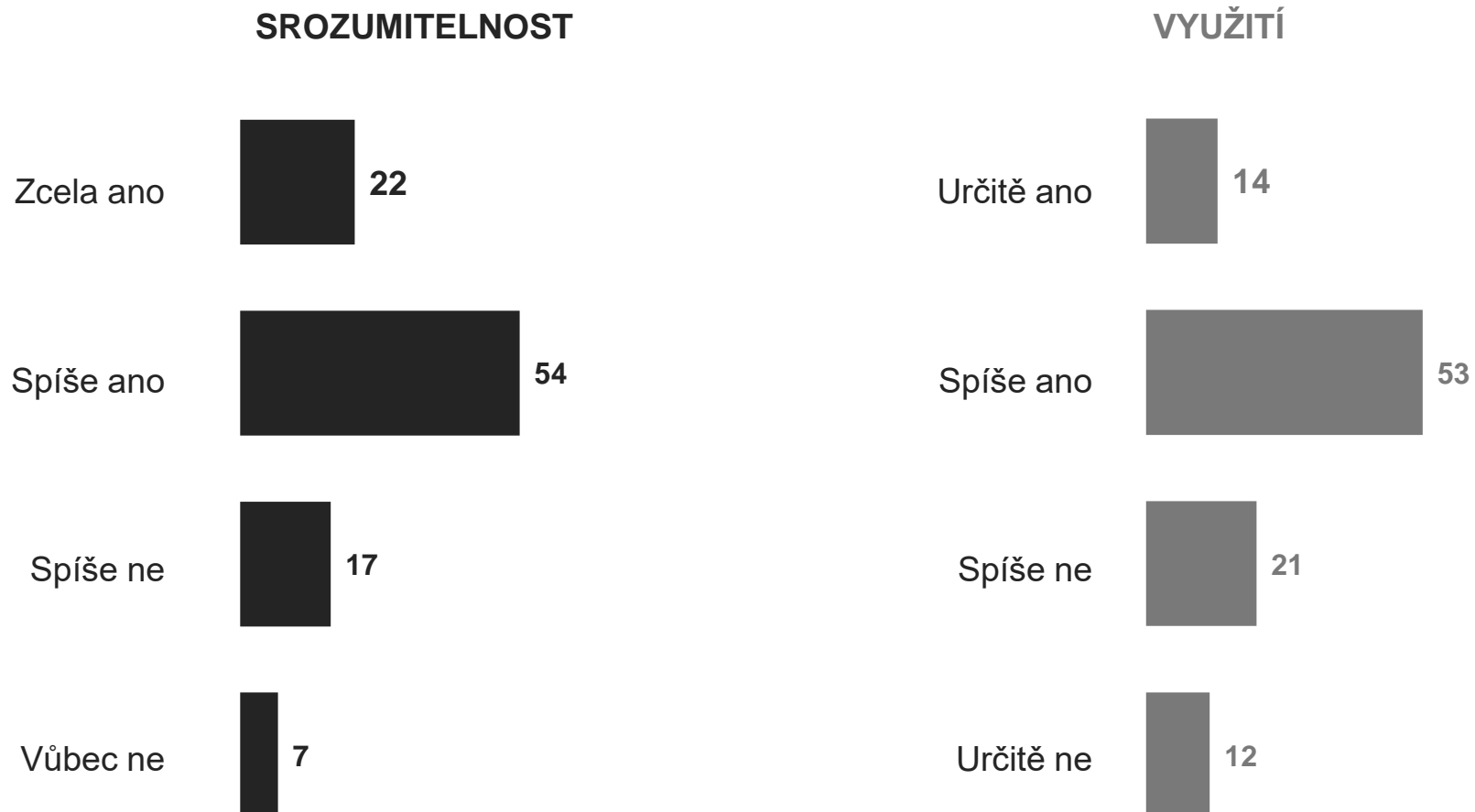
*Co je zdravé, zjišťuji sama podle nutričních hodnot. Výrobce může vyhodnotit něco jako zdravé a přitom to pro mě vhodné není.*

**NEGATIVNÍ KOMENTÁŘE**

# NUTRI-SCORE: SROZUMITELNOST A VYUŽITÍ

Nutri-score či označení podobného typu je považováno za srozumitelné 76 % Čechů, 66 % uvádí, že by se takovým označením řídilo. Existuje zde však prostor pro edukaci - pouze 14 % uvádí, že by se Nutri-score určitě řídilo.

# NUTRI-SCORE: SROZUMITELNOST A VYUŽITÍ



# DESIGN STUDIE – OBECNÁ POPULACE

## Metoda sběru dat



Computer Assisted Self-Interviews  
Online strukturované dotazování

## Velikost vzorku



N= 500 respondentů  
N=182 rodičů

## Cílová skupina



18-65 let  
Reprezentativní vzorek pro pohlaví, věk,  
region, VMB  
Rodiče – mají alespoň 1 dítě do 18 let

## Země



Česká republika  
14 krajů

# DESIGN STUDIE – OBECNÁ POPULACE

## Dotazník



Délka dotazníku 8 minut

- 1. část dotazníku věnována postojům obecné populace ke zdraví, stravování a označení Nutri-score
- 2. Část dotazníku věnována postojům rodičů ke stravování svých dětí, postoj k Nutri-score

## Zkoumaná témata



### Jak obecná populace:

- Přistupuje ke svému stravování a zdraví; Změnila své návyky po covidu/lockdownech; Nakupuje, jaké jsou její nákupní návyky z hlediska složení a kvality potravin;
- Vnímá a hodnotí z hlediska srozumitelnosti označení Nutri-score
- *Modul „rodiče“ – rozšíření o postoje ke zdraví a stravování jejich dětí*

## Výstupy



Závěrečná konsolidovaná zpráva zahrnující zhodnocení postojů obecné populace (včetně rodičů) a pediatrů v 2. fázi  
Prezentace celkových výsledků za obě části studie

## Sběr dat



Sběr dat realizovaný v období 12.12.-15.12.2022



# ZÁVĚR

- Vlivem pandemie došlo ke změně stravovacích návyků dětí. Je o tom přesvědčeno 43 % dotazovaných rodičů. Většina (23 %) považuje tuto změnu za pozitivní. Opačný názor má 20 % respondentů.
- Své stravování dětem přizpůsobují více než čtyři pětiny rodiny. Co se týče přípravy, pak u dětí do 18 let převažuje strava připravená doma. Výjimkou je oběd, kde 57% rodičů uvedlo, že jejich dítě využívá školní stravování. U 10 % rodičů pak jejich dítě nesnídá.
- Současně se ukázalo, že zde existuje prostor pro větší edukaci o správných stravovacích návycích dětí. Takovou možnost by přivítalo 7 z 10 rodičů.

- I přes pozitivní změny v životním stylu nepatří sledování nutričních hodnot pro Čechy při výběru potravin stále k zásadním parametrům. Za důležité je považuje pouze 15 % Čechů, převážně mladší ročníky, na tabulku nutričních hodnot se vždy kouká pouze 8 % populace. Jako nejdůležitější faktor při výběru potravin byla i vzhledem s aktuální ekonomické situací nejčastěji uváděna cena. Za ní následují chuť a složení.
- Z těchto důvodů existuje velký prostor pro zlepšení. Alespoň někdy se na nutriční skóre dívá třetina spotřebitelů a dalších 38 % by k tomu mohlo být motivováno. Samotné logo systému Nutri-Score pak někdy na obalu vidělo 28 % Čechů. Nejvíce ho znají lidé do 26 let (58 % z této věkové skupiny). S rostoucím věkem známost loga klesá.

- Po seznámení s ním 7 - 10 respondentů uvedlo, že by takový nebo podobný systém přivítali. Příznivci většinou zmiňovali přehlednost, viditelnost, úsporu času a jednoduchost. Pro 75 % lidí je Nutri-Score srozumitelné. Více než 60 procent by se jím řídilo. Naopak odpůrci uváděli, že je zbytečné nebo by se jím vzhledem ke svým návykům stejně neřídili.