

ANALÝZA: JAK SE ZMĚNIL POSTOJ SPOTŘEBITELŮ KE SVÉMU ZDRAVÍ?

Analýza byla zpracována za finanční podpory Rady kvality ČR

Prosinec 2022

1

Úvod

2

Metodika

3

Výsledky analýzy

4

Závěr

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

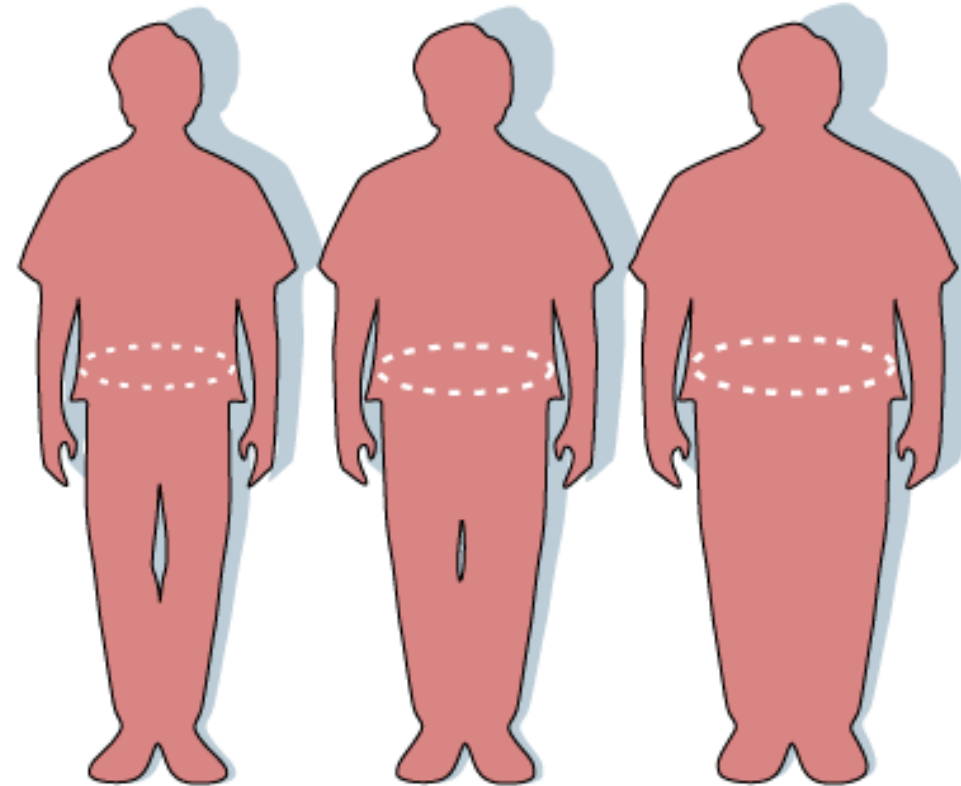
CIVILIZAČNÍ CHOROBY PATŘÍ MEZI NEJVĚTŠÍ ZABIJÁKY

- Jedním z hlavních negativních dopadů moderního životního stylu je rostoucí výskyt tzv. civilizačních chorob. Mezi ně patří například nemoci srdce a cév způsobené sklerózou cév, koronární nemoci srdeční, infarkt myokardu, vysoký cholesterol, diabetes a obezita.
- Ještě na počátku 21. století byly podle statistiky Světové zdravotnické organizace (WHO) civilizační choroby zodpovědné v průměru za 41 % všech úmrtí. V současnosti tento podíl dosahuje již více než 70 % a civilizační choroby jsou považovány za jednu z největších hrozeb pro lidstvo.



OBEZITA SE STÁVÁ NOVODOBOU PANDEMIÍ

- Zvláště alarmující je výskyt obezity, o které WHO již hovoří jako o epidemii. V Evropě do kategorie lidí s nadváhou spadá 59 % dospělých a téměř třetina dětí. V České republice se obezita týká asi 25 % žen a 22 % mužů. Nadváhou trpí více než polovina české populace ve středním věku.
- Mezi hlavní příčiny, které přispívají k rozvoji obezity a dalších civilizačních chorob, jsou vedle nedostatku pohybu také příjem kaloricky bohatých jídel, nadměrné používání cukru, soli a současně nedostatek zeleniny a ovoce.



NEZDRAVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY A NEDOSTATEK POHYBU

- Problémy s nadváhou podle zprávy WHO ještě umocnila pandemie covid-19, která posílila některé nezdravé návyky a omezila možnosti fyzické aktivity. To však neplatí stoprocentně. Pro velkou skupinu spotřebitelů byl covid-19 naopak impulzem pro přehodnocení svého dosavadního nezdravého životního stylu. Lidé se proto začali více zajímat o to, co jí, a v obchodech cíleně vyhledávat potraviny s příznivějšími dopady na lidský organismus.
- V této souvislosti roste důležitost označování potravin z pohledu posílení tzv. nutriční gramotnosti spotřebitelů. To znamená schopnost porozumět údajům na obalech a tyto pak využít při výběru zdravějšího produktu.



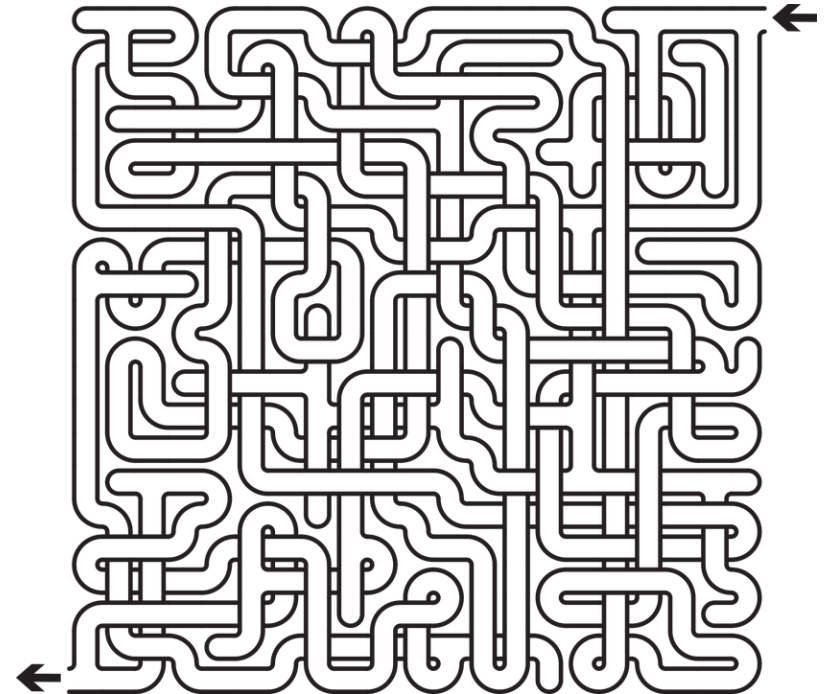
STRAVA MÁ PODSTATNÝ VLIV NA ZDRAVÍ, VITALITU I POCIT POHODY (WHO)

- Po tisíciletí se strava člověka významněji neměnila, ale s nástupem průmyslové výroby začala doznávat podstatných změn. V současné době se již strava lidí ve vyspělých průmyslových zemích velmi výrazně liší od té původní.
- Obvykle si myslíme, že průmyslová revoluce zlepšila náš život po všech stránkách.
- V bohatých zemích se konzumuje vysoce energetická strava bohatá na tuky a volné cukry, ale s malým obsahem složitých uhlohydrátů (nej důležitější zdroj potravní vlákniny).



PROBLÉMEM JE KOMPLIKOVANÁ ORIENTACE V NUTRIČNÍM SLOŽENÍ

- Bezmála tři čtvrtiny populace si propojení mezi zdravým životním stylem a stravováním uvědomují.
- Za největší bariéru je označována komplikovaná orientace v informacích uváděných na obalech.
- Spotřebitelé by přivítali jednoduchý a jednotný systém značení nutričních hodnot potravin.



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 ministerstvo zdravotnictví a ministerstvo 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 potravinách sice musí být snadno dostupné, ale přesto mnohdy orientaci spotřebitelů příliš neusnadňují. Existuje totiž celá řada symbolů, log a značek kvality, které jsou udělovány na základě řady kritérií. Vedle nutričního složení se může například jednat o původ potraviny, zda jde o produkt ekologického zemědělství, bezpečkové potraviny nebo je to obecné označení kvality potravin.

JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- Mezi nejznámější označení patří Klasa, Česká potravina, Český výrobek – garantováno Potravinářskou komorou ČR, Vyrobeno podle české cechovní normy, FÉR potravina, Víím, 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 unii, nebo české národní logo, tzv. biozebra.
- Hlavním přínosem v současnosti používaných značení je skutečnost, že jednotlivá loga jsou již dostatečně zažitá mezi spotřebiteli. Slabší stránkou je naopak jejich množství, které může být v mnoha případech matoucí. Sílí proto hlasy 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 až po červené E má spotřebitelům usnadnit rozpoznání a porovnání nutriční kvality potravin v rámci jejich skupiny výrobků. 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 potraviny. Hodnotí se přitom nejen samotná energetická hodnota, ale také množství tuku, nasycených tuků, sacharidů, cukru, 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, a tedy méně zdravé potraviny budou zvýhodněné.

JEDNOTNÝ SYSTÉM OZNAČOVÁNÍ POTRAVIN USNADŇUJE ORIENTACI

- Rozhodnutí, zda bude systém Nutri-Score zaveden 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 Nizozemsko (2021). Přestože se Česká republika k jeho používání nepřidala, běžně se lze s výrobky označenými štítkem Nutri-Score od velkých nadnárodních výrobců setkat i v českých obchodech.

METODIKA

SBĚR DAT A JEJICH ANALÝZA

- Analýzu, kterou zadal Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR (SOCR ČR) ve spolupráci s Ministerstvem průmyslu a obchodu České republiky (MPO), provedla konzultační společnost DDeM a sběr dat agentura Ipsos.
- Cílem průzkumu bylo zhodnotit, jak se pandemie Covid-19 projevila v oblasti zdraví a kondice spotřebitelů. Zda změnili své návyky a jakým způsobem covid a lockdowny proměnily jejich nákupní zvyklosti z hlediska složení a kvality potravin. Vedle dospělých nás přitom zajímal i dopad u dětí. Proto byli respondenti rodiče dotazováni na postoje ke zdraví a stravování jejich dětí
- Výchozími otázky průzkumu byly:
 - Změnil se covidem-19 váš přístup ke svému zdraví? V jakých oblastech?
 - Jak konkrétně jste změnili své stravování?
 - Jste se svým spokojeni?
 - Co je pro vás při výběru potravin důležité?
 - Znáte Nutri-Score? Jak jej hodnotíte?

SBĚR DAT A JEJICH ANALÝZA

- V druhé části studie 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 jednotlivců



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).



VYHODNOCENÍ

Závěrečná zpráva přináší odpovědi
na následující otázky:

- Změnil se covidem-19 přístup Čechů ke svému zdraví? V jakých oblastech?
- Jak konkrétně změnili své stravování?
- Jsou lidé se svým stravováním spokojeni?
- Co je pro ně při výběru potravin důležité?

VÝSLEDKY PRŮZKUMU

POSTOJE ČESKÉ POPULACE KE ZDRAVÍ

7 z 10 Čechů vlivem pandemie změnilo své stravování – změna byla většinou pozitivní. Češi jsou obecně spokojeni se svými stravovacími návyky, nicméně stále vidí prostor pro zlepšení. Nutri-score zná více než čtvrtina Čechů, 70 % by toto či jemu podobné označení uvítalo.

- 44 % Čechů během pandemie nějakým způsobem změnilo svůj přístup ke zdraví nebo tělesné kondici.
- U lidí, u kterých během pandemie došlo ke změně zdraví, převládala pozitivní změna zejména v oblasti odpočinku, stravování a aktivního života. Psychická pohoda byla covidem ovlivněna spíše negativně. Spánek patří mezi nejméně změněné a zároveň poměrně rozdělující oblasti (dopad byl pozitivní i negativní).

POSTOJE ČESKÉ POPULACE KE ZDRAVÍ

7 z 10 Čechů vlivem pandemie změnilo své stravování – změna byla většinou pozitivní. Češi jsou obecně spokojeni se svými stravovacími návyky, nicméně stále vidí prostor pro zlepšení. Nutri-score zná více než čtvrtina Čechů, 70 % by toto či jemu podobné označení uvítalo.

- 7 z 10 lidí, u kterých nějaká změna během pandemie proběhla, změnilo své stravování. Změna byla většinou pozitivní (zdravější strava obecně, větší konzumace ovoce a zeleniny, pravidelnost), někteří však naopak své stravovací návyky zhoršili.
- Ačkoliv $\frac{3}{4}$ české populace jsou spokojeny se svými stravovacími návyky, 42 % vidí prostor pro další zlepšení a do budoucna plánuje své stravování nějakým způsobem upravit.

POSTOJE ČESKÉ POPULACE K NUTRI-SCORE

Cena je nejdůležitějším aspektem při nákupu potravin, chuť a složení následují. Nutriční hodnoty za důležité považuje pouze 15 % populace – důležitější jsou pro mladší Čechy. Vždy se na nutriční hodnoty dívá pouze 8 % populace.

- I přes to se třetina Čechů alespoň někdy nutriční skóre dívá a dalších 38 % by za jistých podmínek mohlo být k této aktivitě motivováno.
- Logo Nutri-score zná 28 % Čechů, je výrazně známější u mladší části populace.

POSTOJE ČESKÉ POPULACE K NUTRI-SCORE

Cena je nejdůležitějším aspektem při nákupu potravin, chuť a složení následují. Nutriční hodnoty za důležité považuje pouze 15 % populace – důležitější jsou pro mladší Čechy. Vždy se na nutriční hodnoty dívá pouze 8 % populace.

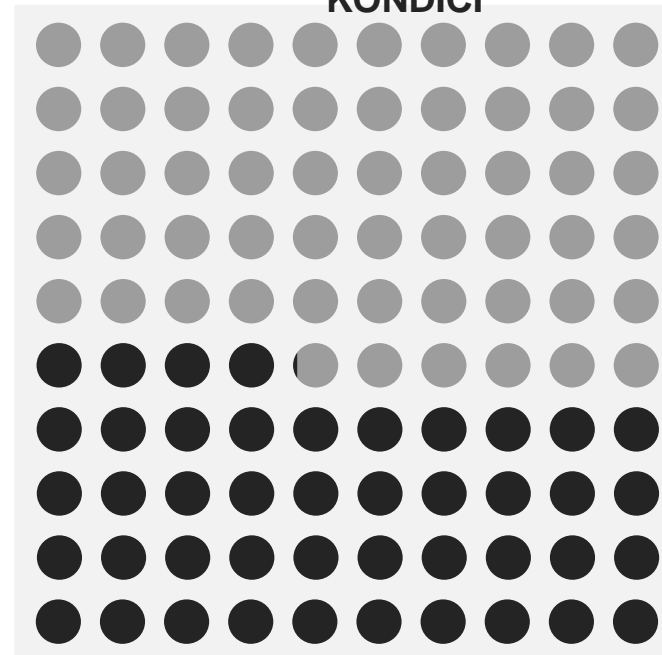
- Po představení daného způsobu označení potravin by 7 z 10 Čechů označení uvítalo, zejména díky přehlednosti, dobré viditelnosti, jednoduchosti a úspoře času. Někteří však mají pocit, že označení je zbytečné či by se jím neřídili, protože mají vlastní návyky.
- Daný typ označení je srozumitelný pro 76 % Čechů.
- Dvě třetiny Čechů uvádí, že by se daným označením řídily.

PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ BĚHEM PANDEMIE (V %)

44% Čechů uvádí, že se během pandemie covid-19 změnil jejich přístup ke zdraví a celkové tělesné kondici.

Tato změna proběhla konzistentně u všech socio-demografických skupin.

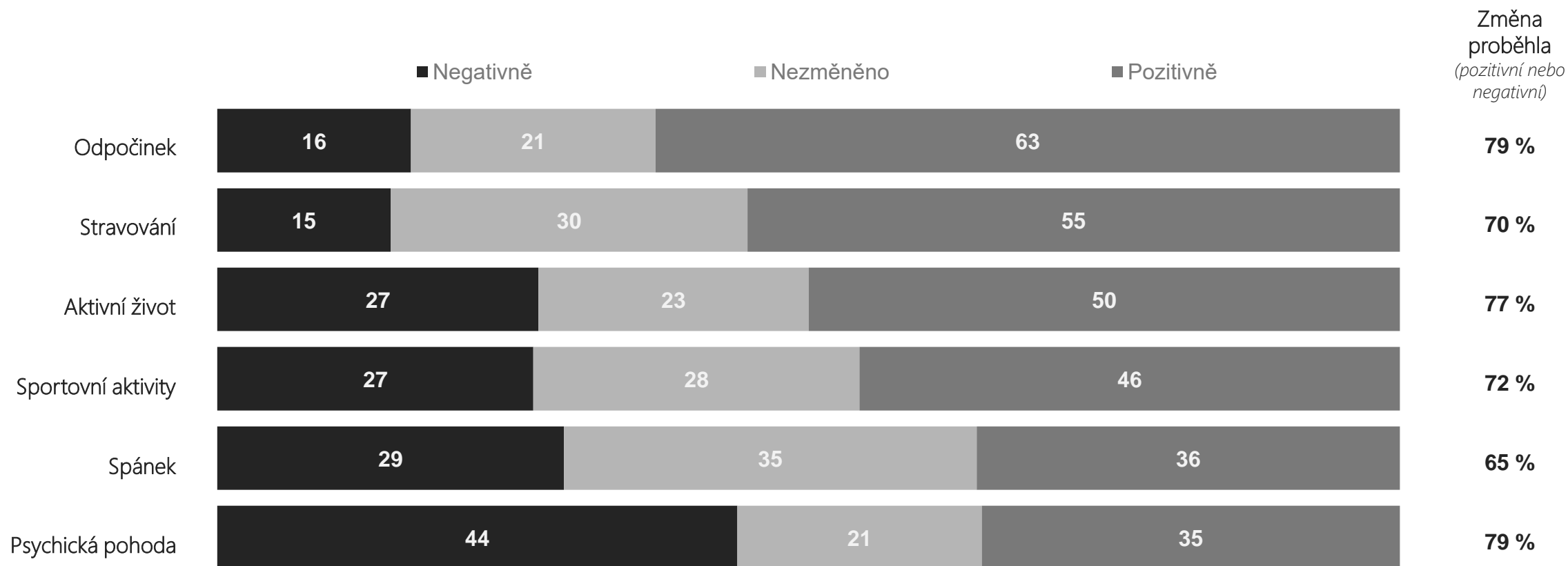
44 % ZMĚNILO SVŮJ PŘÍSTUP
KE ZDRAVÍ A TELESNÉ
KONDICI



PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ, KONDICI – OBLASTI ZMĚNY (V %)

Ti, kteří během pandemie změnili přístup k zdraví a tělesné kondici, nejčastěji zlepšili svůj přístup k odpočinku, stravování a aktivnímu životu. Psychická pohoda je naopak oblastí negativně ovlivněnou pandemií. Spánek patří mezi relativně nejméně změněné oblasti, zároveň však pandemie měla na spánek srovnatelný pozitivní i negativní dopad.

PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ, KONDICI – OBLASTI ZMĚNY (V %)



STRAVOVACÍ ZMĚNY (V %)

70 % z těch, kteří změnili svůj přístup ke zdraví a kondici, tak učinilo v oblasti stravování. Změna byla spíše pozitivní a to skrze zařazení ovoce a zeleniny a skrze větší pravidelnost. Někteří, zejména rodiče a muži, však své stravování v době pandemie zhoršili a to zejména konzumací větších porcí.

STRAVOVACÍ ZMĚNY (V %)

70 %

z těch, kteří změnili svůj přístup k zdraví a kondici, uvádí, že se změnily jejich stravovací návyky. Změna byla spíše pozitivní (55 %).

Pozitivní změna se udála spíše u osob, které nemají děti do 18 let, než u rodičů – u těch se naopak nastala spíše negativní změna v souvislosti se stravováním.

Pozitivní změna se dále udála spíše u ženské populace než mezi muži.

S rostoucím věkem zastoupení osob, které pozitivně změnily své stravování, klesá.

STRAVOVACÍ ZMĚNY (V %)

Pozitivní změna	
- Jím zdravěji obecně (lepší stravování/nutričně hodnotná strava)	29 %
- Jím více zeleniny/ovoce	20 %
- Jím pravidelněji	11 %
- Jím více vitamínů/ doplňky stravy	7 %
- Jím menší porce, nepřejídám se	6 %
- Dávám si pozor na to, co jím. Více o stravě přemýšlím	6 %
Negativní změna	
- Jím více/větší porce/jím z nudy	6 %
- Jím nezdravěji obecně	5 %
Změna s neutrálním dopadem	
- Vaření doma/ domácí strava	9 %

STRAVOVACÍ NÁVYKY – SPOKOJENOST, ZMĚNA (V %)

Téměř tři čtvrtiny české populace jsou spokojeny se svými stravovacími návyky. Jelikož se však značná část z nich (62 %) řadí mezi ty spíše spokojené, existuje zde ještě poměrně velký prostor pro zlepšení. Tomu odpovídá i skutečnost, že 42 % Čechů uvádí, že by si do budoucna přálo své stravovací návyky změnit.

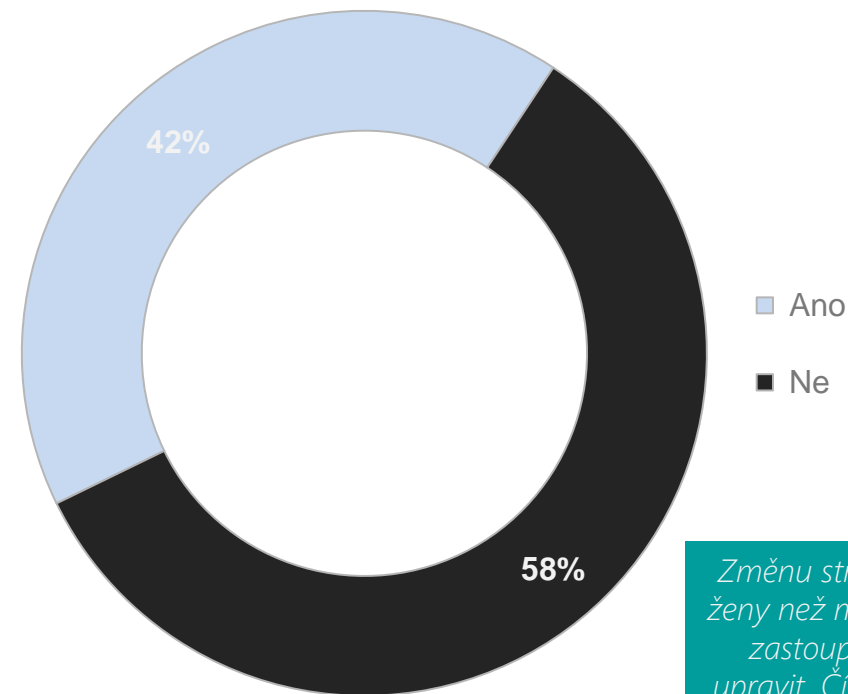
STRAVOVACÍ NÁVYKY – SPOKOJENOST, ZMĚNA (V %)

JSTE SPOKOJENI SE STRAVOVACÍMI NÁVYKY?



STRAVOVACÍ NÁVYKY – SPOKOJENOST, ZMĚNA (V %)

PLÁNUJETE STRAVOVACÍ NÁVYKY ZMĚNIT?



Změnu stravování plánují ve větší míře ženy než muži. S rostoucím věkem klesá zastoupení těch, kteří chtějí stravu upravit. Čím vyšší vzdělání, tím více lidí zvažují změnu.

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

- Výsledky průzkumu ukázaly, že pandemie covid-19 měla významný dopad na životní styl české populace i dětí. Svůj přístup ke zdraví a kondici během pandemie nějakým způsobem změnilo 44 % Čechů. Pozitivní změny hlásili zejména v oblastech odpočinku, aktivního života a stravování. Naopak negativně bylo u mnoha lidí ovlivněno psychické zdraví.
- Z těch, u nichž došlo k nějaké změně v oblasti zdraví a kondice, jich celých 70 % změnilo stravovací návyky. Převládající změny jsou pak pozitivní. Přestože jsou tři čtvrtiny Čechů se svým stravováním spokojeni, část z nich vidí prostor pro změnu. Do budoucna chce své stravování zlepšit 42 % respondentů.