

## Málo ovocia a zeleniny a fastfood sú top stravovacie zlozvyky detí

Bratislava 06. 10. 2017

***Hoci štyri z piatich detí konzumujú ovocie a zeleninu 3-krát až 4-krát do týždňa, polovica z nich si dopraje len jednu porciu denne. Výživoví odborníci pritom odporúčajú zjesť denne až 5 porcií ovocia a zeleniny. Opačné odporúčanie platí v prípade vysoko kalorických jedál a sladených nápojov, ktoré deti konzumujú pomerne často, no v ich jedálničkoch by sa mali vyskytovať len výnimočne. To sú len niektoré zo zistení prieskumu o stravovaní detí realizovanom v rámci projektu zdravej výživy „Viem, čo zjem“, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí.***

„Nestlé, ako spoločnosť, ktorej poslaním je zvyšovať kvalitu života a prispievať k zdravšej budúcnosti, veľmi dôsledne dbá o to, aby naši konzumenti mali dostatok informácií o správnom stravovaní a vyváženom životnom štýle. Osobitne sa snažíme vysvetľovať základné zásady správnej životosprávy deťom prostredníctvom programu Nestlé pre zdravie detí. Keďže sa o stravovaní detí sa vedú rôzne dohady, rozhodli sme sa zrealizovať prieskum o ich stravovacích návykoch, aby sme vedeli lepšie identifikovať prípadné riziká a rozvíjali náš program tak, aby tieto riziká minimalizoval,“ hovorí Róbert Kičina, manažér pre korporátne záležitosti Nestlé Slovensko.

Výsledky prieskumu ukázali, že 6 z 10 detí sa stravuje pravidelne. Zjedia viac ako 4 porcie jedla denne, čo zodpovedá raňajkám, desiatej alebo olovrantu, obedu a večeri. Iba necelá desatina detí skonzumuje v priebehu dňa len dve alebo menej ako dve porcie.

Prekvapivým zistením bolo, že hoci väčšina detí (79 %) konzumuje ovocie a zeleninu aspoň 3-krát až 4-krát do týždňa, polovica z nich zje len jednu porciu ovocia a zeleniny denne, čo je málo. Odborníci odporúčajú 5 porcií ovocia a zeleniny denne.

Neuspokojivé výsledky prieskumu preukázal pri konzumácii vysoko kalorických jedál a sladených nápojov. Väčšina detí konzumuje vyprášané jedlo alebo jedlo z fast foodu aspoň raz za týždeň (76 %), pričom frekvencia konzumácie týchto jedál stúpa s klesajúcim príjmom domácnosti. Sladené nápoje sú u detí pomerne obľúbené, štvrtina detí ich pije denne a od pondelka do piatku si dopraje viac ako 1,5 litra sladených a dochucovaných nápojov.

Naopak, pozitívnym zistením je, že podiel detí, ktoré sa mimo školy vôbec nevenujú športovým aktivitám, je minimálny (6%). Zvyšok sa hýbe aspoň raz týždenne, pričom takmer dve tretiny detí športujú aspoň 3-krát týždenne. Vyvážený príjem a výdaj energie zaručujú rovnováhu v tele, preto je pohyb v detskom veku pre zdravie dieťaťa veľmi dôležitý.

Prieskum sa realizoval v auguste 2017 na vzorke 907 respondentov, ktorými boli rodičia detí vo veku 8 až 11 rokov. Ponúka reálny obraz o tom, či sa školopovinné deti stravujú pravidelne, ako sú na tom s konzumáciou ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov, ale aj nezdravých jedál a sladených nápojov. Podrobné výsledky uvádzame v prílohe pod tlačovou správou.

### Kontakt pre médiá:

Róbert Kičina, kontakt pre médiá, [robert.kicina@sk.nestle.com](mailto:robert.kicina@sk.nestle.com), +421 907 706 112

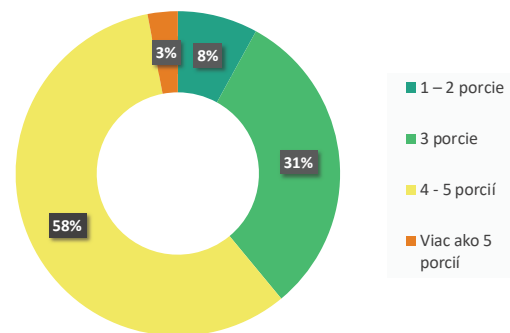
Nestlé je najväčším výrobcom potravín a nápojov na svete. Podniká v 189 krajinách sveta, zamestnáva 328 000 zamestnancov. Poslaním Nestlé je zvyšovať kvalitu života a prispievať k zdravšej budúcnosti. Nestlé ponúka široké portfólio výrobkov a služieb pre ľudí ako aj pre ich domácich miláčikov. Ide o viac ako 2 000 značiek, od globálnych ikon, akými sú Nescafé alebo Nespresso, až po miestne značky. Základom podnikania Nestlé je stratégia rozvoja výživy, zdravia a vyváženého životného štýlu. Spoločnosť bola založená pred 150 rokmi vo švajčiarskom Vevey, kde dodnes sídli. V Česku Nestlé vyrába vo svojich závodoch ZORA Olomouc a SFINX Holešov cukrovinky pod značkami Orion, Kofila, Margot, BonPari, JOJO a ďalšie. Na Slovensku vyrába v závode Carpathia Prievidza široký sortiment kulinárskych výrobkov pod značkami Maggi a Carpathia. Viac na [www.nestle.sk](http://www.nestle.sk).

# Výsledky prieskumu o stravovacích návykoch detí na Slovensku

Prieskum realizovala agentúra NMS Market Research v auguste 2017 na vzorke 907 respondentov, ktorými boli rodičia detí vo veku 8 až 11 rokov.

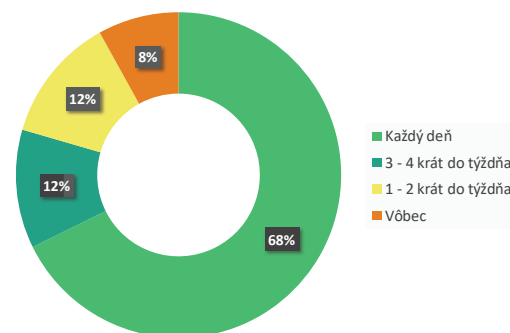
## Denný počet porcií jedla

**4 a viac porcií jedla**, čo zodpovedá raňajkám, desiatej (alebo olovrantu), obedu a večeri, v priebehu dňa skonzumuje **6 z 10 detí**. Iba **necelá desatina detí** skonzumuje v priebehu dňa **dve alebo menej ako dve porcie** jedla denne.



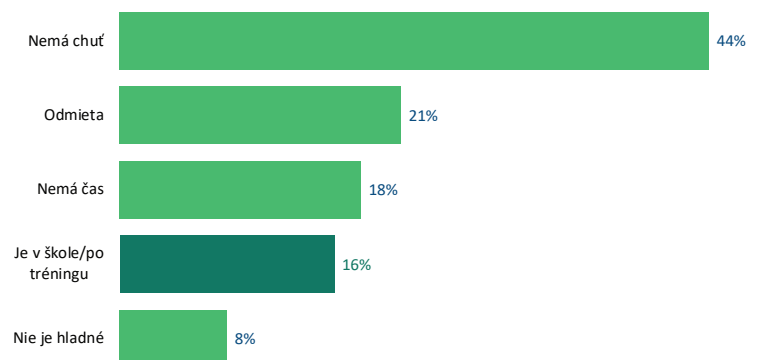
## Frekvencia raňajok

Deti sú k pravidelným **raňajkám dobre vedené**. **Dve tretiny** raňajkujú každý pracovný deň, iba **20 %** z detí raňajkuje **menej ako 3x týždenne**. V porovnaní so staršími deťmi, raňajkujú mladšie deti pravidelnejšie.



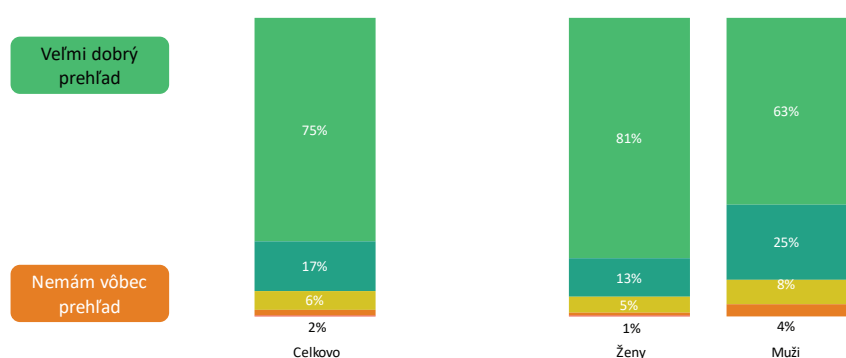
## Dôvody vynechania raňajok

Deti **najčastejšie vynechávajú raňajky** z dôvodu, že ráno **nemajú chuť do jedla**. **Každé piate** neraňajkujúce dieťa ráno **jedlo odmieta**, podobný počet detí raňajky **proste nestíha**. Iba **každé šieste dieťa**, ktoré vôbec neraňajkuje, má raňajky **nahradené skorým jedlom** v škole alebo po rannom tréningu.



## Prehľad rodičov o zvyku detí raňajkovať

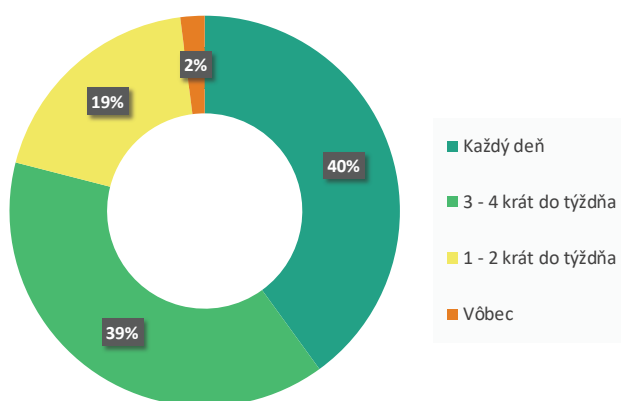
**Tri štvrtiny rodičov** sa domnieva, že majú o zvyku svojho dieťaťa raňajkovať **veľmi dobrý prehľad**. **Častejšie** to o sebe tvrdia **ženy** (81 %) ako **muži** (63 %).



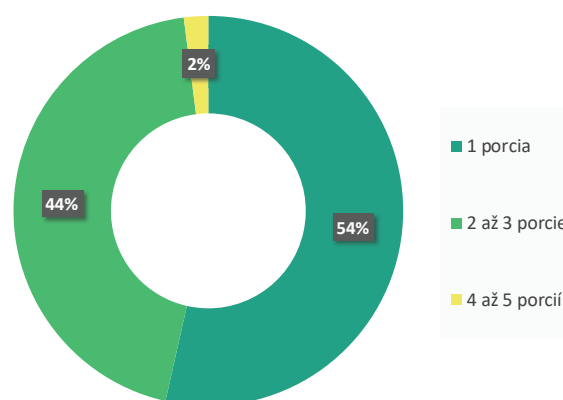
### Frekvencia konzumácie ovocia a zeleniny

Úplnú absenciu ovocia a zeleniny v jedálnom lístku tolerujú rodičia **2 %** detí. Väčšina detí (**79 %**) konzumuje ovocie a zeleninu aspoň **3-4-krát do týždňa**. V polovici z nich sa však jedná iba o **jednu porciu** ovocia a zeleniny denne.

Frekvencia konzumácie



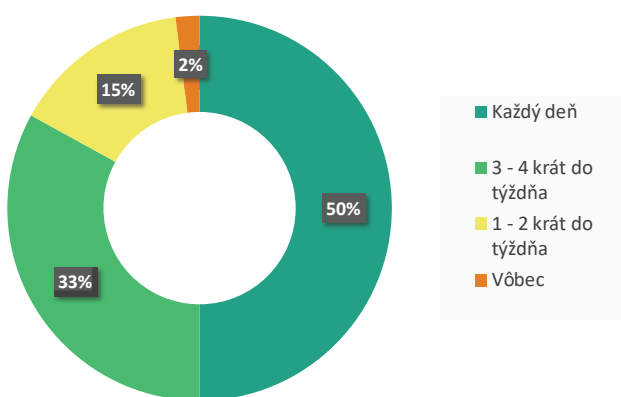
Počet porcií denne



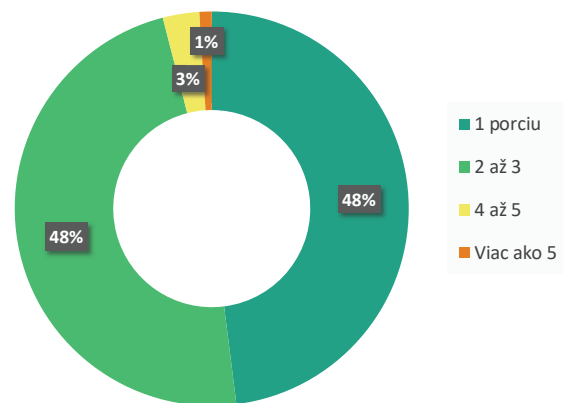
### Frekvencia konzumácie mliečnych výrobkov

Taktiež absenciu **mliečnych výrobkov** toleruje v strave iba **minimum rodičov (2 %)**. Mliečne produkty sú konzumované **podobne často ako ovocie a zelenina**, **83 %** detí ich konzumuje aspoň **3-4-krát týždenne**.

Frekvencia konzumácie

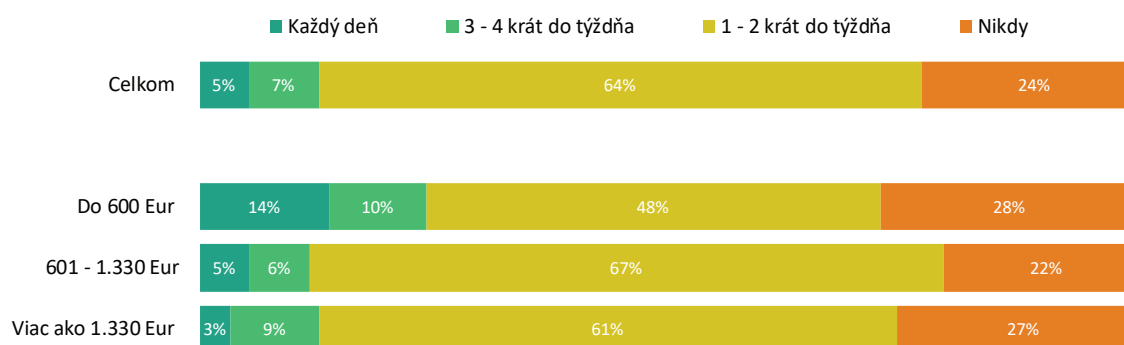


Počet porcií denne



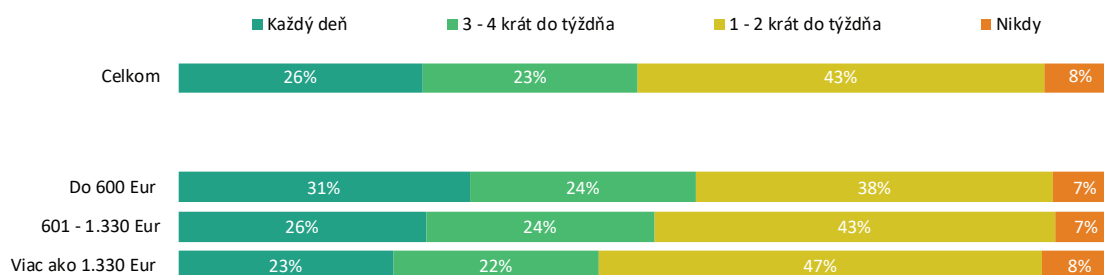
## Frekvencia konzumácie vysoko kalorických jedál

**Väčšina detí** konzumuje vyprážené jedlo alebo jedlo z fast foodu aspoň raz za týždeň (76 %). Frekvencia konzumácie vysoko kalorických jedál stúpa s klesajúcim príjmom domácnosti. Tento typ stravy **vôbec nekonzumuje necelá štvrtina detí**.



## Frekvencia konzumácie sladených nápojov

Sladené limonády konzumuje **štvrtina detí denne**. Frekvencia konzumácie sladkých limonád **stúpa s klesajúcim príjmom domácnosti**. **Vôbec** sladené nápoje **nekonzumuje necelá desatina detí**.



## Spotreba sladených nápojov (počas pracovných dní)

**Iba 8 % detí sladené nápoje vôbec nepije**. Dve tretiny detí vypije za päť pracovných dní **aspoň jeden liter**. Štvrtina detí medzi pondelkom a piatkom vypije dokonca **viac ako 1,5 litra** sladených a dochucovaných nápojov.

