

Co chutná dětem

**Výsledky průzkumu mezi žáky
základních škol**

Výsledky průzkumu mezi žáky základních škol v rámci osvětové akce

Obezita není náhoda

Cílem průzkumu, který proběhl **mezi žáky základních škol** v rámci osvětové akce *Obezita není náhoda*, bylo zjišťování stravovacích preferencí dětí ve věku 12-15 let.

Průzkum probíhal 2 měsíce a uskutečnil se formou anonymního dotazníku (viz příloha). Úkolem dětí bylo sestavit si denní jídelníček (snídani, oběd a večeři) podle vlastních preferencí výběrem z nabízených možností jídel a nápojů.

Vedlejším cílem průzkumu bylo zjišťování osvětového působení projektu *Obezita není náhoda*. Žáci proto vyplňovali v průběhu prvního měsíce průzkumu dotazník před zahájením přednášky na téma prevence obezity a správná výživa a v průběhu druhého měsíce po jejím skončení.

Průzkumu se zúčastnilo **376** respondentů (204 chlapců a 172 dívek) ze **13** základních škol v Úvalech u Prahy, Úpici – Lánech, Toužimi, Žďáru nad Sázavou, Teplicích, Podbořanech, Klášterci nad Ohří, Hodkovicích nad Mohelkou, Chotěboři, Praze, Jihlavě, Havlíčkově Brodě a Kolíně.

Shrnutí výsledků

Stravovací preference českých dětí ve věku 12-15 let mají z hlediska zdravé výživy daleko k ideálu. Mezi jejich oblíbenými jídly je hodně moučných, masitých a sladkých pokrmů. Alarmující je zejména velká obliba sladkých limonád. Značná část dětí vynechává snídani a polévky k obědu. Žalostná je obliba ryb a luštěnin a o moc lépe na tom nejsou u žáků druhého stupně základních škol ani ovoce a zelenina.

Zároveň jsou děti v oblasti zdravé výživy velmi přístupné osvětě. U skupiny účastníků průzkumu, kteří vyplňovali dotazník po skončení osvětové přednášky *Obezita není náhoda*, došlo v řadě případů k výraznému posunu preferencí směrem k zásadám zdravé výživy. Zejména se to týká velkého poklesu deklarované obliby sladkých limonád a zvýšení preference vody jako hlavního nápoje, zvýšení volby pokrmů z drůbeže a ryb jako hlavního denního jídla a snížení obliby sladkých jídel, snížení obliby knedlíků jako přílohy a zvýšení preferencí rýže.

Podrobné výsledky

Snídaně

Většina českých dětí ve věku 12-15 let (38%) preferuje klasickou českou snídani s rohlíkem nebo chlebem namazaným máslem, případně s medem či marmeládou, zapíjenými čajem. Potěšitelně velká je obliba jogurtu nebo müsli (24%), naopak varovné je zjištění, že 15% dětí nesnídá vůbec. V kontrolní skupině účastníků průzkumu, kteří vyplňovali dotazník po přednášce, došlo k výraznému snížení preferencí sladkých snídaní (ze 14 na 5%) a zvýšení volby zeleniny a ovoce (ze 3 na 11%).

Oběd

Jako nejoblíbenější polévka se jednoznačně objevuje klasický vývar se zavářkou (43%). Špatná zpráva nejen z hlediska dietetického, ale i z hlediska pitného režimu je, že 30% dětí si polévku k obědu nedává. V kontrolní skupině se tento výsledek zlepšil na 18%. Jako hlavní jídlo dne jsou nejoblíbenější těstoviny a drůbež (27 resp. 25%). Děti ale prakticky vůbec (3%) nejedí luštěniny, nízká je obliba ryb (7%) i poledních zeleninových jídel (7%). V kontrolní skupině vzrostly preference drůbeže na 33% a ryb na 18%, ale s nízkou oblibou luštěnin se pohnout nepodařilo. Nejoblíbenější přílohou jsou brambory (26%), následované knedlíky (21%) a rýží (15%). V kontrolní skupině došlo k pozitivnímu obratu: brambory (33%), rýže (32%), knedlíky (15%).

Večeře

Pozoruhodné a pozitivní je zjištění, že jako nejoblíbenější jídlo k večeři uvádějí děti zeleninový salát (21%). Tato preference se v kontrolní skupině ještě dál zvýšila na 37%.

Nápoje

Alarmující je zjištění, že nejoblíbenějším nápojem dětí jsou slazené limonády. K snídani sice školáci preferují čaj (46%), k obědu (37%) i k večeři (24%) ale nejraději pijí limonádu. Naopak čistá voda je v oblíbenosti mezi nápoji na konci řebříčku. Nadějně je, že děti velice dobře reagují na osvětu - v kontrolní skupině, která vyplňovala dotazník po skončení osvětové přednášky, poklesly preference limonády jako nápoje k obědu z uvedených 37 na 23% a oblíbenost vody naopak ze 17% vzrostla dokonce na 42%. Prakticky stejným poměrem se změnil preference vody a limonád jako nápoje k večeři.

Tabulky

Snídaně	Před přednáškou %	Po přednášce %
rohlík nebo chléb s máslem, marmeládou, medem atp.	38	31
jogurt, müsli	24	32
buchta, bábovka, koláč nebo jiné sladké jídlo	14	5
uzenina, párek, salám, paštika atp.	2	2
ovoce, zelenina	3	11
nic	15	13
něco jiného	4	6

Nápoj k snídani	Před přednáškou %	Po přednášce %
čaj	46	48
mléko	11	25
kakao	22	8
limonáda (kola, fanta, kofola atp.)	7	3
džus	7	3
voda	7	12
Oběd - polévka	Před přednáškou %	Po přednášce %
vývar se zavárkou (nudle, noky, knedlíčky)	43	47
zahuštěná (gulášová, dršťková, bramboračka, zelná)	20	26
jiná	7	9
bez polévky	30	18
Oběd hlavní jídlo	Před přednáškou %	Po přednášce %
vepřové nebo hovězí maso	13	13
drůbež (kuře, krůta, kachna, králík)	25	33
ryby	7	18
luštěniny (fazole, čočka, hrách)	3	3
těstoviny (špagety, zapečené těst., nudle s mákem atp.)	27	17
sladké jídlo (ovocné knedlíky, buchtičky, nákyp atp.)	10	3
zeleninové jídlo (salát, lečo atp.)	7	6
něco jiného	8	7
Oběd - příloha	Před přednáškou %	Po přednášce %
knedlík	21	15
brambory	26	33
rýže	15	32
zelenina	11	12
bez přílohy	14	3
něco jiného	13	5
Nápoj k obědu	Před přednáškou %	Po přednášce %
čaj	14	19
limonáda (kola, fanta, kofola atp.)	37	23
džus	32	16
voda	17	42
Večeře	Před přednáškou %	Po přednášce %
teplé masité jídlo s přílohou	17	17
teplé bezmasé jídlo	14	12
studené masité jídlo (uzeniny, paštiky atp.sýry atp.)	8	7
studené bezmasé jídlo (vejce, sýry atp.)	14	20
zeleninový salát	21	37
ovoce	8	0
sladké jídlo	5	0
nic	4	0
něco jiného	9	7
Nápoj k večeři	Před přednáškou %	Po přednášce %
čaj	21	19
limonáda (kola, fanta, kofola atp.)	24	12
džus	23	17
voda	19	41
mléko	13	12

Sestav si jídelníček podle svých představ

Vyber vždy jen jednu možnost

1) Pohlaví

- Chlapec Dívka

2) Věk

- < 12 12-13 13-14 14-15

3) Snídaně

- rohlík nebo chléb s máslem, marmeládou, medem
 jogurt, müsli
 buchta, bábovka, koláč nebo jiné sladké jídlo
 uzenina, párek, salám, paštika atp.
 ovoce, zelenina
 nic
 něco jiného – co

4) Nápoj k snídani

- čaj
 mléko
 kakao
 limonáda (kola, fanta, kofola atp.)
 džus
 voda

5) Oběd - polévka

- vývar se zavářkou (nudle, noky, knedlíčky)
 zahuštěná (gulášovka, dršťková, bramboračka, zelňačka)
 jiná – jaká

bez polévky

6) Nápoj k obědu

- čaj
 limonáda (kola, fanta, kofola atp.)
 džus
 voda

Obrat' na druhou stranu

7) Oběd - hlavní jídlo

- vepřové nebo hovězí maso
- drůbež (kuře, krůta, kachna, králík)
- ryby
- luštěniny (fazole, čočka, hrách)
- těstoviny (špagety, zapečené těst., nudle s mákem atp.)
- sladké jídlo (ovocné knedlíky, buchtičky, nákyp atp.)
- zeleninové jídlo (salát, lečo atp.)
- něco jiného – co

8) Oběd - příloha

- knedlík
- brambory
- rýže
- zelenina
- bez přílohy
- něco jiného – co

9) Večeře

- teplé masité jídlo s přílohou
- teplé bezmasé jídlo
- studené masité jídlo (uzeniny, paštiky atp.)
- studené bezmasé jídlo (vejce, sýry atp.)
- zeleninový salát
- ovoce
- sladké jídlo
- nic
- něco jiného – co

10) Nápoj k večeři

- čaj
- limonáda (kola, fanta, kofola atp.)
- džus
- voda
- mléko

Děkujeme za odpovědi