

## Tisková zpráva

### V rodinách obézních dětí se jí nezdravě

V Česku má více než 35% dětí ve věku od 9 do 13 let problémy s nadváhou. Podle metodiky, která rozděluje děti do sedmi hmotnostních kategorií, je robustních, což už je váha vyšší než optimální, 21% dětí, nadměrnou hmotnost má 9% školáků a obézních je 5% dětí.

Obézní děti přitom většinou pocházejí z rodin, ve kterých vládne nezdravý životní styl. Na jejich stolech se například uzeniny objevují až o polovinu častěji než v rodinách dětí s normální váhou, smažené hranolky mělo den před průzkumem 11% všech dětí, ale přes 19% dětí obézních. V rodinách tlouštíků také nebývá zvykem příliš sportovat, což ale bohužel platí o většině rodin českých školáků – jen 15% dětí odpovědělo, že jejich rodiče si alespoň jednou týdně najdou čas na aktivní sportování.

Stravovací a pohybové zvyklosti v rodinách jsou hlavním faktorem, který způsobuje dramaticky stoupající počet dětí s nadváhou a obezitou. Roli přitom hrají i takové zdánlivé maličkosti jako je pravidelný čas rodinných snídaní – v Česku se pravidelně ve stejnou dobu snídá pouze v 23% rodin školáků.

Tyto poznatky přinesl průzkum, kterého se na konci minulého školního roku zúčastnilo téměř 900 dětí ze základních škol v celé ČR. Průzkum proběhl v rámci osvětové kampaně Obezita není náhoda, která s podporou Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR a společnosti Unilever ČR už druhý rok probíhá v základních školách v celé ČR a dosud se jí zúčastnilo více než 12 tisíc žáků 4. až 8. tříd.

\*\*\*

V první skupině otázek průzkum zjišťoval pravidelnost stravování v českých rodinách. Pevný čas stolování je stanoven nejčastěji u nedělních a svátečních obědů (46,39%) , všedních večeří (30,72%) a nejméně rodin má pravidelné snídaně (22,89%). Zpravidla společně snídá pouze 37,21 % rodin odpovídajících dětí, což je zřejmě dáno různými začátky pracovní doby rodičů a školního vyučování dětí. V 52 procentech domácností proto snídá každý sám. Daleko důležitější a **velice negativní je ale zjištění, že v 10,74 % rodin se nesnídá vůbec.**

Další skupina otázek se pro snadnější vyplnění týkala snídaně v den průzkumu resp. včerejší večeře. Při velkém počtu respondentů však odpovědi nepochybně mohou s vysokou dávkou přesnosti stanovit, co a jak se obvykle jí v domácnostech současných žáků základních škol.

Snídaním dominuje pečivo, chléb s máslem, marmeládou, medem atp. se 40,07 % odpovědí. Jogurt a müsli uvedlo 13,59 %, ovoce nebo zeleninu 11,73 % a sladké jídlo jako sušenky, buchtu, bábovku, koláč apod. 10,34 % dětí. Uzeninu našlo na talíři jen 1,16 %, něco jiného 6,04 % a nic 17,07 % odpovídajících. Struktura odpovídá tradičním českým snídaním, při jejichž přípravě se dbá spíše na rychlost než na soulad se zdravou výživou. **Signifikantní je ovšem skutečnost, že v rodinách obézních žáků se ve zkoumaný den nesnídalo v 24,39% případů (oproti 17,07% průměru) nebo k snídani byly uzeniny – 4,88% (1,16%).**

Večeře se v rodinách českých školáků servírují převážně teplé – 63,73 % odpovědí. Něco jiného mají v 11,24 %, ovoce nebo zeleninu v 9,5 %, sladké jídlo jako sušenky, buchtu, bábovku, koláč apod. v 2,9 % a nic v 3,71% rodin. **V rodinách obézních dětí je ale podíl teplých večeří výrazně nižší – 54,76% a naopak je o polovinu vyšší (16,67%) počet odpovědí, že k večeři byly uzeniny.**

Kdy jste u vás doma měli naposledy jako přílohu rýži, brambory, knedlíky, těstoviny, hranolky či zeleninu? Pozoruhodné je, že 54,5 % mělo včera na stole zeleninu. Rovnoměrné rozložení odpovědí, co bylo včera, v předchozích třech dnech nebo týdnu, potvrzuje strukturu, v níž je zelenina jako příloha na druhém místě v četnosti jen těsně za očekávatelnými bramborami. Následují těstoviny, rýže a až za nimi obávané české knedlíky a úplně nakonec smažené hranolky. **V rodinách obézních respondentů jsou tyto poměry ale opět jiné – předchozí den byly v těchto rodinách hranolky jako příloha v 19,23% případů (proti průměru 11,48) a v uplynulém týdnu v rodinách poloviny dotázaných.**

V další skupině otázek měly děti uvést, kdy měly doma naposledy k obědu nebo k večeři vepřové nebo hovězí, drůbeží, uzeniny, zeleninový pokrm či rybu. Nejlépe opět dopadla zelenina, na kterou včera jedlo 39,5 % odpovídajících a v součtu tří předchozích dnů tento podíl stoupl na 61,67 %. Drůbež včera uvádí 27,84 %, s minulými třemi dny 57,76 % dětí.

Popelkou nadále zůstávají ryby - takřka polovina (49,92 %) dotázaných si nedokázala vzpomenout, kdy je jedla naposledy. Maso se naopak jí denně ve 13,6 %, čtyřikrát až šestkrát týdně v 51 % a méně často v 35,33 % rodin. Nejčastěji se jí vepřové či hovězí (41,74 %) a drůbeží (46,46 %), kdežto rybí jen v 11,83 % rodin. Polévka bývá k obědu vždy v 32, %, občas v 52,5 %, zřídka ve 12 % a nikdy v 3,5 procentech rodin.

Co pili v rodinách českých školáků dnes k snídani a včera k večeři? V obou případech dominuje čaj (40 %, resp. 25,5 %). Podíl mléka je ráno i večer prakticky totožný (kolem 8,5 %), podobné je i procento ovocného džusu (4,42 %, resp. 3,69 %). Nehledě na to, že večer se voda pije dvakrát častěji než ráno (8,13 %, resp. 15,6 %), je celkový podíl tohoto nejvhodnějšího nápoje na celkovém příjmu tekutin žalostně malý. **Naopak podíl limonády se z ranních 3,61 % večer zšestinásobuje na 21,67 %. Neméně nepříznivé je, že nic se nepilo ráno v 15,66 % a večer dokonce v 19,88 %, tedy každé páté rodině.**

Poslední skupina otázek se týkala pohybových aktivit a subjektivního pohledu dětí na ostatní členy rodiny vyjádřeného otázkou *Kdo je podle Tvého názoru u vás doma tlustý?* Takže tlustý je podle školáků ve více než třetině rodin (36,77 %) tatínek. Překvapivě 26,46 % žáků si to myslí o sobě, což sice neodpovídá objektivním zjištěním podle hmotnostní kategorie, ale koresponduje to zřejmě se subjektivním vnímáním sama sebe v kategorii robustní. Maminku nebo sourozence považuje za tlusté 16,96 %, resp. 17,08 % dotázaných dětí.

Potěšitelné je, že pravidelně sportuje 40,63 % dotázaných. Tristní je naopak zpráva o pohybových aktivitách rodičů - **tatínek ani maminka si nenajdou chvíli na sportování alespoň jednou za týden častěji než v 15 % případů.** Nic na tom nemění odpověď, že s někým z rodiny si včera a v dalších minulých třech dnech zaspotovala více než polovina odpovídajících; více než třetina si však na takový případ nevzpomíná.

Výsledky průzkumu bohužel potvrzují znepokojující zjištění, jež přinesl analogický průzkum, který v rámci projektu *Obezita není náhoda* zkoumal stravovací a pohybové děti samotných. **Pouze polovina dotázaných uvedla, že jí pětkrát denně** v režimu snídane-svačina-oběd-svačina-večeře, který je jedním ze základních předpokladů správné výživy. Alarmující je zejména zjištění, že 44% dívek uvádí na otázku zda snídají denně, občas nebo málokdy, poslední možnost. Velice špatné je i to, že **70% dětí skoro každý den pije slazené**

**limonády**, více než polovina dotázaných skoro denně jí sladkosti a 40% má téměř denně nějakou uzeninu.

Skoro čtvrtina školáků se aktivně, tedy tak, aby se zadýchali a zapotili, pohybuje méně než 20 minut denně a naopak 20% chlapců a 8% dívek stráví denně u počítače a televizoru více než dvě hodiny.

## Metodika průzkumu

Průzkum proběhl v rámci osvětové kampaně, která s podporou Všeobecné zdravotní pojišťovny probíhá pod názvem *Obezita není náhoda!* už druhý rok v základních školách v celé ČR.

Děti anonymně vyplňovaly dotazník, který obsahoval 26 otázek – viz příloha. Zařazení do jedné ze 7 hmotnostních kategorií (obézní – nadměrná hmotnost – robustní – proporcí – štíhlý – nízká hmotnost – hubený) se provádělo pomocí výpočtového kolečka pro zjišťování BMI dětí podle percentilové metodiky, která bere v úvahu pohlaví dítěte a aktuální věk, hmotnost a výšku v okamžiku měření.

V rámci projektu *Obezita není náhoda!* se dosud uskutečnilo 222 přednášek, kterých se zúčastnilo 12 315 žáků čtvrtých až osmých tříd. Obsah přednášek je stanoven scénářem, který vznikl ve spolupráci týmu vedeného přední českou dětskou obezitoložkou prof. MUDr. Lidkou Lisou, DrSc. Přednášky vedou lékaři z dětských obezitologických poraden a léčeben a také několik čerstvých absolventů lékařských fakult. Hlavním cílem programu je dlouhodobě, systematicky a prostřednictvím kompetentních a důvěryhodných lidí poskytovat dětem formou odpovídající jejich věku informace o prevenci, vzniku a komplikacích obezity. Vedlejším cílem je působit prostřednictvím dětí na změnu nevhodných stravovacích a pohybových návyků v rodinách.

Děti v průběhu přednášky vyplňují interaktivní tabulku, která jim pomůže lépe si zapamatovat jak často a co jíst, kolik a čeho pít a jak často a intenzivně se pohybovat. Zároveň zjistí jak na tom samy jsou, zda se stravují, pijí a pohybují tak, aby se nemusely bát obezity. Tabulka je vytištěná na papírové tašce, kterou si děti z přednášky odnášejí naplněnou informačními letáky a brožurami určenými nejen pro ně, ale i pro rodiče: *Zkontroluj své rodiče! - Mají zdravou váhu?, Potravinová pyramida, Ledníčkový tahák, Víte co je příčinou*

# Agentura J.L.M., s.r.o.

Táborská 15  
140 00 Praha 4

---

*srdečních a cévních onemocnění?, Výživová doporučení pro pacienty s vysokými hladinami cholesterolu a krevních tuků, Víte, co je to cholesterol? atd.*

Děti si z přednášky odnesou také kolečko na výpočet BMI podle pohlaví, věku, výšky a váhy, které je použitelné pro věkové kategorie od 6 do 18 let odstupňované po jednom roce. Kdykoliv si tak mohou zkontrolovat, zda mají optimální váhu, protože kromě zařazení do odpovídající percentilové kategorie: obézní – nadměrná hmotnost – robustní – proporční – štíhlý – nízká hmotnost – hubený, se na kolečku graficky zobrazuje optimální hmotnost pro daný věk, výšku, váhu a pohlaví.

**Další informace** o výsledcích průzkumu, termíny a místa konání přednášek Obezita není náhoda, fotografie z přednášek, kontakty s lektory atd. poskytne Agentura J.L.M. na uvedených kontaktech nebo přímo odpovědná osoba

**Vladimír Labuda na čísle 602-376-840.**

Výsledky průzkumu mezi účastníky besed  
*Obezita není náhoda*

## **Jak a co se jí v rodinách českých školáků**

Agentura J.L.M. © IX/2010

## Výsledky průzkumu mezi účastníky besed *Obezita není náhoda*

Průzkum proběhl v období 4.5. až 14.6. 2010 v základních školách v Praze, Mladé Boleslavi, Nymburku, Blansku, Ostrově nad Ohří, Českých Budějovicích, Brandýse nad Labem, Chomutově, Litvínově a Soběslavi.

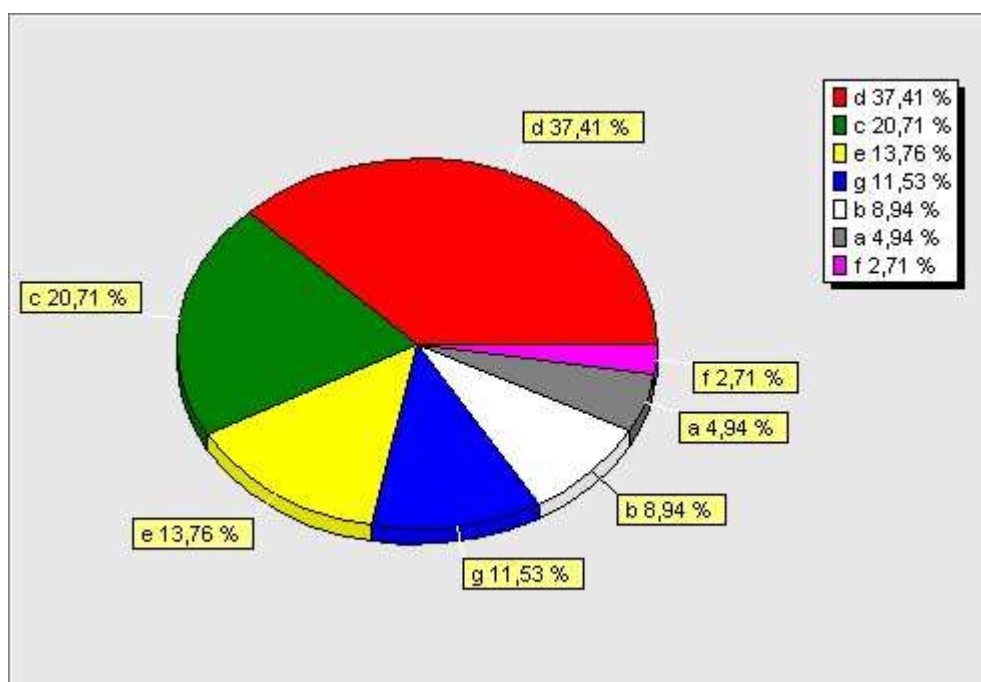
Soubor obsahuje celkem **873** odpovědí, z toho 405 od chlapců a 468 od dívek ve věku 9 až 15 let.

Vyplněný dotazník odevzdalo odhadem 85% účastníků besed. Při vyhodnocování bylo vyřazeno cca 25 % dotazníků z důvodu chybného vyplnění (více zvolených odpovědí na jednu otázku, chybějící odpovědi atp.)

## Otázky a odpovědi

### 1) Hmotnost podle percentilového kolečka

- a) obézní
- b) nadměrná hmotnost
- c) robustní
- d) proporční
- e) štíhlý
- f) nízká hmotnost
- g) hubený

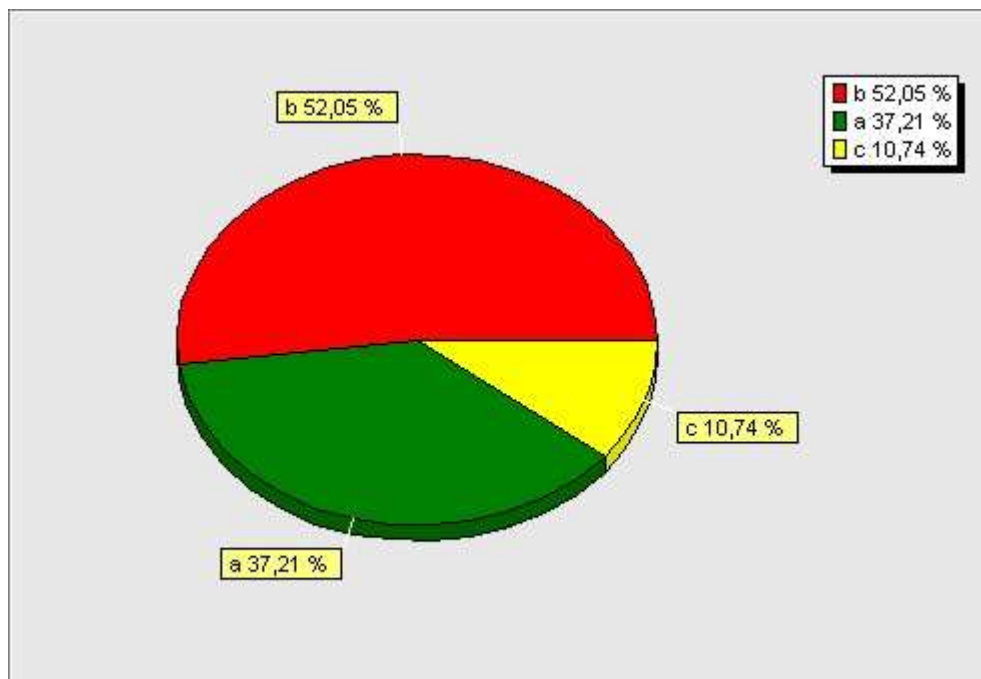


Zařazení do percentilové hmotnostní kategorie bylo prováděno pomocí výpočtového kolečka, které vychází z pohlaví, věku, výšky a hmotnosti a je použitelné pro věkové kategorie od 6 do 18 let odstupňované po jednom roce.

**Z průzkumu vyplývá, že dětí obézních a s nadměrnou hmotností je 14%**, s hraniční kategorií robustní je to celkem 36%. Tyto objektivní údaje jsou v souladu se subjektivním hodnocením, podle kterého (viz otázka 26) sama sebe považuje za „tlustého“ 26% dotázaných.

## 2) Vaše rodina obvykle snídá

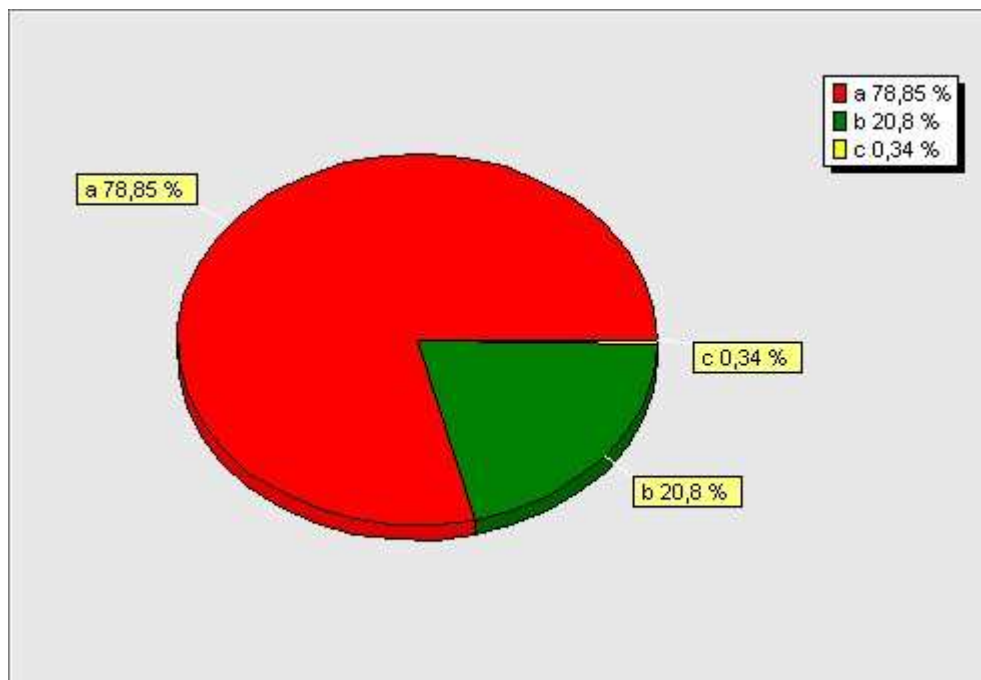
- a) společně
- b) každý sám
- c) nesnídá



Očekávatelně vysoký podíl rodin, ve kterých každý snídá sám – zřejmě především podle toho, kdy odchází z domu. Zároveň **velmi vysoký podíl rodin, kde se nesnídá vůbec.**

### 3) Vaše rodina ve volné obvykle obědvá

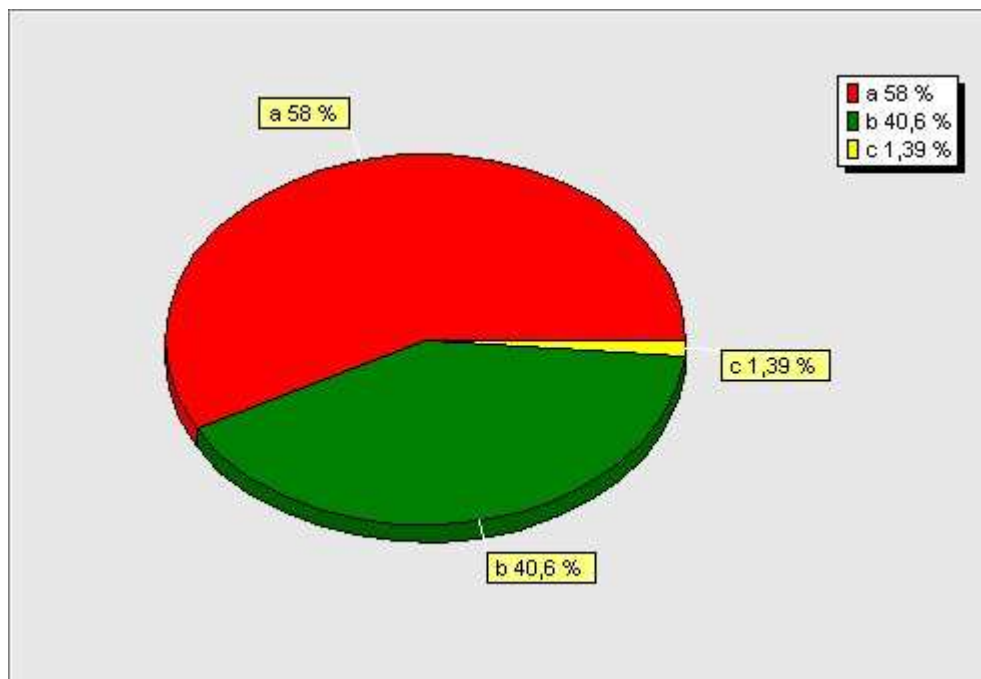
- a) společně
- b) každý sám
- c) nesnídá



**Více než 2/3 rodin, které ve volné dny obědvají společně, je sice spíš sociologické než dietologické, ale přesto pozitivní zjištění, stejně jako minimální podíl rodin, ve kterých se ve sváteční dny neobědvá vůbec.**

#### 4) Vaše rodina obvykle večeří

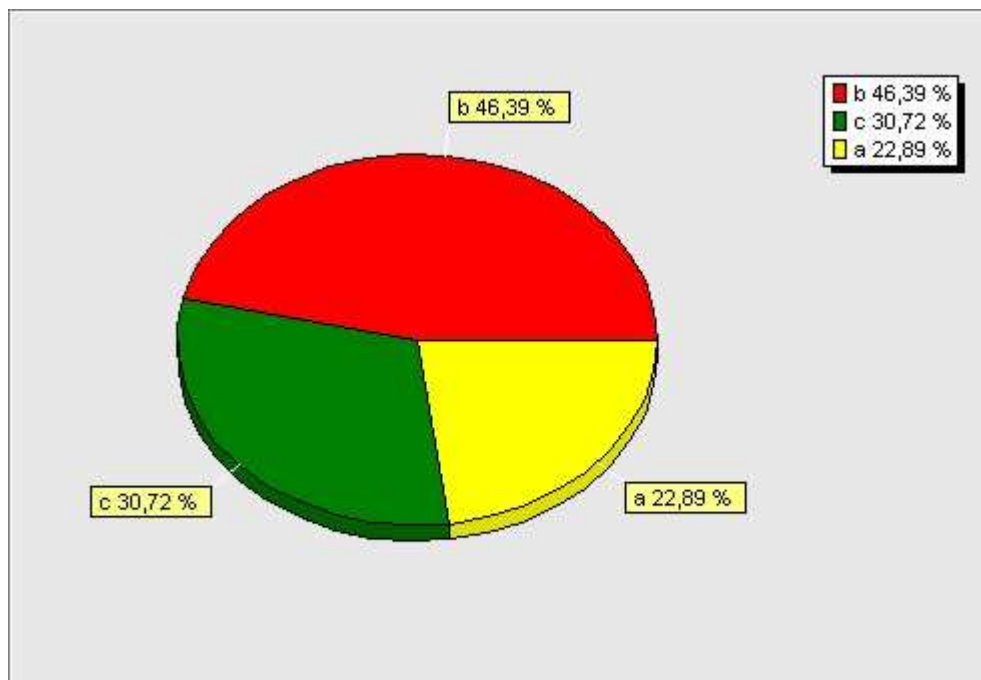
- a) společně
- b) každý sám
- c) nevečeří



Vzhledem k tomu, že večer už zpravidla jednotliví členové rodiny nejsou časově závislí na pracovních povinnostech, je **podíl rodin, ve kterých každý večeří sám, příliš vysoký.**

**5) Ve vaší rodině je stanovený pravidelný čas pro společnou**

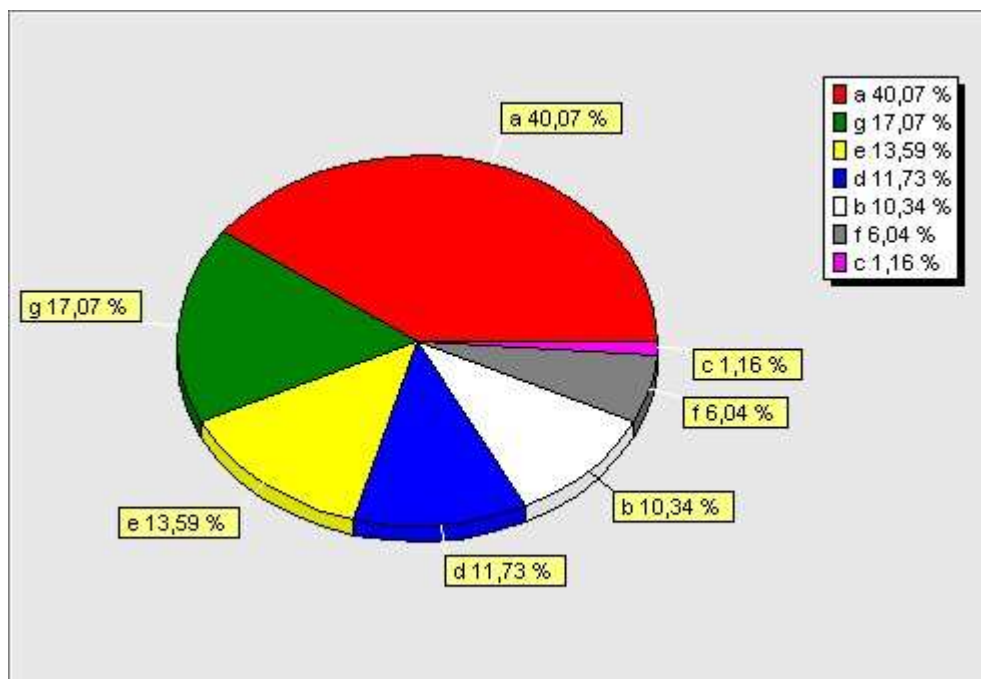
- a) snídani
- b) oběd (ve volné dny)
- c) večeři



Tyto údaje potvrzují závěry z odpovědí na předchozí otázky.

## 6) Co jste u vás doma dnes snídali

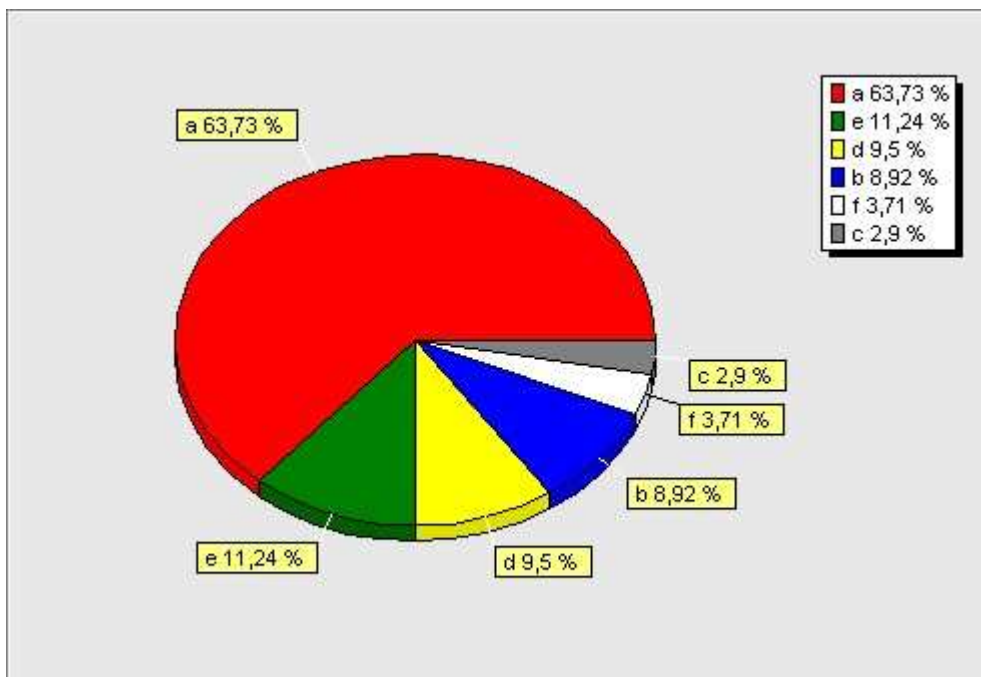
- a) pečivo, chléb s máslem, marmeládou, medem atp.
- b) sladké jídlo – sušenky, buchtu, bábovku, koláč atp.
- c) uzeninu, párek, salám, paštiku atp.
- d) ovoce, zeleninu
- e) jogurt, müsli
- f) něco jiného
- g) nic



V českých rodinách i nadále převažuje tzv. kontinentální typ snídaň. Pozitivní je, že uzeniny jsou na snídaňovém talíři zřídka, nicméně vyšší by měl být podíl rodin, ve kterých se snídají zakysané mléčné výrobky, cereálie a ovoce. **Signifikantní je skutečnost, že v rodinách žáků, kteří jsou v percentilové kategorii obézní, se ve zkoumaný den nesnídalo v 24,39% případech (oproti 17,07% průměru) nebo k snídani byly uzeniny – 4,88% (1,16%).**

## 7) Co jste u vás doma včera večeřeli

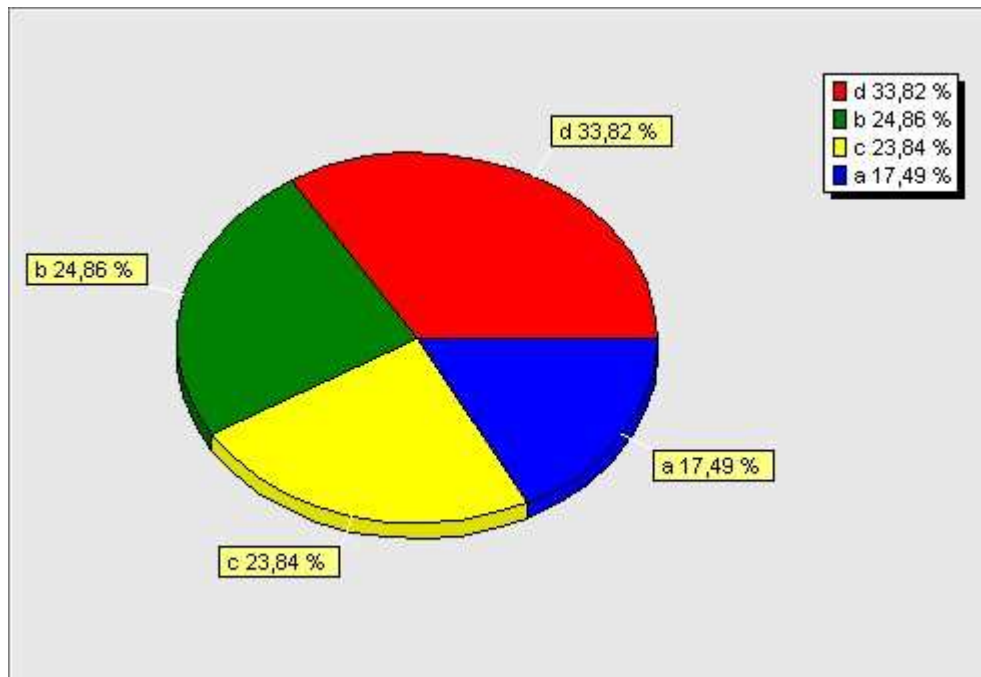
- a) teplé jídlo
- b) uzeninu, párek, salám, paštiku atp.
- c) sladké jídlo – sušenky, buchtu, bábovku, koláč atp
- d) ovoce, zeleninu
- e) něco jiného
- f) nic



Pozoruhodný je vysoký podíl rodin, ve kterých se k večeři podává teplé jídlo. **V rodinách obézních dětí je tento podíl ovšem nižší – 54,76% a naopak je o polovinu vyšší (16,67%) počet odpovědí, že k večeři byly uzeniny.**

## 8) Kdy jste u vás doma měli naposledy jako přílohu rýži

- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si

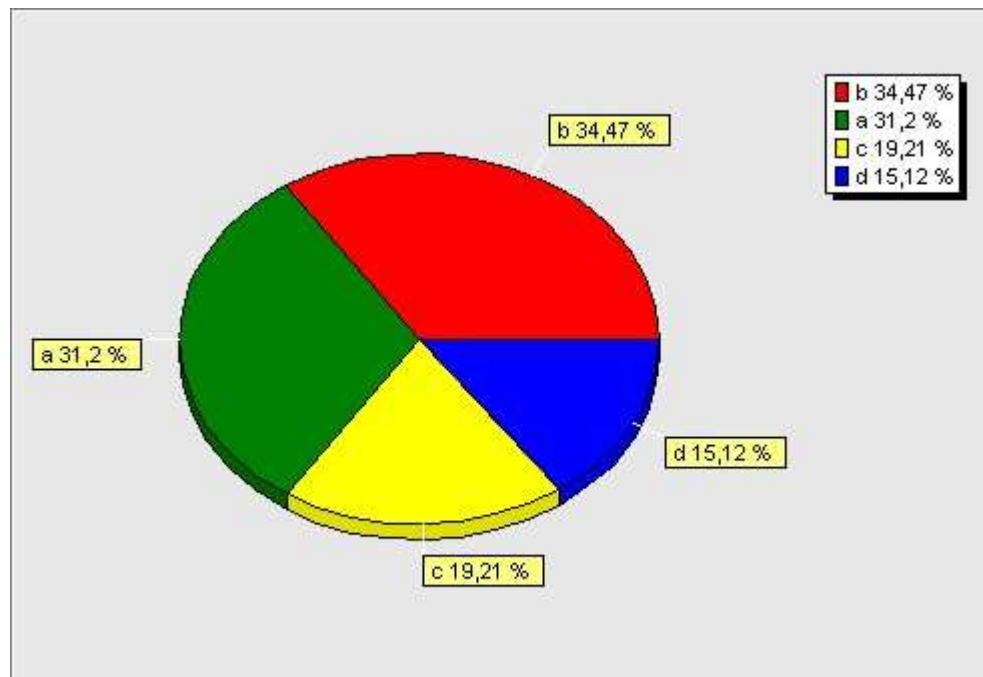


**Odpovědi na otázky 8) až 13) přinesly potěšující zjištění, že ve více než polovině rodin se ve zkoumaný den podávala jako příloha k jídlu zelenina.** Že nejde o náhodu potvrzuje i týdenní statistika, v níž je zelenina jako příloha na druhém místě v četnosti a jen těsně za očekávatelnými bramborami. Následují těstoviny, rýže a až za nimi obávané české knedlíky a úplně nakonec smažené hranolky.

**Ve skupině obézních respondentů jsou tyto poměry ale opět jiné – předchozí den byly v těchto rodinách hranolky jako příloha v 19,23% případů (proti průměru 11,48) a v uplynulém týdnu v rodinách poloviny dotázaných.**

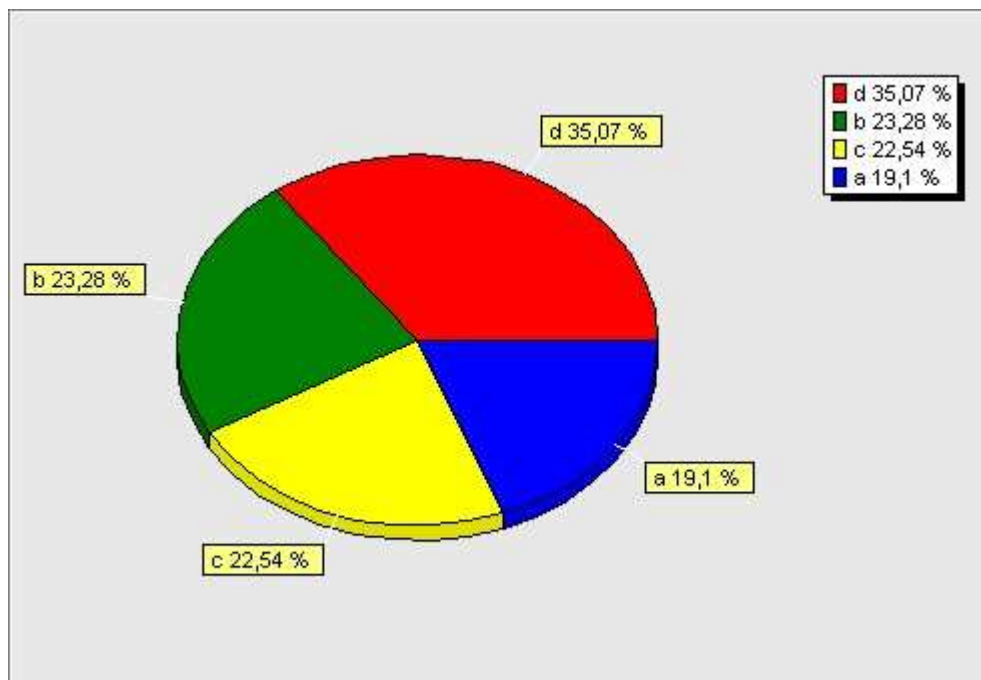
## 9) Kdy jste u vás doma měli naposledy jako přílohu brambory

- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



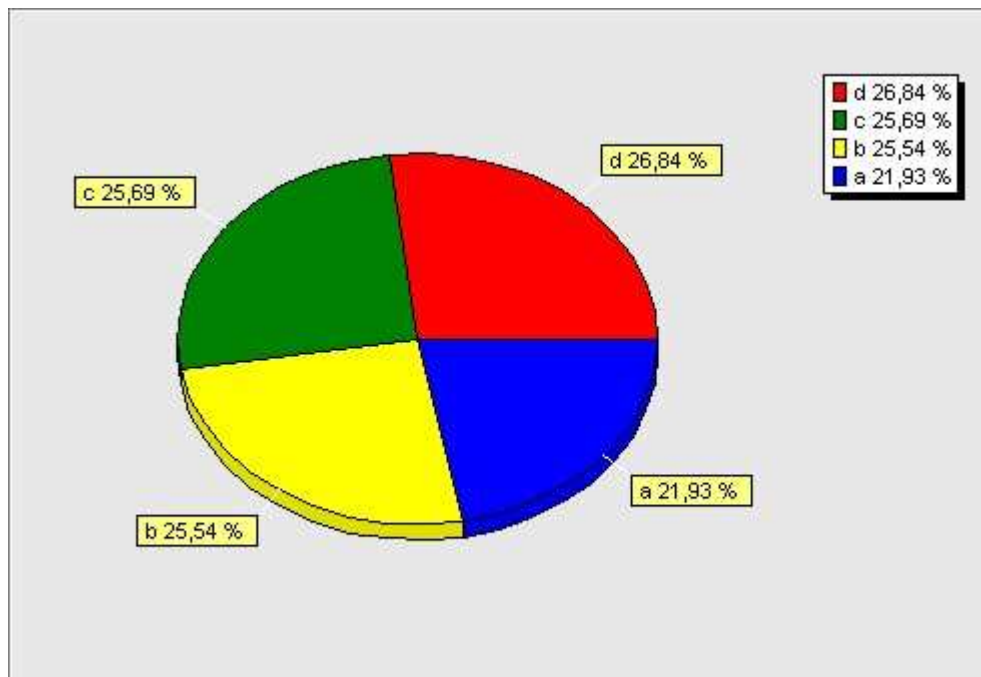
## 10) Kdy jste u vás doma měli naposledy jako přílohu knedlíky

- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



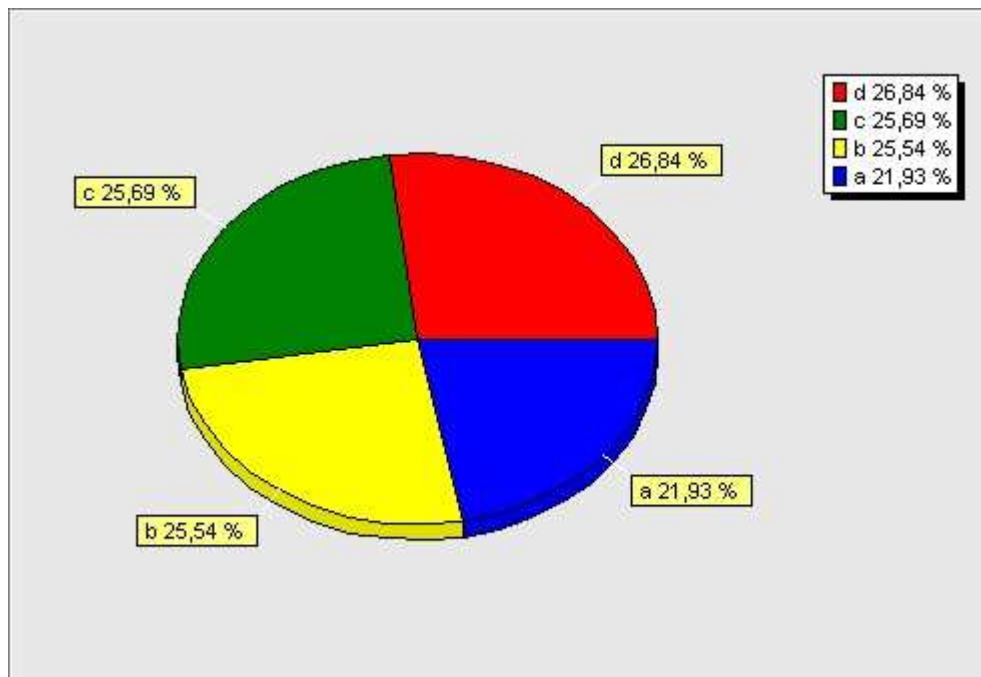
## 11) Kdy jste u vás doma měli naposledy jako přílohu těstoviny

- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



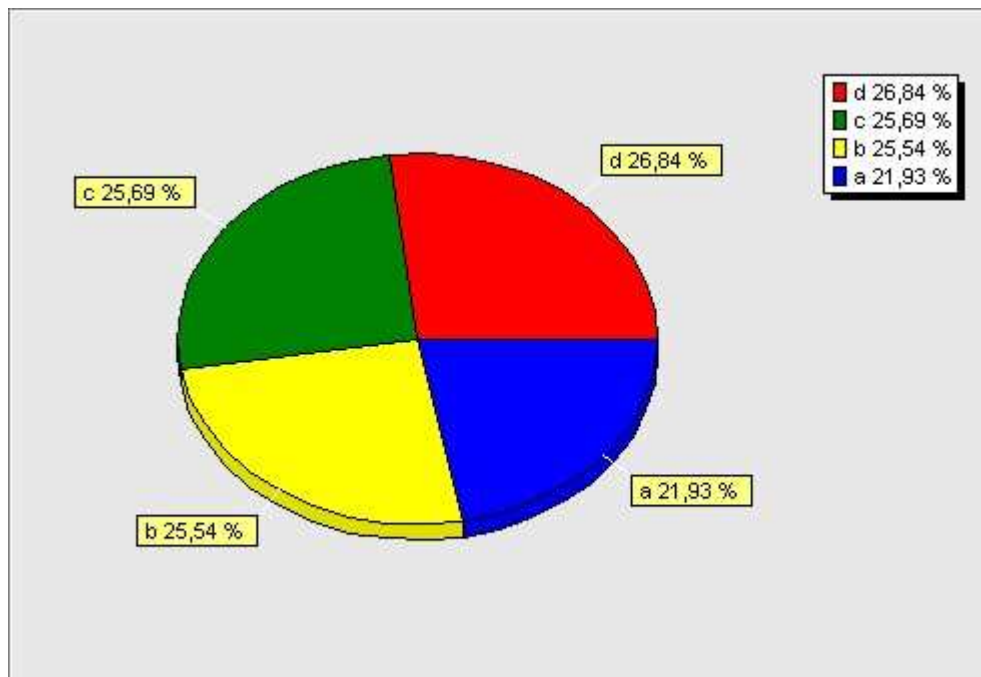
## 12) Kdy jste u vás doma měli naposledy jako přílohu hranolky

- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



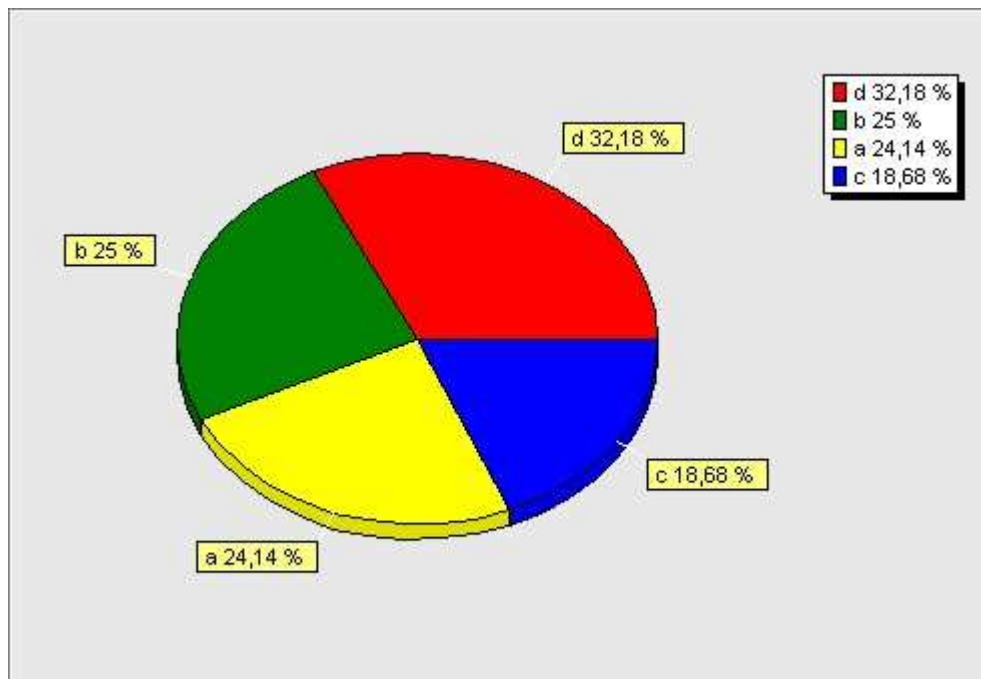
## 13) Kdy jste u vás doma měli naposledy jako přílohu zeleninu

- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



**14) Kdy jste u vás doma měli naposledy k obědu nebo večeři vepřové nebo hovězí maso**

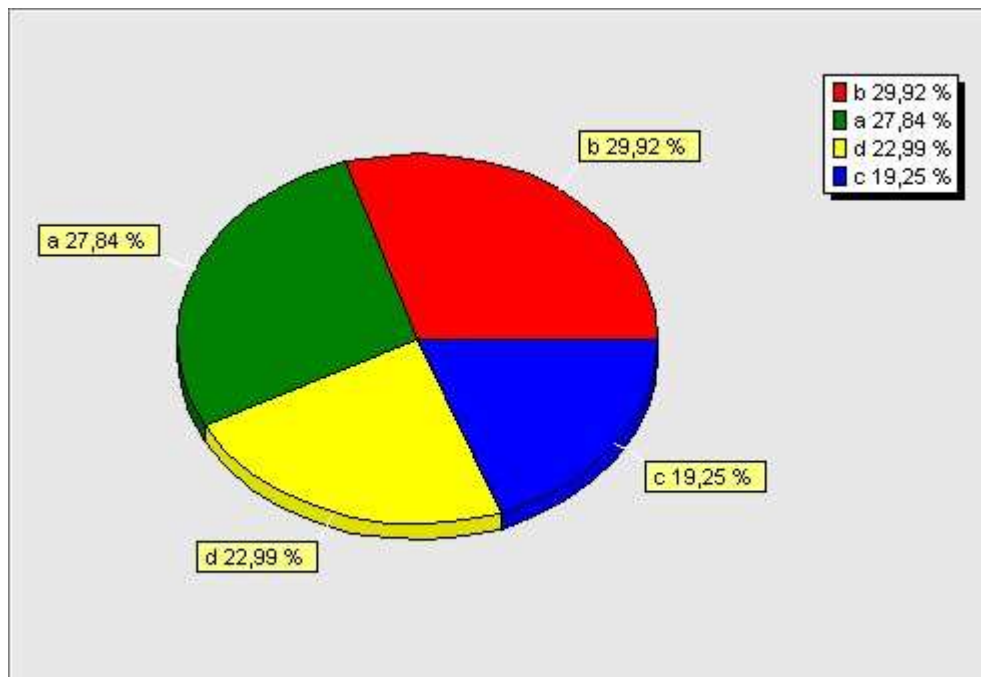
- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



**Otázky 14) až 19) ukazují vysoký podíl živočišných bílkovin v naší stravě a potvrzují, že jejich struktura má k ideální hodnotě daleko.** Podíl tmavých mas a drůbeže je sice zhruba vyrovnaný, ale ryby se na talíři v českých rodinách vyskytují stále spíše výjimečně než zřídka.

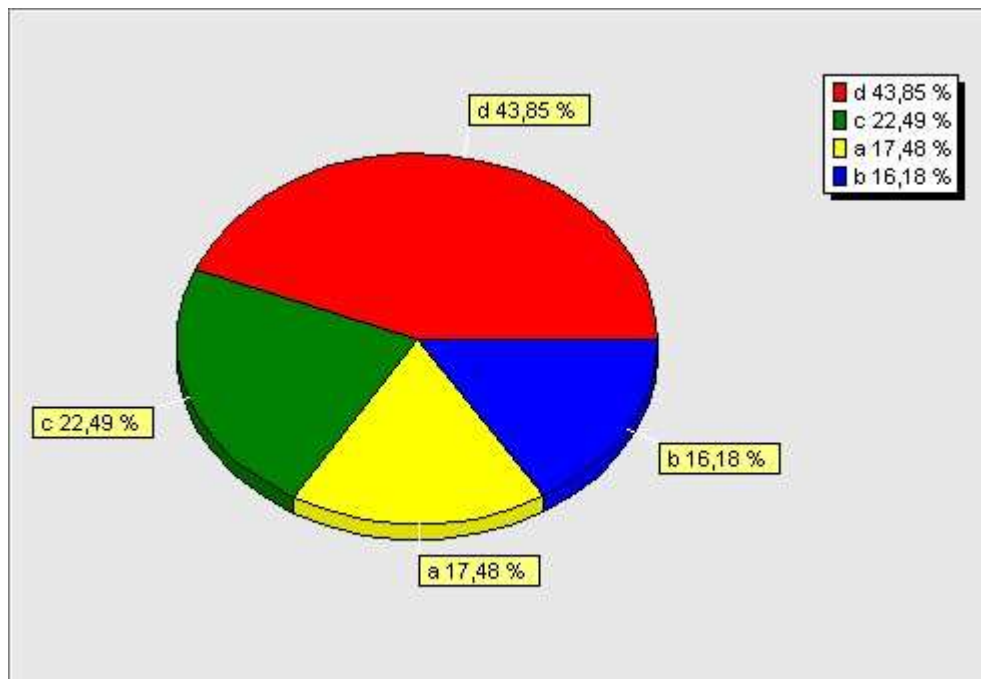
## 15) Kdy jste u vás doma měli naposledy k obědu nebo večeři drůběží maso

- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



16) Kdy jste u vás doma měli naposledy k obědu nebo večeři uzeniny

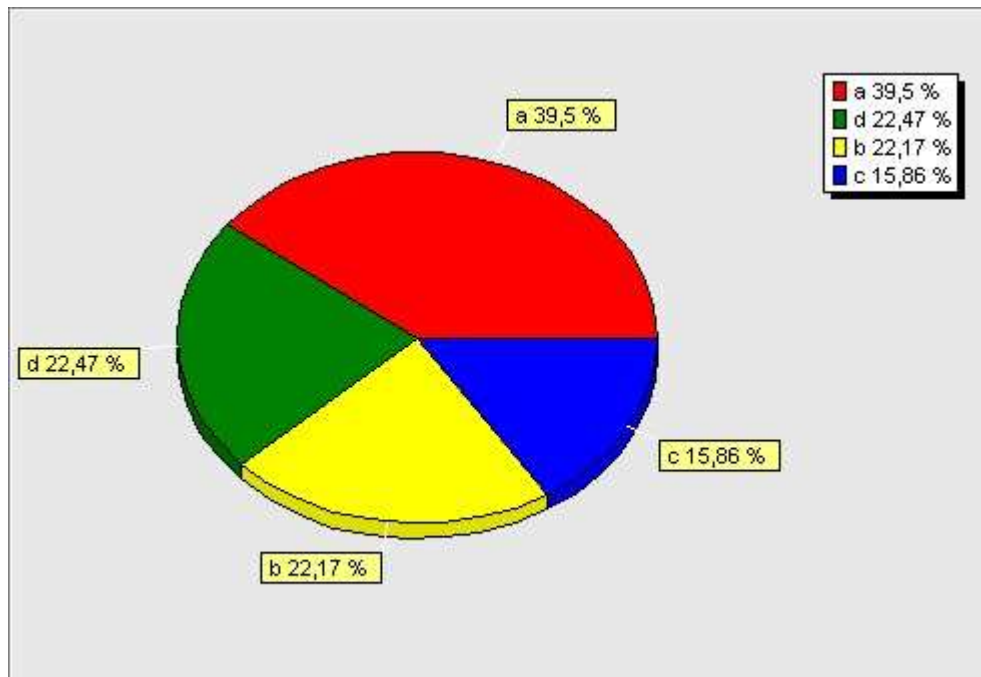
- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



**Uzeniny se opět výrazně častěji ( 28,57% minulý den a 28,57% v uplynulém týdnu) konzumují v rodinách, z nichž pocházejí obézní děti.**

## 17) Kdy jste u vás doma měli naposledy k obědu nebo večeři zeleninové jídlo

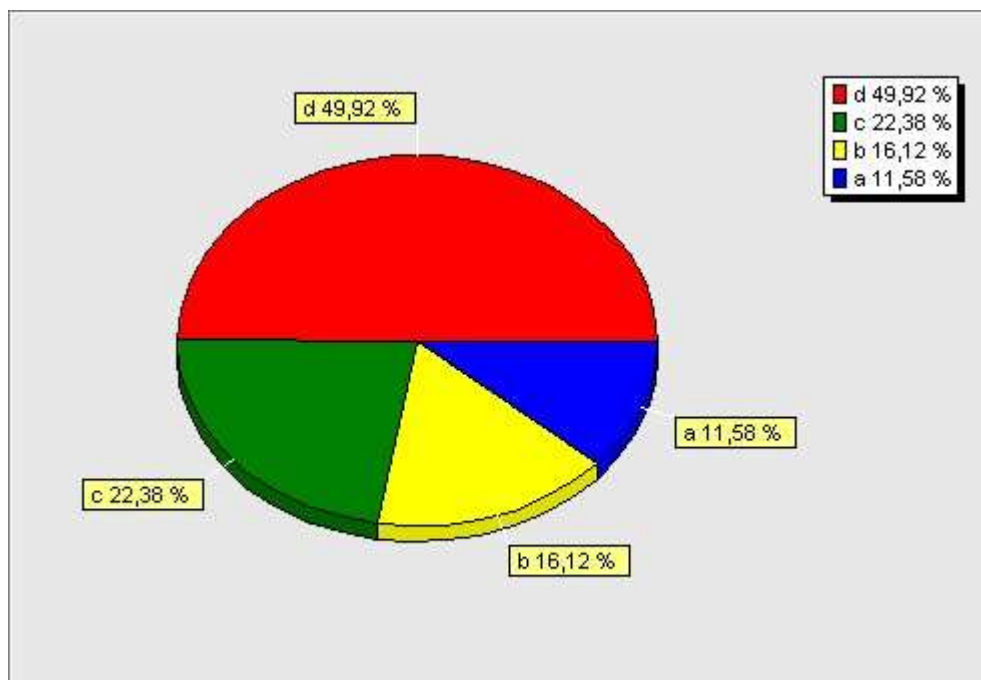
- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



Metodická poznámka: U této otázky se děti často ptaly, zda je pro kladnou odpověď dostačující, když snědly např. jednu papriku nebo rajče atp. Odpověď lektorů byla ano.

## 18) Kdy jste u vás doma měli naposledy k obědu nebo večeři rybu

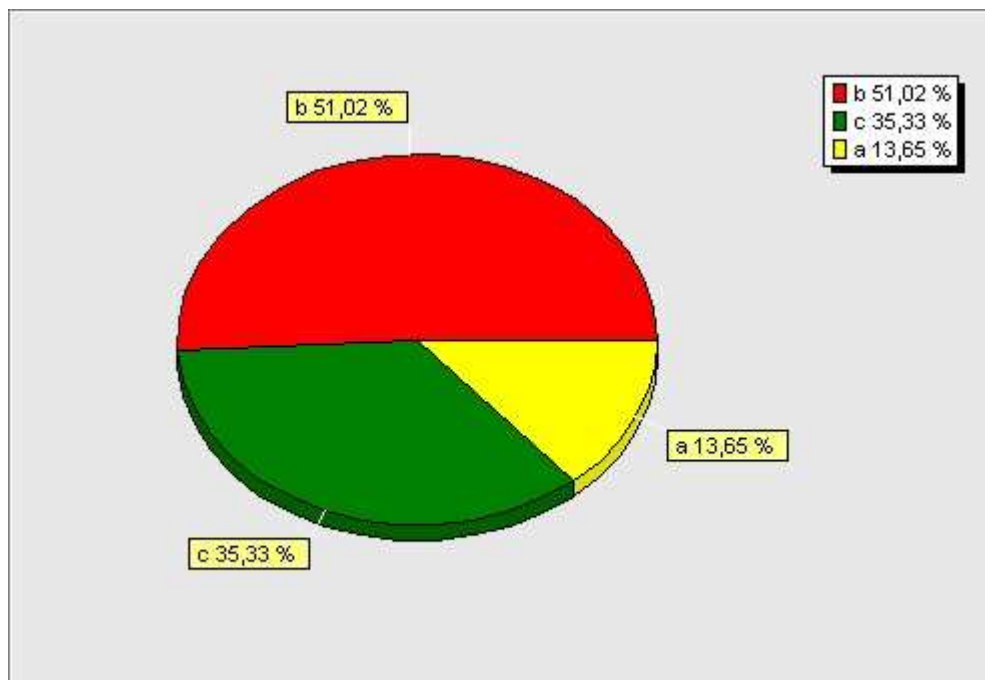
- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



Tyto odpovědi potvrzují znepokojivě nízký podíl ryb ve stravování českých dětí i dospělých.

## 19) Jak často míváte u vás doma k jídlu maso

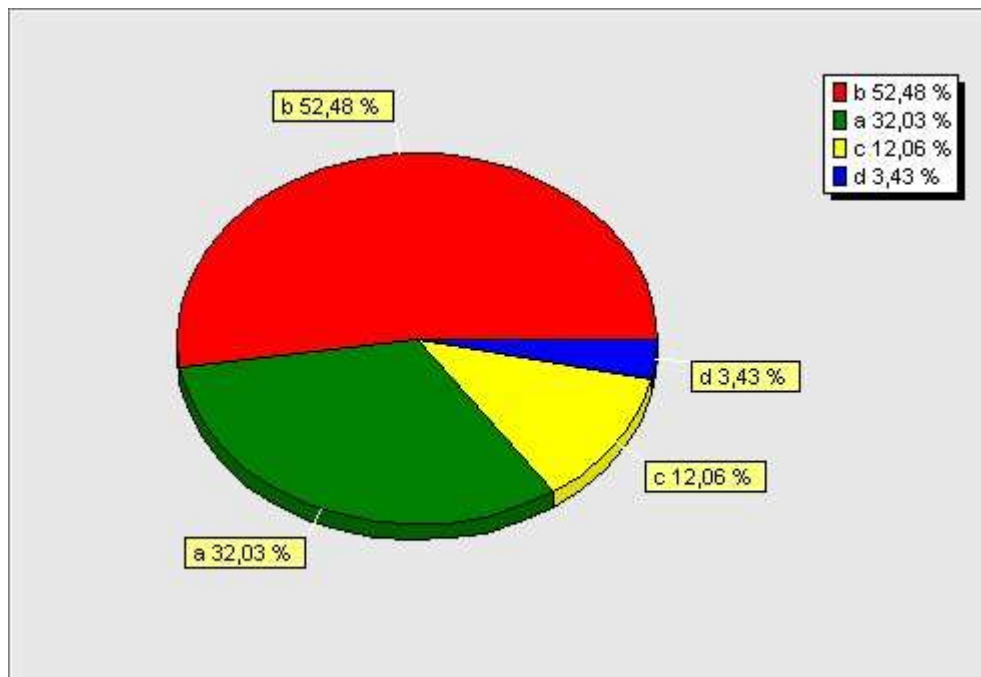
- a) každý den
- b) 4 – 6x týdně
- c) méně často



Další znepokojivý důkaz o vysokém podílu živočišných bílkovin v naší stravě.

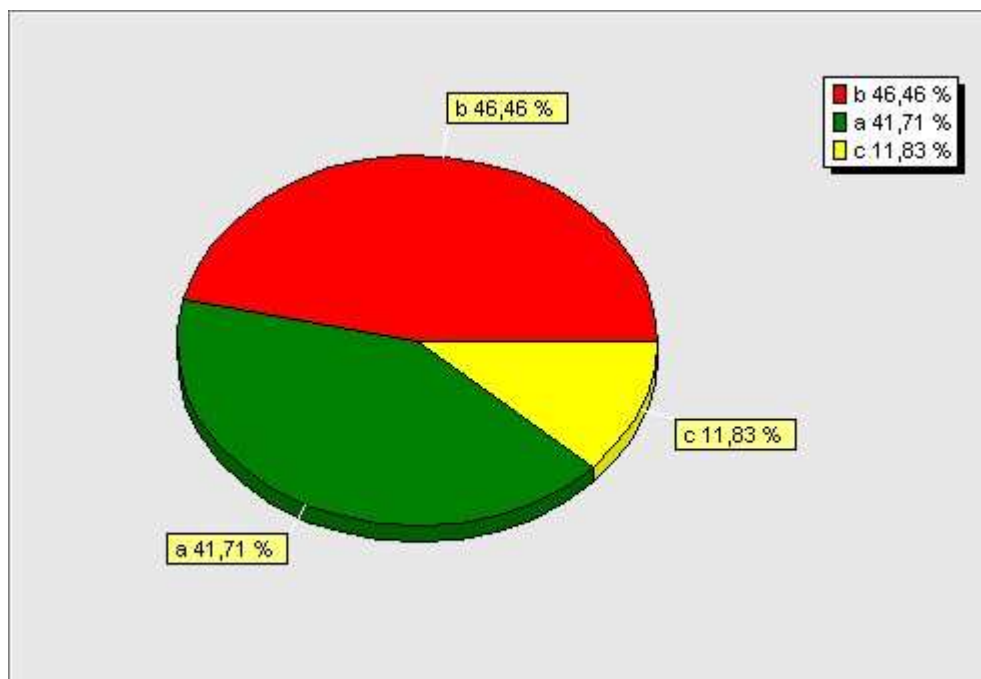
## 20) Polévku míváte u vás doma k obědu

- a) vždy
- b) občas
- c) zřídka
- d) nikdy



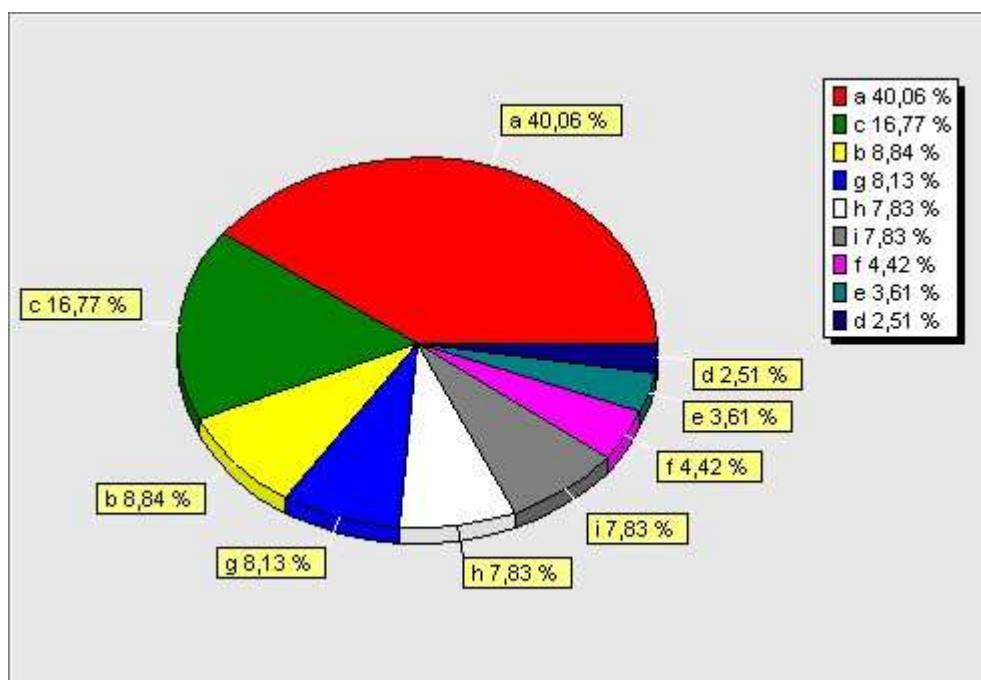
## 21) Jaké maso u vás doma nejčastěji jíte

- a) vepřové a hovězí
- b) drůbeží
- c) rybí



## 22) Co jste u vás doma pili dnes k snídani

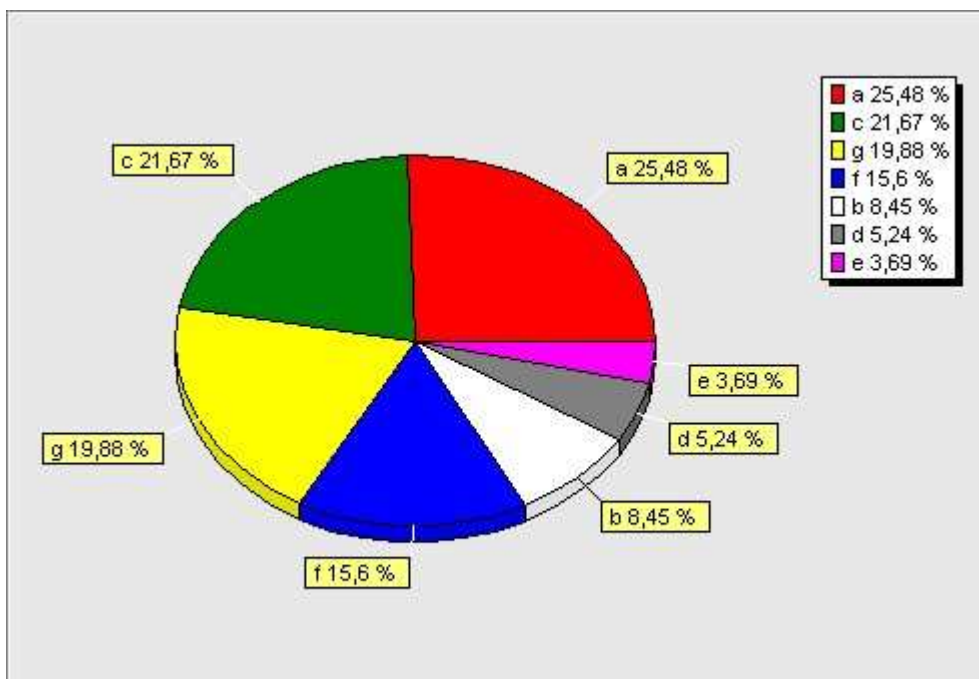
- a) čaj
- b) mléko
- c) kakao
- d) kávu
- e) limonádu
- f) ovocný džus
- g) vodu
- h) nic



**Otázky k pitnému režimu ukazují ne příliš vhodnou strukturu nápojů** – vysoký podíl čaje by nemusel být na závalu, pokud jde o čaj ovocný. Vysoký podíl limonád a nízký vodu je znepokojivý a přímo alarmující je počet žáků, kteří odpověděli, že nepili nic.

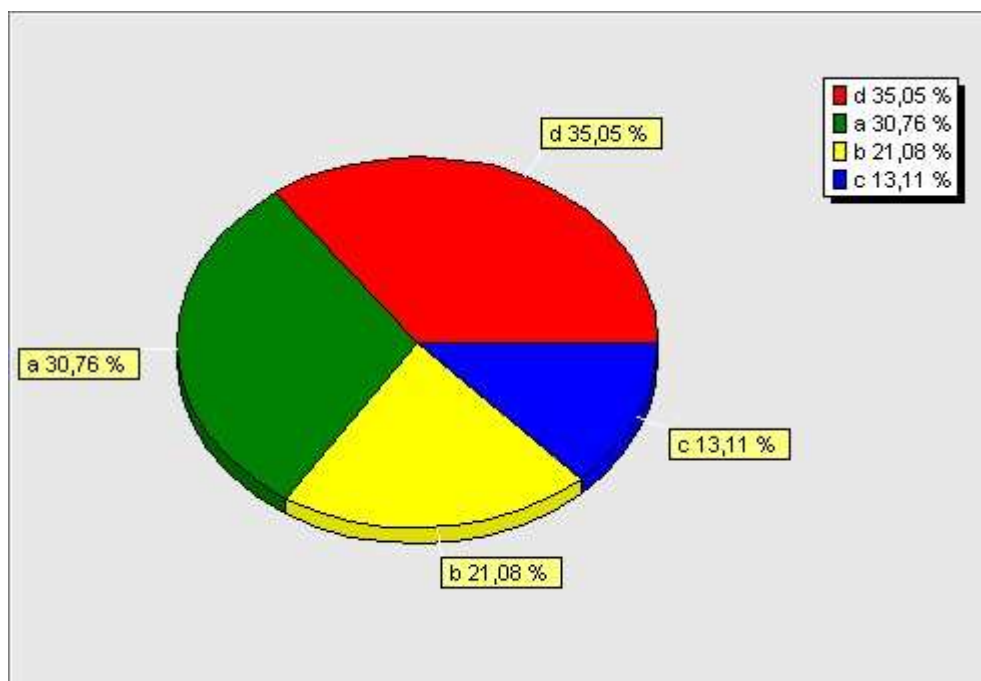
## 23) Co jste u vás doma pili včera k večeři

- a) čaj
- b) mléko
- c) limonádu
- d) pivo nebo víno (rodiče)
- e) ovocný džus
- f) vodu
- g) nic



## 24) Kdy jsi naposledy společně s někým z rodiny sportoval(a)

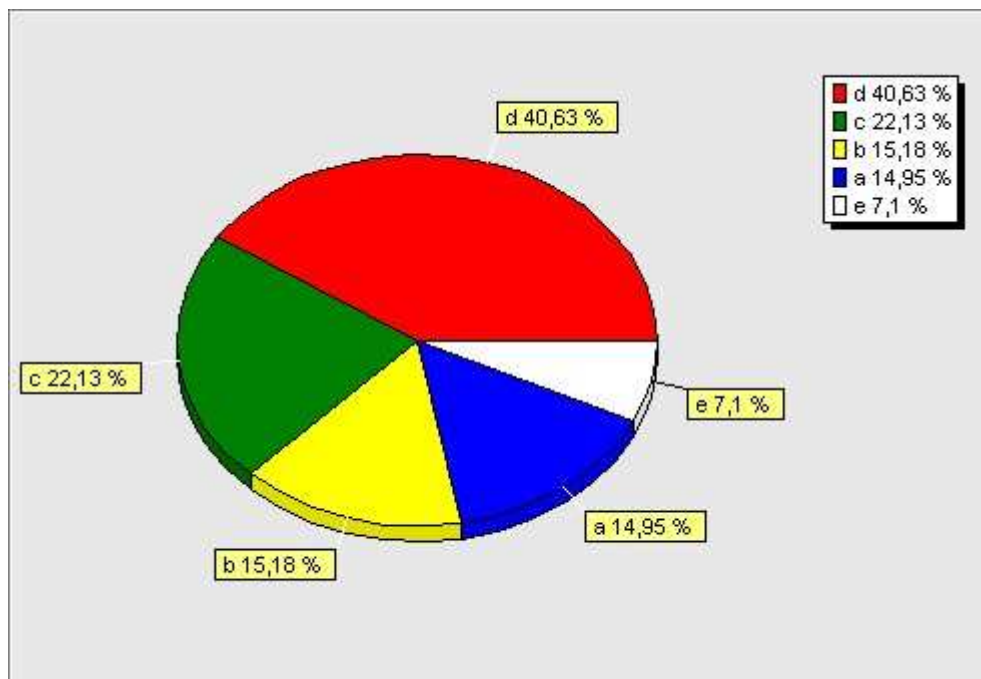
- a) včera
- b) v minulých 3 dnech
- c) v minulých 7 dnech
- d) nevzpomínám si



Tyto odpovědi sice nevypovídají o celkové pohybové aktivitě dětí, protože se ptají pouze na sportování společně s dalším členem rodiny, ale i tak je podíl odpovědí d) znepojivě vysoký.

**25) Kdo z vaší rodiny pravidelně sportuje (aspoň jednou týdně chodí na hřiště, do tělocvičny, do bazénu nebo pravidelně cvičí doma)**

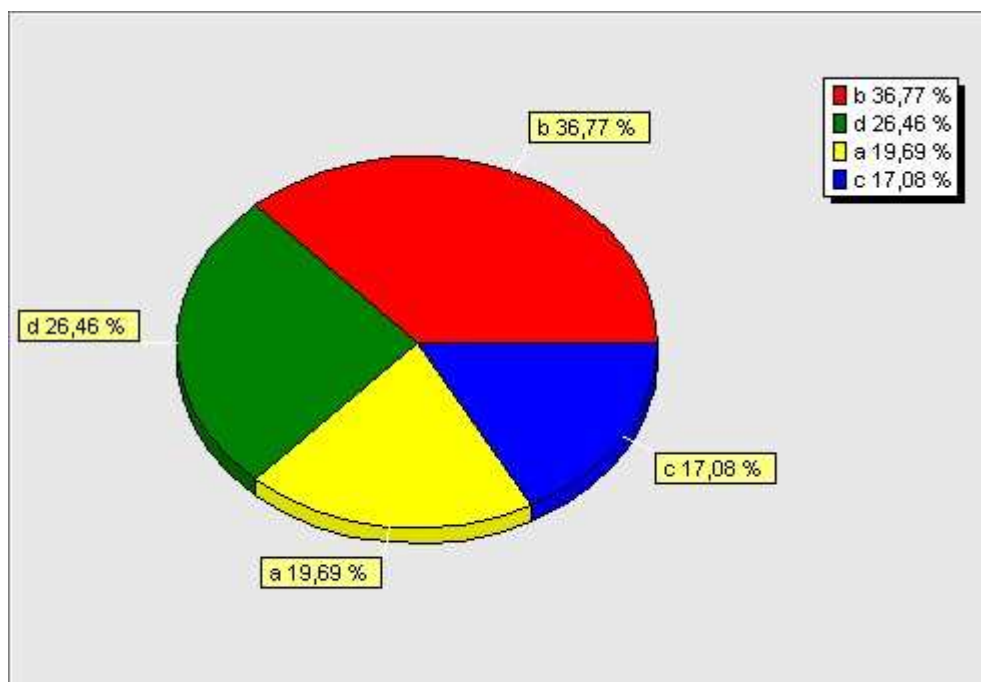
- a) maminka
- b) tatínek
- c) brácha nebo sestra
- d) ty
- e) nikdo



**Zjištění, že téměř každé druhé dotázané dítě má nějakou pravidlenou pohybovou aktivitu, je pozitivní, naopak zpráva o sportování rodičů je tristní.**

## 26) Kdo z vaší rodiny je podle tvého názoru tlustý

- a) maminka
- b) tatínek
- c) brácha nebo sestra
- d) ty
- e) nikdo



Pozoruhodné je, že nikdo z dotazovaných nevolil odpověď e). Odpovědi týkající se vzhledu rodičů odpovídají poměru, v němž se u českých žen a mužů vyskytuje nadváha a obezita, přičemž slovo tlustý je zřejmým synonymem obézního.