Tisková zpráva STEM/MARK, kontakt: Zuzana Švalbová, svalbova@stemmark.cz, 737 455 462
V Praze dne 1. 10. 2026

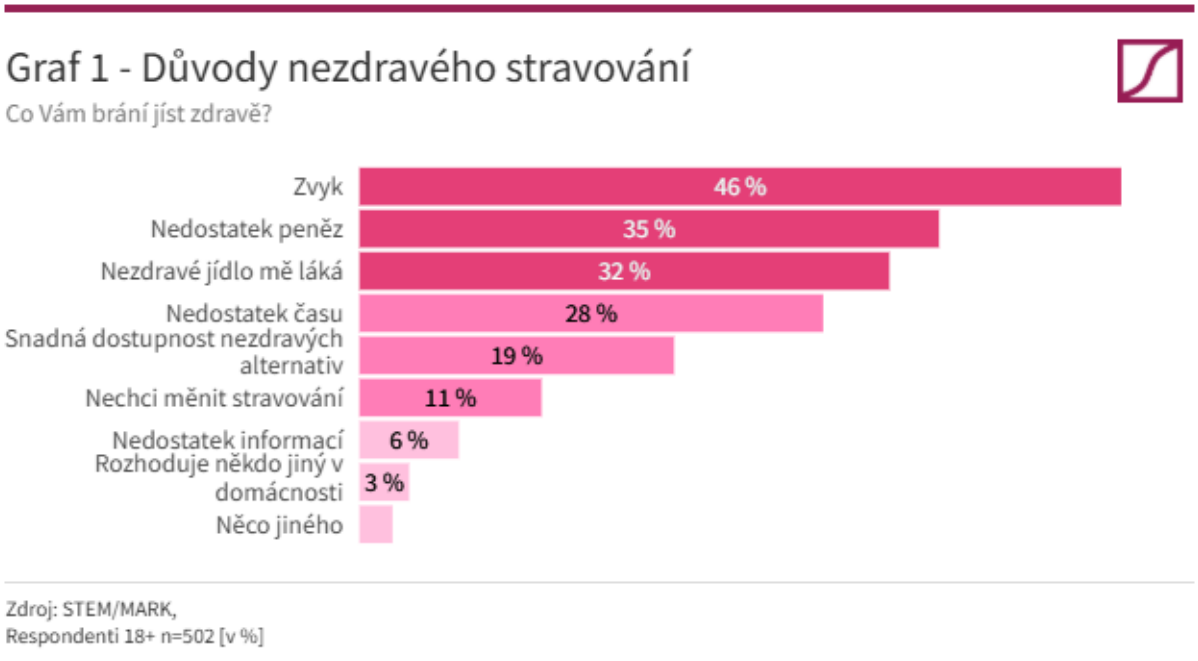
Zdravé jídlo pro lidi znamená: jiné, nechutné a drahé



Zdroj: Unsplash.com

Když lidé sami hodnotí, proč se nestravují zdravě, skoro polovina uvádí zvyk a třetina finance. Naopak většinovým motivem ke zdravému stravování je udržení nebo zlepšení zdraví.

Ve výzkumu agentury STEMMARK jsme se ptali, zda lidé jedí zdravě nebo nezdravě a z jakého důvodu. Podle svého vyjádření se nezdravě stravuje 41 % dospělé populace. Jedná se o vlastní vyjádření, které vychází z osobních znalostí o zdravém stravování (tedy vím, co mám správně jíst) i upřímnosti k sobě (tedy i když vím, co mám jíst, opravdu to jím?), proto nehodnotíme tento podíl, ale díváme se na motivy obou skupin.



Ukazuje se, že lidem brání ve zdravějším stravování zvyk (46 % lidí, kteří jedí nezdravě), nedostatek peněz (35 %) a chuť na nezdravé jídlo (32 %). Naopak za zdravým stravováním stojí motivace být zdravý (66 % lidí, kteří jedí zdravě) a dobře se cítit (56 %).

Lidé se tedy nestravují zdravě, protože si myslí, že zdravé jídlo bude odlišné od toho, co obvykle a rádi jedí, že bude stát víc peněz a bude chutnat hůř. Přitom ani jedno z toho nemusí být pravda.

Zdravá strava ve smyslu obsahu makro a mikroživin, dostatku vlákniny a preference zdravých tuků nemusí znamenat revoluční změnu. I snaha o trochu zdravější stravu (místo výslovně zdravé) se vyplatí. První krok je udělat změnu v hlavě. Změnu v tom, co je pro nás důležité a co si dlouhodobě způsobit chceme nebo nechceme. Zdravé jídlo nemusí být dražší. Uvařit nebo poskládat jídlo ze základních surovin může vyjít levněji než koupit polotovar. A dlouhodobě se zdravé jídlo vyplatí – znamená aktivní roky navíc a ušetřené peníze za léčbu a léky. Zdravé jídlo se dá připravit chutně, zajímavě, ale i podobně jako jídlo, které máme rádi, třeba jen s drobnou obměnou. A i chutě se mohou změnit. Záleží na rozhodnutí každého z nás.

„Ukazuje se, že některé obavy ze změny jídelníčku jsou zbytečné. Zdravá strava může znamenat jen několik zásahů, které nestojí ani víc peněz ani nezhorší senzoriku jídla, a přesto zlepší zdraví," dodává Zuzana Švalbová z agentury STEM/MARK.

Výzkumu agentury STEM/MARK uskutečněného prostřednictvím online dotazování na panelu National Sample se zúčastnilo ***502 osob reprezentujících internetovou populaci ve věku 18+ let*** *proporčně podle pohlaví, věku, vzdělání, kraje a velikosti obce bydliště. Šetření probíhalo v červenci 2026.*

Odkaz: https://stemmark.cz/zdrave-jidlo-jine-nechutne-drahe