magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 1. 2013 | jra

Doma nebo v restauraci? Trendy v našem stravování

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Doma-nebo-v-restauraci-Trendy-v-nasem-stravovani__s10010x7521.html

Pracovní týden je nabitý, ale jíst se musí. Nosíme si svačiny a obědy z domu nebo raději obědváme v restauraci? A jaké mají obě formy stravování výhody a nevýhody?

Dle průzkumu z roku 2012 obědvá v **restauracích** pravidelně asi 15 % pracovníků a do firemních kantýn chodí 13 % zaměstnanců. Stejná část pracujících, 13 %, nejí v zaměstnání vůbec. Celých 54 % lidí si pak do práce nosí **jídlo z domova**.

Domácí strava zkrátka táhne a je to i určité specifikum České republiky, kde se tradice jednoho teplého jídla denně a svačin do školy udržuje celé generace. Oba hlavní přístupy v stravování mají svá **pro a proti** a vždy záleží především na možnostech a potřebách dané osoby.

Jídlo z domova

Výhody
• *Finance* – výrazně ušetříme až v řádu tisícikorun za měsíc.
• *Složení jídla* – pokud si jídlo připravujeme sami, víme, co do něj a v jakém množství dáváme.
• *Jídlo na míru* – pokrm si snadno přizpůsobíme svým návyků i zdravotnímu stavu.

Nevýhody
• *Čas* – příprava dobrého jídla není většinou záležitostí chvilky.
• *Logistika* – tahání krabiček do práce může být otravné a vždy je to zátež navíc.
• *Zápach* – „vůně" našeho jídla může obtěžovat kolegy.

Stravování v restauraci

Výhody
• *Bez práce* – ušetříte čas na přípravu jídla.
• *Široký výběr* – v restauraci máte zpravidla dostatečný a pestrý výběr jídel.
• *Nulová logistika* – život bez obtěžujících krabiček a kastrůlků.

Nevýhody
• *Finance* – pokud chcete ušetřit peníze, častá návštěva restaurace váš plán určitě nepodpoří.
• *Lokalita* – poblíž pracoviště musíte mít restauraci, v níž vaří dobře a z kvalitních surovin.
• *Flexibilita* - při speciální dietě vám nemusí restaurace vždy vyhovět.

Ať už však jíte v restauraci nebo si nosíte jídlo z domova, vždy byste měli dbát na **vyváženou a zdravou stravu**. Prospěje to jak vašemu zdraví, tak pracovnímu výkonu a psychické pohodě.

Copyright © 2025