



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Tiskové zprávy](#) 13. 1. 2015 | bse

Anketa mezi odbornými garanty Vím, co jím a piju

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Anketa-mezi-odbornymi-garanty-Vim,-co-jim-a-piju__s726x9686.html

Jaké jsou trendy ve stravování pro nastávající rok 2015?



Ing. Petr Havlíček, výživový specialista a garant Víím, co jím a piju



V poslední době mám pocit, že začíná narůstat podíl veganů či vegetariánů, vyznavačů paleostravy a lidí, kteří preferují tzv. rawfood. Nemyslím si, že tyto trendy jsou úplně šťastnou volbou, nicméně jejich popularita je značná a jejich propagátoři jsou mnohdy až fanatickými podporovateli tohoto typu stravování.

Stravování Čechů se v mém vnímání v posledních letech změnilo spíše k horšímu. Mám na mysli především, ústup od přípravy domácích jídel a nástup fastfoodu a polotovaru a průmyslově vysoce zpracovaných pokrmů. Zároveň mám pocit, že v našich jídelničkách neustále klesá podíl čerstvých potravin, a to hlavně u dětí, a narůstá podíl pochutin, které se u mnoha lidí stávají běžnou součástí jídelníčku.

Mgr. Zuzana Douchová, nutriční poradkyně a garant Víím, co jím a piju



Mezi Čechy roste všeobecně zájem o zdravý životní styl. Zajímat se o to, co jíme, je dnes in. Dříve byli lidé zabývající se zdravou výživou považováni spíše za podivíny, dnes se více zajímají o složení potravin, čtou etikety, chtějí vědět, co nakupují. Oblíbené jsou i farmářské trhy, jejichž popularita souvisí s větší poptávkou po čerstvých a kvalitních surovinách. Módní je také domácí vaření z čerstvých surovin, roste obliba receptů, foodblogů, sdílení fotek jídla na webech a facebooku.

Knihy popisující trendy životního stylu se stávají bestsellery - například dnes populární paleo, raw strava či džusové očisty byly dříve vnímány zcela okrajově.

Na druhou stranu je stále mnoho Čechů, pro které zůstává hlavním kritériem

při nákupu potravin cena a kvantita. Těch, pro které je důležitá jeho kvalita, ale neustále přibývá.

MUDr. Václava Kunová, odbornice na výživu a garant Víím, co jím a piju



Češi za posledních 20 let změnili jídelníček velmi podstatně. Je to dáno větší dostupností jak potravin, tak informací o zdravém stravování, a uvědomění si souvislostí mezi správným stravováním a zdravotním stavem.

Za tuto dobu klesla spotřeba živočišných tuků (másla, sádla), zvýšila se spotřeba rostlinných tuků. Klesla spotřeba masa, celkově tedy klesl příjem nasycených mastných kyselin a cholesterolu. Zvýšila se spotřeba zeleniny a ovoce.

Spotřeba ryb je stále na nízké úrovni, kolem 4,5 kg/os/rok. Jejich dostupnost je už vyšší, vyšší je ale také jejich cena. Snížila se spotřeba mléka a mléčných výrobků - trend se obrátil k lepšímu až v roce 2013.

Trendy pro rok 2015 vidím v trendech, které jsou aktuální v USA, ale k nám vše přichází rychleji díky internetu:

- popularita nízkotučných diet bude minimální, lidé si spíše budou všímat kvality tuků
- bude trvat popularita paleodiety
- obliba bezlepkových potravin (často bez důvodu) se nezmění
- lidé si nadále více všímají původu surovin a preferují lokální produkty
- stále budou populární potraviny jako avokádo a kokosové produkty
- i přes popularitu nízkosacharidových diet se budou vyhřívat na výsluní zájmu spotřebitelů obiloviny, jakými je amatant, quinoa a další polozapomenuté druhy obilovin

předpovídá se, že v roce 2015 bude oproti loňskému roku mnohem více lidí chtít docílit hlavně zdravé váhy.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz