

Slováci sa najčastejšie stretávajú pri spoločnom stole na večeru

- Rodiny sa stretávajú pri jedle čoraz menej, najčastejšie len na večeru
- Raňajkovať v kruhu svojej rodiny sa darí menej ako trom Slovákom z desiatich
- Jedinou výnimkou je nedeľa, kedy sa stretáva nielen blízka, ale často aj vzdialenejšia rodina

Pravidlo „jesť trikrát denne“ je len mýtus, 54 percent ľudí na Slovensku jedáva aspoň 4-krát denne. Počas pracovného týždňa najčastejšie raňajkujeme pečivo alebo müsli. K raňajkám si najradšej dáme kávu, preferujú ju najmä ženy. Nedeľný obed si väčšina Slovákov spája so slovom vývar, teda nedeľná hovädzia alebo kuracia polievka. Vyprázaný rezeň so šalátom, pečené kura s ryžou, alebo iné „mäso s prílohou“ sú už výrazne menej populárne. Možno to súvisí s tým, že až sedem z desiatich Slovákov by sa rado zdravšie stravovalo. Oveľa radšej by však obmedzili sladké ako slané jedlá. Hovoria o tom výsledky reprezentatívneho prieskumu, ktorý pre spoločnosť BILLA na vzorke 519 respondentov realizovala agentúra 2muse v októbri 2019.

Slovenky a Slováci hovoria, že im záleží na tom, ako sa stravujú. Uvedomujú si potrebu stravovať sa zdravo, aj keď v realite sa im to možno príliš nedarí. Viac ako tri štvrtiny ľudí tvrdí, že im záleží na tom, ako sa stravujú. A podobný počet ľudí by rado zaradilo do jedálneho stola viac zdravých jedál. Pod nezdravými jedlami chápajú sladké a slané pochutiny, pričom o polovicu viac ľudí by radšej obetovalo sladkosti ako slané pochutiny. Teda 40 percent Slovákov si myslí, že by mali obmedziť chipsy a krekry, ale 60 percent by rado obmedzilo sladkosti a dezerty. „Zostaviť si pestrý jedálny lístok, alebo si zdravé potraviny vybrať podľa aktuálnej chuti je pritom veľmi jednoduché. Záleží nám na tom, aby si všetci mali možnosť vybrať z pestrej ponuky lokálneho a čerstvého slovenského ovocia, zeleniny, pečiva, mäsa, mliečnych výrobkov, lahôdok aj ďalších potravín. Rozsah sortimentu potravín, ktoré majú blahodarný účinok na zdravie máme tak široký, že sme na niektorých predajniach vytvorili samostatné oddelenie s názvom Zdravý svet. Tu si nájdete na jednom mieste svoje produkty nielen tí, ktorí sa chcú zdravo stravovať, ale aj športovci a ľudia s intoleranciami. Zavedieme ho postupne aj na ďalších predajniach,“ uviedla Kvetoslava Kirchnerová, hovorkyňa siete predajní BILLA.

Vítaz v rebríčku TOP jedál Slovákov

„Najdôležitejším jedlom je pre nás obed a preto ho počas dňa nevynechávame. Obedujeme takmer úplne všetci a za najdôležitejšie jedlo dňa ho považujú takmer dve tretiny Slovákov. Raňajky sú najdôležitejšie len pre menej ako tretinu Slovákov, večera len pre každého pätnásteho. Takmer polovica Slovákov konzumuje aj olovrant a desiatu. Až 54 percent ľudí jedáva aspoň 4-krát denne a každý piaty tvrdí, že až 5-krát denne,“ uviedol Michal Vyšinský z prieskumnej agentúry 2muse. Medzi slovenskými rodinami je však podľa výsledkov prieskumu veľa takých, ktoré sa nestretávajú pri spoločnom stolovaní vôbec. Najmenej sa Slováci vedú zísť ako rodina pri raňajkách a počas obeda. Pri večeri sa pravidelne stretáva len 40 percent Slovákov. Vôbec sa počas dňa pri stole nestretne 7 % slovenských rodín.

Chute na ráno sa nám menia počas dní v týždni

Cez víkend aj v pracovný týždeň dominuje raňajkám klasika. Sladké alebo slané pečivo, k tomu šunka, syr, maslo alebo marmeláda. Počas pracovného týždňa takto raňajkuje až 57 percent oslovených. Cez víkend si ale tretina Slovákov pripraví teplé raňajky, teda praženicu, vajičko, párky alebo toasty. Zdravé raňajky, ako sú cereálie, šalát, jogurt alebo müsli, si počas týždňa naordinuje pätina z nás, ale cez víkend už len jeden z ôsmich. Rozdiely sú viditeľné aj medzi mladými do 25 rokov a staršími dospelými nad 56 rokov. Mladí ľudia raňajujú výrazne zdravšie alternatívy a menej kávy ako ostatní. Starší dávajú prednosť najmä teplým raňajkám. K raňajkám popíjame zvyčajne kávu alebo čaj. Kávu si vyberajú prevažne ženy, približne o polovicu častejšie ako muži. „*Uponáhľaná doba zrejme prispela k tomu, že už iba tretina Slovákov pokladá raňajky za najdôležitejšie jedlo dňa. Pravda je taká, že aj veľké štúdie dlho opakovaný "slogan" o dôležitosti raňajok nepotvrdili. Väčšina ľudí siahne najčastejšie po pečive v kombinácii s instantnými potravinami, spracovanými potravinami a polotovarmi, pričom práve ráno je vhodné naopak jesť aj teplú stravu,*“ uviedol výživový poradca MUDr. Boris Bajer.

Ako sme na tom s obedom?

Slováci si pre svoj obed čoraz častejšie volia možnosť najesť sa v reštaurácii a vyberajú si z ponuky denného menu. Aj keď, samozrejme, nie všetci. Podľa prieskumu platí, že ženy nosia do práce obed navarený doma a muži sú tí, ktorí si vyberajú z denného menu. Všetko sa však mení cez víkend. Najmä nedeľa patrí rodinným obedom, či už v pohodlí domova, alebo sa vyberieme na návštevu k blízkej rodine. Zaujímavé je, že väčšina Slovákov si nedeľný obed spája hlavne s vývarom, až na druhom mieste sa ocitlo mäso s tradičnými prílohami. Kedysi obľúbený vyprážaný rezeň sa ocitol až na 6. mieste. Drobné rozdiely v obľúbenosti reza sa dokonca nájdú aj medzi regiónmi. Rezeň si spája s nedeľou približne 18 % Slovákov. V Bratislavskom a Trnavskom kraji je to však takmer 25 %, naopak v Banskobystrickom kraji by si na nedeľný obed dalo rezeň len niečo cez 11 % opýtaných. Nedeľná polievka je najobľúbenejšia v Nitrianskom kraji, kde ju s nedeľou spája až 61 % oslovených, naopak v okolí Trenčína len 41 %. Zdá sa, že pojem „nedeľný dezert“ úplne mizne zo slovníka – iba 3,6 % ľudí si ideálny nedeľný obed predstavuje so zákuskom.

Výsledky prieskumu v časti o obedoch neprekvapili ani výživového poradcu MUDr. Borisa Bajera, ktorý uviedol: „*Hlavnou nevýhodou obedovania v reštaurácii je, že nemáme dostatok vedomostí o príprave jedla. V kuchyni sa môžu používať prepálené oleje, skryté rafinované a stužené tuky, množstvo cukru a otázna je i kvalita surovín. Aj moje štatistiky z praxe potvrdzujú fakt, že oveľa viac "krabíčujú" ženy. Potešujúce pre mňa, ako poradcu na zdravú výživu, je čoraz väčšia absencia vyprážaného na našich tanieroch.*“

Slovenská večera býva studená

Studená večera prevažuje nad teplou – až 58 percent Slovákov preferuje práve studenú večeru, teda pečivo s prílohou. Z nápojov vyberáme zdravšie alternatívy, teda čistou vodu, minerálku alebo čaj. Podiel alkoholických, kofeínových a sladených nápojov je 14 %. Alkohol si k večeri nalievajú viac muži. Večera sa doma. Nezáleží, či je pracovný týždeň alebo víkend, večeru najčastejšie konzumujeme medzi 18 a 19 hodinou. Potešujúce je, že väčšine slovenských rodín sa podarí stretnúť pri večeri aspoň dvakrát do týždňa.

O spoločnosti

Spoločnosť BILLA, s.r.o., ktorá je súčasťou REWE International AG, pôsobí na Slovensku od roku 1993. Je lídrom v segmente supermarketov. V súčasnosti ich prevádzkuje viac ako 150 a zamestnáva viac ako 4 500 pracovníkov. V supermarketoch priemernej rozlohy 900 m² BILLA ponúka široký sortiment značiek, vrátane vlastných aj diskontných. Dominantnými medzi vlastnými značkami sú cenovo výhodné produkty Clever, výrobky pod

značkou BILLA, organické produkty BILLA Naše BIO a domáca Slovenská farma. Rovnako dôležitý je v ponuke podiel čerstvých produktov v oblasti lahôdok, pečiva, ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov.

Kontakt pre médiá:

Ing. Kvetoslava Kirchnerová, hovorca spoločnosti BILLA

BILLA s.r.o., Bajkalská 19/A , 821 02 Bratislava

e-mail: k.kirchnerova@billa.sk

mobil: +421 911 110 672

telefón: +421 2 48 242 891
