**Trend levného stravování**

***Bc. Tamara Starnovská***

***Fórum zdravé výživy***

V souvislosti se stravováním je často zmiňována jeho cena, a to i jako rozhodující kritérium. V české populaci je zvykem šetřit na jídle (tedy, když šetřit, tak právě na jídle). Dalším, ještě snad poválečným zvykem, je považovat za úspěch a pro rodinu důležité, mít jídla raději více. Ve chvíli, kdy není dostatek peněz, vystoupí tyto dva „zvyky“ do popředí a začnou se uplatňovat. V jiných zemích v takové situaci dochází k omezení množství a orientaci na kvalitní, spíše doma připravenou stravu.

Pokud se podíváme na internetové diskuze a návrhy na levná jídla, zjistíme, že autoři se více či méně úspěšně snaží o nízkou cenu za větší množství jídla, ale vůbec neuvažují o riziku nedostatečného příjmu živin z takového – obvykle jednostranného - stravování.

Odborníci naopak stále argumentují potřebou přiměřené výživy ve smyslu kvalitního složení (tedy potřebného množství a poměru jednotlivých živin) v množství menším, než je pro většinu populace obvyklé. Důvodem je co nejdéle zachovat optimální zdraví české populace, a to i ve vazbě na prodlužující se dobu života. Pro jedince i společnost má smysl prodloužený život, který je co nejdéle stráven ve zdraví.

Z tohoto pohledu se zdá, že „si každý vede svou“. Problém je v potřebě zvyšování zdravotní gramotnosti, tedy vědomí běžné populace o souvislosti výživy a zdraví a o nezbytných složkách a formách vhodného stravování. V daném kontextu, tedy i o rizicích stravování pouze podle ceny, bez znalosti potřebné skladby. Zdravotní gramotnost populace je hodnocena například podle konzumace zeleniny a ovoce
(v kg na obyvatele).

Z laických diskuzí vyplývá, že „výběr“ levných jídel se orientuje hlavně na jídla moučná, sladká, případně kombinace moučného a zeleninového jídla – to znamená velmi brzký deficit potřebných bílkovin, ale
i některých vitamínů a minerálních látek. V horším případě pak preferenci nákupu zboží po lhůtě použitelnosti, což vede i k přímému riziku zdravotních komplikací.

Mnoho problémů běžně pramení z neznalosti, tedy i z neznalosti vazby cena a užitek při skladbě stravování. Nelze paušálně tvrdit, že kvalitní stravování je drahé. Mnoho dražších potravin se v populačním podvědomí chápe jako „povinné složky zdravého jídelníčku“, mnoho levnějších variant upadlo v zapomnění. Pokud si jako pomůcku vezmeme potravinovou pyramidu Fóra zdravé výživy, nelze ji rozhodně vnímat jako požadavek na „drahé stravování“. Ilustrační obrázky zobrazují vesměs levnější varianty potravin.

Velmi důležitá je opravdu ekonomická rozvaha, ještě před tím, než podlehneme trendu „levného stravování“. Podle čeho ve skutečnosti nakupujeme? Máme stravovací plán a nakupujeme potraviny podle něho? Počítáme s tím, kolik nakoupené potraviny skutečně sníme? Umíme připravovat jídla tak, abychom je opravdu plně využili?

Když se například podíváme na upřednostňované nákupy ryb, ukazují preference jednoznačně na nákup ryb drahých a nutričně stejně hodnotné, ale levné druhy jsou opomíjeny. Protože orientace na „levné“ stravování je trendem dlouhodobým, je třeba upozornit na rizika, která jsou jak časná, tak pozdní,
a to ve svém důsledku znamená značné zhoršení zdraví české populace, pochopitelně s rozsáhlými ekonomickými ztrátami, jak v jednotlivých rodinách, tak celospolečensky.