

Mladí Češi jedí lépe.  
Častěji si dají ovoce i zeleninu  
a v jejich jídelníčku je méně  
sladkostí než v minulosti.

VELKÉ OBLIBĚ SE TĚŠÍ VODA JAKO NÁPOJ

Skoro **3/4** dětí pije  
denně čistou vodu.



# Víc ovoce a zeleniny. Méně sladkostí

## Snídaně

Snídaní začíná všední den **půlka** chlapců  
a dívek ve věku 11–15 let.  
O víkendu jsou to ale **dvě třetiny** z nich!

- Nejvíce se snídá v Praze
- Nejméně v Ústeckém kraji

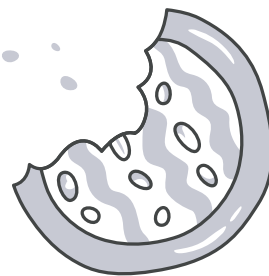
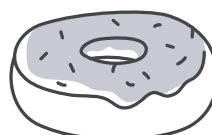
**46 %** dospívajících  
dětí sni alespoň jeden  
kus ovoce denně



2018

## Někdo to rád sladké

**1 z 5** mladých Čechů si dá každý den  
něco sladkého. Ale **1/3** sladkostí nejí.



## Společně u stolu

**62** ZE **100**

mladých lidí stoluje společně se svými rodiči  
každý den nebo alespoň po většinu týdne.

## 2018: Zelenina táhne

Sice ne tak jako ovoce, ale denně se do  
okurky, rajčete nebo mrkve zakousne  
každé třetí dítě ve věku 11–15 let.  
Je to o **desetinu** víc než před čtyřmi lety.

2002



Studie HBSK (Health Behaviour in School-aged Children)  
komplexně zkoumá životní styl mladé generace.  
Jejím odborným garantem je Univerzita Palackého v Olomouci.



[www.zdravagenerace.cz](http://www.zdravagenerace.cz)

32

TISÍC ŠKOLÁKŮ

11-15

VĚK ŠKOLÁKŮ

720

ŠKOL

14

KRAJŮ



SBĚR DAT