

PODNIK PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ NEWSLETTER

WWW.PODNIKPODPORUJICIZDRAVI.CZ



3. vydání
srpen, 2026



Téma

STRAVOVÁNÍ V PRÁCI:
PROSTOR, KDE SE
ROZHODUJE O ZDRAVÍ

Jak pracovní prostředí ovlivňuje
každodenní volby zaměstnanců.



Úvod

Stravování v práci není jen otázkou osobní volby. Významně jej ovlivňuje pracovní prostředí a celková firemní kultura – nabídka jídel a nápojů, jejich cena, dostupnost, čas vyhrazený na přestávku, dostupné informace. Právě pracoviště tak může být místem, kde se zdravější volby přirozeně podporují a kde lze každý den přispívat k upevňování zdraví zaměstnanců, nebo naopak prostředím, které může některá zdravotní rizika posilovat.

V tomto vydání newsletteru se proto zaměřujeme na faktory, které stravování zaměstnanců ovlivňují, na praktická opatření, která mohou zaměstnavatelé využít, i na téma energetických nápojů, jejichž spotřeba si zejména v souvislosti s pracovním výkonem, únavou a směnným provozem zaslouží větší pozornost.



Proč je téma důležité



V ČR se s nadváhou potýká 36 % žen a 49 % mužů, obezitu má 18 % žen a 21 % mužů.



Obezita zkracuje průměrnou délku života o 3 až 10 let podle závažnosti.



Jen 52 % dospělých v Česku konzumuje denně čerstvé ovoce a 50 % zeleninu.



Špatné stravovací návyky patří mezi hlavní ovlivnitelné faktory nemocnosti a předčasných úmrtí.

Zdroj: SZÚ – Nadváha a obezita; NHS 2023; OECD: Česko – Zdravotní profil země 2025



**Zdravější volba by měla být na pracovišti zároveň volbou
dostupnou, srozumitelnou a praktickou.**



Co ovlivňuje stravování v práci



Nabídka kantýny, bufetu a automatů



Dostupnost vody, zdravých svačín a blízkých obchodů



Cena jídel a velikost porcí



Čas na přestávku a organizace práce



Informace, orientace v nabídce a nutriční gramotnost



Firemní kultura, zvyklosti a sociální vliv kolegů



Kontakt: infoppz@szu.gov.cz



www.podnikpodporujicizdravi.cz

Jak může pracoviště podpořit zdravější volby

Samotné doporučení a vzdělávání obvykle nestačí. Nejefektivnější přístup kombinuje edukaci se změnami v prostředí – takovými úpravami, které dělají zdravější volby jednodušší, dostupnější a přirozenější.

Na pracovišti se proto vyplatí sledovat, co mají zaměstnanci skutečně k dispozici – nabídku kantýny, automatů a pitného režimu, podobu cateringu, ceny, značení a časové podmínky pro jídlo a odpočinek.

Voda a neslazené nápoje by měly být nejdostupnější a přirozenou první volbou.



Co vypijete v plechovce energetického nápoje Modelový příklad pro 500ml balení



KOFEIN

154 mg
kofeinu

✓ přibližně **38 %**
z referenčního denního
množství 400 mg
(denní limit EFSA)

✓ asi **77 %**
z jednorázové dávky
200 mg



154 mg
kofeinu



53 g
cukru



CUKR

53 g
cukru

✓ více než orientačních **50 g**
odpovídajících **10 %**
běžného denního
příjmu (WHO)

✓ více než dvojnásobek
přísňější hranice **25 g**



Modelový výpočet vychází z průměrného obsahu 30,7 mg kofeinu a 10,6 g cukru ve 100 ml v analýze 78 energetických nápojů dostupných v Irsku (Keaver et al., 2017). Skutečný obsah se liší podle výrobku; nejde o průměr českého trhu.



Hodnoty jsou orientační pro zdravého dospělého. Individuální potřeby se mohou lišit.

Když energii nahrazuje energetický nápoj

Energetické nápoje mohou krátkodobě pomoci překonat pocit únavy, skutečnou regeneraci však nenahradí. Jejich častější konzumace během pracovního dne nebo směny proto nemusí být pouze otázkou osobní volby, ale může souviset také s nedostatkem spánku, vysokou pracovní zátěží či omezeným prostorem pro odpočinek. Právě proto má smysl vnímat jejich spotřebu i v širším kontextu pracovních podmínek.

[Více o energetických nápojích, jejich složení a možných zdravotních dopadech najdete v našem článku →](#)



Co funguje



Zmapovat nutriční prostředí na pracovišti



Upravit nabídku kantýny, bufetů a automatů



Zvýhodnit zdravější volby jídel a nápojů v kantýně, bufetech a automatech



Srozumitelně a jasně označit nabízená menu a porce



Propojovat edukaci s úpravou prostředí



Průběžně sledovat dopady opatření, změnu v chování a případně nabídku dále upravovat



Možné dopady konzumace energetických nápojů



Může krátkodobě snížit pocit únavy, ale nenahrazuje spánek ani odpočinek.



Souvisí s kratším a méně kvalitním spánkem a delším usínáním.



Po konzumaci se může krátkodobě zvýšit krevní tlak.



U slazených variant zvyšuje vysoký obsah cukru dlouhodobá zdravotní rizika.



Vysoká spotřeba během směn může signalizovat nedostatečnou regeneraci.



Rizikovým vzorcem užívání může být kombinace s alkoholem a dalšími zdroji kofeinu.

Co může udělat zaměstnavatel



Zajistit dostupnost
pitné vody a
neslazených nápojů



Podpořit nabídku
vyvážených jídel, ovoce,
zeleniny, luštěnin
a celozrnných variant.



Zlepšit občerstvení
na poradách
a akcích.



Zajistit, aby slazené
nápoje nebyly
nejdostupnější
volbou.



Vytvářet prostor za
pravidelné jídlo,
přestávku
a odpočinek.



Vnímat vysokou
spotřebu energetických
nápojů jako možný
signál únavy a potřeby
změny organizace práce.



Kontakt: infoppz@szu.gov.cz



www.podnikpodporujiczdravi.cz

Podpořeno MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav, 19320 – SZÚ, IČ 75010330)