

EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

OBCHODNÁ FAKULTA

Identifikačné číslo: 102005/I/2014/1399539547

**ZDRAVOTNÉ VÝHODY AKO KLÚČOVÝ
FAKTOR KVALITY POTRAVÍN**

Diplomová práca

2014

Bc. Radoslava Sivá

EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

OBCHODNÁ FAKULTA

**ZDRAVOTNÉ VÝHODY AKO KLÚČOVÝ
FAKTOR KVALITY POTRAVÍN**

Diplomová práca

Študijný program: Obchodný manažment
Študijný odbor: 6280 Obchod a marketing
Školiace pracovisko: Katedra tovaroznalectva a kvality tovaru
Vedúci záverečnej práce: Dr. Ing. Malgorzata A. Jarossová

Bratislava 2014

Bc. Radoslava Sivá

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že záverečnú prácu som vypracovala samostatne a že som uviedla všetku použitú literatúru.

Dátum:

.....

Radoslava Sivá

Pod'akovanie

Touto cestou chcem pod'akovať Dr. Ing. Malgorzate Agnieszke Jarossovej za odborné vedenie, pripomienky a cenné rady počas celej doby spracovania mojej záverečnej práce a rodičom za možnosť študovať na vysokej škole.

Dátum:

.....

Radoslava Sivá

Abstrakt

SIVÁ, Radoslava: *Zdravotné výhody ako kľúčový faktor kvality potravín*. – Ekonomická univerzita v Bratislave. Obchodná fakulta; Katedra tovaroznalectva a kvality tovaru. – Vedúci záverečnej práce: Dr. Ing. Malgorzata A. Jarossová. – Bratislava: OF EU, 2014, 89 s.

Cieľom záverečnej práce bolo na základe zistených poznatkov identifikovať a analyzovať zdravotné výhody potravín, analyzovať kvalitu a bezpečnosť potravín. Zároveň táto práca chce zhodnotiť vedomosti a správanie respondentov v oblasti výživy, ich povedomie o zdraví prospešných potravinách, vnímanie kvality potravín a vzťah k zdravému životnému štýlu. Práca je rozdelená do 4 kapitol. Obsahuje 18 grafov, 8 tabuliek, 8 obrázkov a 1 prílohu. Prvá kapitola je venovaná analýze súčasného stavu riešenej problematiky, výživovým potrebám človeka, kvalite a bezpečnosti potravín a vymedzeniu zdraviu prospešných potravín. V ďalšej časti sa charakterizuje hlavný cieľ práce, metodiku a metódy skúmania. Záverečná kapitola sa zaoberá analýzou dotazníkového prieskumu v oblasti zdravej výživy a zdravého životného štýlu. Výsledkom riešenia danej problematiky sú odporúčania pre štát, výrobcov a konzumentov potravín na základe získaných výsledkov.

Kľúčové slová:

kvalita potravín, bezpečnosť potravín, zdravie, výživa, zdraviu prospešné potraviny

Abstract

The main aim of the final thesis was to identify and analyse the health benefits of foods, analyse quality and food safety based on the knowledge. This thesis also intends to evaluate the knowledge and behaviour of the respondents in the area of nutrition, their awareness of healthy food, the perception of the quality of food and the relationship to a healthy lifestyle. The thesis is divided into 4 chapters. It includes 18 charts, 8 tables, 8 pictures and 1 attachment. The first chapter is devoted to the analysis of the status quo, which is the issue, the nutritional needs of the human being, the quality and safety of food and the definition of wholesome food. The next section describes the main objective of the work, methodology and methods of investigation. The final chapter deals with the analysis of the questionnaire survey in the areas of healthy eating and a healthy lifestyle. The final solutions are the recommendations for the state, producers and consumers of food, based on the results obtained.

SIVÁ, Radoslava: *Health benefits as a key factor in the quality of the food*. – University of Economics in Bratislava. Faculty of Commerce; Department of Commodity Science and Product Quality. – Advisor: Dr. Ing. Malgorzata A. Jarossová. – Bratislava: OF EU, 2014, 89 p.

Key words:

food quality, food safety, health, nutrition, wholesome food

Obsah

Úvod.....	10
1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí.....	12
1.1 Vymedzenie pojmu potraviny	14
1.2 Potraviny ako zdroj základných živín	15
1.3 Kvalita a bezpečnosť potravín.....	19
1.3.1 Vymedzenie pojmu kvalita potravín	20
1.3.2 Vymedzenie pojmu bezpečnosť potravín.....	27
1.3.3 Systémy ochrany bezpečnosti potravín v EÚ.....	29
1.4 Zdravie a potraviny	33
1.4.1 Zdravie a výživové potreby človeka	34
1.4.2 Chronické neprenosné ochorenia súvisiace so stravou a nesprávnou výživou	37
1.4.3 Ekonomické a sociálne dôsledky týkajúce sa chorôb súvisiacich so stravou	39
1.5 Zdraviu prospešné potraviny	40
1.5.1 Tradičné potraviny	41
1.5.2 Biopotraviny	42
1.5.3 Funkčné potraviny	43
2 Cieľ práce.....	45
3 Metodika práce a metódy skúmania.....	47
3.1 Predmet a objekt skúmania, priebeh skúmania	47
3.2 Metódy vyhodnocovania výsledkov práce a ich interpretácia	48
4 Výsledky práce a diskusia.....	50
4.1 Charakteristika údajov respondentov	50
4.2 Vyhodnotenie prieskumu	53
4.3 Vyhodnotenie hypotéz.....	66
4.4 Diskusia	68
4.5 Zhrnutie výsledkov.....	84

4.6 Odporúčania	85
Záver.....	88
Zoznam použitej literatúry.....	90
Príloha	95

Úvod

Potraviny sú v súčasnosti spájané predovšetkým so zdravím, bezpečnosťou a pôžitkom. Pre aspekt zdravia je v súvislosti s potravinami rozhodujúca kvalita a zloženie stravy, pretože konzumovanie kvalitných potravín spotrebiteľmi v konečnom dôsledku znižuje ekonomicko-sociálne náklady štátu súvisiace so zdravotnou starostlivosťou o ľudí, ktorí trpia chorobami spojenými s nesprávnou výživou.

Hľadisko bezpečnosti potravín je spojené so zodpovednosťou výrobcov, predajcov politikov či spotrebiteľa ako jednotlivca. Keďže na elimináciu škôd zlyhaním bezpečnosti sú potrebné nemalé finančné prostriedky, je potrebné chrániť spotrebiteľov a výrobcov kvalitných potravín prostredníctvom zákona.

Dôvodom výberu tejto témy je dôležitosť vzdelávania každého spotrebiteľa o neustálom technologickom vývoji zloženia potravín, ktorého výsledkom je veľmi často potravina obsahujúca nielenže menej prírodných látok, ale najmä veľké množstvo prídavných látok.

Ak nebude dopyt po nekvalitných potravinách, obchod ich nebude ponúkať. Potravinársky priemysel je v súčasnosti charakteristický silnou rivalitou medzi výrobcami a predajcami potravín a spotrebiteľia si tak myslia, že kupujú vysokú kvalitu na „rozmernú cenu“. Spotrebiteľia však svojím nákupným rozhodnutím udávajú stupeň kvality potravín, pretože Európska únia determinuje len minimálne požiadavky na ich kvalitu, na rozdiel od bezpečnosti potravín, ktorej dodržiavanie je záväzné.

Hlavným cieľom diplomovej práce bolo na základe zistených poznatkov identifikovať a analyzovať zdravotné výhody potravín, analyzovať kvalitu a bezpečnosť potravín, ako aj zhodnotiť vedomosti a správanie respondentov v oblasti výživy, ich povedomie o zdraví a prospešných potravinách, vnímanie kvality potravín a vzťah k zdravému životnému štýlu.

Práca pozostáva zo štyroch častí. Prvá kapitola je venovaná analýze súčasnému stavu riešenej problematiky, ktorá sa na základe zadania práce v prvej kapitole zaoberá primárnou funkciou potravín, čiže uspokojovaním výživových potrieb človeka. Uspokojenie týchto výživových potrieb človeka priamoúmerne závisí od kvality potravín, ktorú následne analyzujeme spolu s nevyhnutnou zložkou kvalitných potravín, bezpečnosťou. S bezpečnosťou a kvalitou potravín sú veľmi úzko prepojené postupne determinované zdravie a prospešné potraviny.

Druhá časť práce obsahuje cieľ práce, tretia časť metodiku práce a metódy skúmania. Práca v poslednej, štvrtej časti, prechádza do vyhodnotenia a následnej analýzy výsledkov dotazníkového prieskumu v oblasti zdravej výživy a zdravého životného štýlu.

Dôležitosť práce spočíva vo význame povedomia o kvalitných potravinách, pretože ich vplyv na naše zdravie je nepochybný. Aj keď dnes prevláda nedôvera spotrebiteľov voči kvalite potravín, je a bude pre každého dôležité vedieť ju správne identifikovať na základe kvalitných informácií o racionálnej výžive. Každý chce byť zdravý, ale nie každý si kupuje potraviny, ktoré sú pre jeho zdravie prospešné. Podľa výsledkov nášho prieskumu sa snaží racionálne stravovať tretina respondentov, rovnako ako tretina zohľadňuje pri nákupe potravín ich kvalitu a polovica opýtaných radšej uprednostní cenu.

1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí

V národnom hospodárstve má potravinársky priemysel dôležitú spoločenskú funkciu - od spracovania poľnohospodárskych produktov po výrobu potravinárskych výrobkov v požadovanom množstve, sortimente a kvalite. Týmto spôsobom sa intenzívne podieľa na zvyšovaní životnej úrovne obyvateľstva uspokojovaním ich základných potrieb.

V dnešnej vyspelej spoločnosti je viditeľný trend zdravého životného štýlu u ľudí vzdelanejších, zatiaľ čo nižšie sociálne vrstvy majú záujem o výber potravín len na základe dostupnosti a ceny. Ponuka na trhu potravín je v súčasnosti dostatočne pestrá. Správanie v oblasti stravovania je odrazom nášho postoja k zdravému životnému štýlu a zároveň výsledkom našich vedomostí v tejto oblasti. Práve preto je dôležité čerpať stále nové a nové informácie.

V posledných rokoch sa vyčlenili tri základné skupiny spotrebiteľov (Kunová, 2011, s. 9 – 10):

- **v prvej skupine** sú spotrebiteľia, ktorí berú ohľad len na ceny potravín a nakupujú predovšetkým v rámci akčných ponúk v lacných obchodoch,
- **do druhej skupiny** patria spotrebiteľia, ktorí si potrpia na lahôdky všetkého druhu a nehládajú na ich cenu a množstvo živín, ktoré obsahujú. Niekedy sú to drahé potraviny, inokedy nie. Títo ľudia poznajú kvalitu, radi hovoria o kvalitných potravinách,
- **do tretej skupiny** môžeme zaradiť spotrebiteľov, ktorí sledujú len výživové hodnoty a zdravotné výhody nakupovaných potravín, prípadne požadujú všetko len v bio kvalite. Niektorí ľudia majú tendenciu k akémusi druhu posadnutosti zdravou stravou.

Tretie tisícročie poskytuje zmenu názorov na potraviny ako základného zdroja energie, živín a biogénnych prvkov, ktoré sú potrebné na zachovanie biologickej existencie. Produkcia a spotreba potravín má v súčasnosti veľký význam pre spoločnosť, dôkazom čoho sú hospodárske, zdravotné a v mnohých prípadoch i environmentálne dôsledky. Všetky tieto problémy je potrebné brať do úvahy pri vývoji potravinovej politiky s dôrazom na ochranu zdravia. Práve preto je strategickou úlohou potravinárskeho priemyslu zabezpečiť stabilizovaný trh potravín a udržať potravinovú bezpečnosť štátu produkciou domácich zdrojov výživy (Lacková, Karkalíková, 2010, s. 6 - 7).

Podľa štatistík OECD (Globálne hodnotové reťazce a obchod meraný pridanou hodnotou, 2013), ktoré poskytlo Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej

republiky v septembri 2013, Slovensko ako malá krajina má veľký podiel dovezenej hodnoty v doma spotrebovaných tovaroch a službách. Dovezená pridaná hodnota dosahuje podiel 52 % a zvyšných 48 % je vyprodukovaných domácou ekonomikou. V potravinárskom sektore je dovezená pridaná hodnota v spotrebovávaných tovaroch vo výške až 70 %. Práve vysoký podiel dovážaných potravín na Slovensko je príčinou, prečo doplácame na európske škandály s potravinami niekedy najviac. Bíreš zo štátnej veterinárnej a potravinovej správy SR konštatuje, že „krajina, ktorá dováža už viac ako 50 % potravín, stojí v prvom rade obetí škandálov. Nemá totiž na výber. Keď si nevyrobí dosť vlastných potravín, potom ich voľky-nevoľky musí doviesť“ (Pokorádi, 2013, s. 9).

Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky (MPRV SR) poskytlo v septembri informáciu o vývoji obchodu s poľnohospodárskymi a potravinárskymi výrobkami v Slovenskej republike (SR) za január až jún 2013. Na základe tabuľky č. 1 môžeme konštatovať, že podiel dovezených poľnohospodárskych a potravinárskych výrobkov na celkovom dovoze obchodu SR za prvý štvrtrok roku 2013 bol 6,6 %. Päť percentný podiel bol u poľnohospodárskych a potravinárskych výrobkoch vyprodukovaných domácou ekonomikou na celkovom vývoze obchodu SR. Problémom je, že stále viac poľnohospodárskych a potravinárskych výrobkov sme doviezli s pasívnym saldom 300,2; pri celkovom obchode SR bol vývoz vyšší a aktívne saldo dosahovalo hodnotu 2954,2.

Tabuľka č. 1: **Vývoj obchodu s poľnohospodárskymi a potravinárskymi výrobkami v SR**

v mil. EUR			
Obdobie január – jún 2013	Dovoz	Vývoz	Saldo
Celkový obchod SR	28 897,9	31 843,3	2 945,4
z toho poľnohospodárske a potravinárske výrobky	1 907,5	1 607,3	300,2
podiel poľnohospodárskych a potravinárskych výrobkov	6,6 %	5,0 %	x

Zdroj: Štatistický úrad SR - Informácia o vývoji obchodu s poľnohospodárskymi a potravinárskymi výrobkami za január až jún 2013. [online]. 2013 [cit. 2013-17-10]. Dostupné na internete: <<http://www.mpsr.sk/index.php?navID=759&navID2=759&sID=111&id=7969>>.

Dôležité je spomenúť, že vstupom Slovenska do Európskej únie sa zvýšil tlak potravinárskych výrobkov zo zahraničia na domácich producentov. Netreba zabúdať na fakt, že jediným článkom distribučnej cesty potravinárskeho výrobku, ktorý nevyužíva potraviny s cieľom maximalizovať zisk, je konečný spotrebiteľ. Podstatný je preto tlak kupujúceho, že chce kvalitu. Musí si ju žiadať. Otázkou je, či sú zo zdravotného hľadiska pre spotrebiteľa

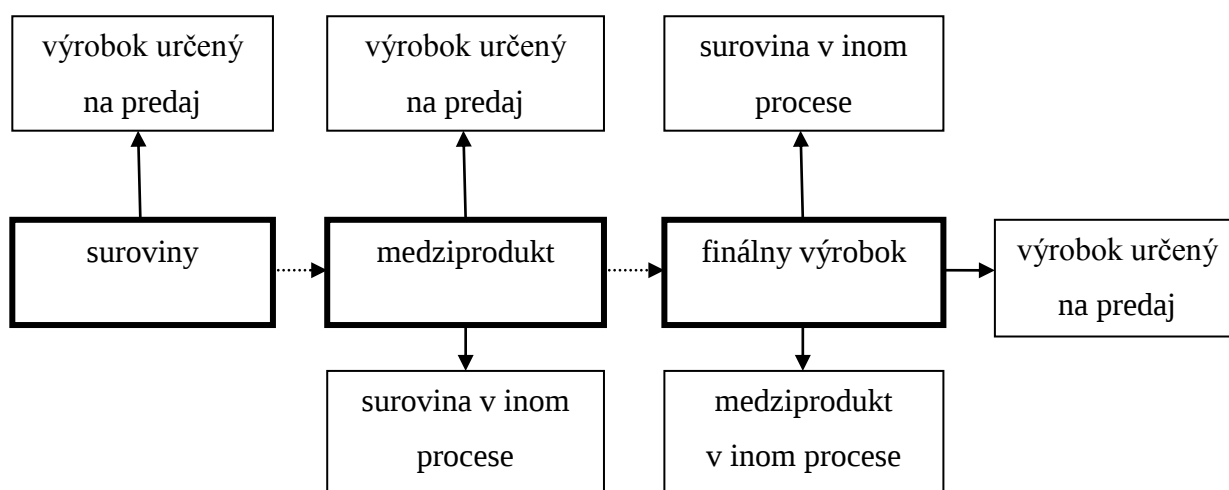
klúčové práve kvalitné potraviny a čo môžeme rozumieť pod pojmom kvalita potravín. Preto je potrebné si postupne zadefinovať jednotlivé pojmy.

1.1 Vymedzenie pojmu potraviny

V Potravinovom kódexe SR je **surovina** definovaná ako „základná látka, ktorá sa spracúva na polovýrobok alebo výrobok“. Preto je potrebné z Potravinového kódexu SR vymedziť pojem polovýrobok a výrobok. **Medziprodukt**, respektíve polovýrobok je určený na ďalšie spracovanie či manipuláciu vo výrobe. **Finálny výrobok** (výrobok) je výsledkom spracúvania surovín alebo polovýrobkov daným technologickým postupom a je určený na priamu spotrebu, ak ich produkt nevyžaduje ďalšie spracovanie.

Nie vždy musí mať surovina primárnu funkciu. Surovina určená na ďalšie spracovanie môže byť v závislosti od jej povahy alebo povahy hotového výrobku vyrobená iným výrobcom. Príkladom by mohlo byť sušené mlieko používané výrobcom zmrzliny, ktoré kúpil od iného producenta. To isté platí pre medziprodukty. Možné vzťahy medzi surovinami, medziproduktmi a konečnými produktmi a ich vzájomné použitie sú znázornené na obrázku č. 1.

Obrázok č. 1: **Suroviny, medziprodukt, finálny výrobok – možné vzťahy a aplikácia**



Zdroj: Vlastné spracovanie podľa Wiśniewska, M. – Malinowska, E. 2011. *Zarządzanie jakością żywności*, s. 14.

Suroviny na výrobu potravín vznikajú prevažne v poľnohospodárskej prvovýrobe. Preto sa dnes čoraz viac poľnohospodárskych produktov spracúva v potravinárskom priemysle,

čím výrazne klesá podiel poľnohospodárskych produktov, ktoré sú konzumované v nespracovanom stave (Lacková, Karkalíková, 2010, s. 9).

Potravinový kódex SR ďalej v prvej časti vymedzuje pojem **“potraviny”** ako látky, ktoré sú určené na výživu ľudí, a to na požívanie v stave nezmenenom, upravenom alebo spracovanom. Podľa Centra výskumu živočíšnej výroby v Nitre (CVŽV) je potravina „látka alebo produkt, či už spracovaný alebo nespracovaný, určený na konzumáciu človekom“.

MPRV SR v roku 2013 ustanovilo legislatívnu definíciu pojmu **„slovenská potravina“**, na výrobu ktorej „musí byť použitých najmenej 75 % domácich surovín a prísad z ich celkovej spotreby. Pridaná voda sa do toho množstva nezapočítava,“ uvádza návrh vyhlášky MPRV SR, ktorý upravuje propagáciu a marketing poľnohospodárskych výrobkov a potravín dobrovoľnými údajmi. Táto vyhláška sa teraz nachádza v pripomienkovom konaní. Ministerstvo ďalej zdôrazňuje, že „všetky fázy výrobného procesu potraviny označenej ako slovenská potravina sa musia pritom uskutočňovať na území SR, okrem získavania surovín a prísad z dovozu.“ Ak potraviny nemožno vyrábať bez dovezených surovín a prísad, pretože ich nie je možné na Slovensku dopestovať, získať a vyprodukovať v potrebnom množstve a kvalite, podiel domácich surovín či prísad v nich sa nemusí dodržať, ale zložky musia byť označené (Definovali slovenskú potravinu, 2013, s. 14).

MPRV SR v návrhu predpisu definovalo ešte iné pojmy, a to:

- farmársky poľnohospodársky produkt (farmárska potravina),
- regionálny poľnohospodársky produkt (regionálna potravina),
- gazdovský poľnohospodársky produkt (gazdovská potravina).

„Používanie uvedených označení, ktoré by mali slúžiť na zlepšenie informovanosti spotrebiteľa, je dobrovoľné,“ tvrdí ministerstvo.“ (Ponúknite niečo navyše, 2013) Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa dnes bežný spotrebiteľ zaujíma o potraviny, ktoré kupuje, avšak často má o výžive len o málo viac vedomostí ako sú na titulkoch denných správ. Čo rozumieme pod výživou je predmetom ďalšej podkapitoly.

1.2 Potraviny ako zdroj základných živín

Potravinový kódex SR uvádza, že potraviny sú zdrojom základných živín. Týmito živinami sú látky, ktoré človek prijíma stravou, zabezpečujú vývoj a udržiavanie rovnovážneho stavu a taktiež vývoj všetkých štruktúr a funkcií organizmu; delia sa

na základné živiny, vitamíny a minerálne látky. Základné živiny sú významné pre výstavbu telesnej hmoty či energetický metabolizmus organizmu. Medzi základné živiny patria cukry (sacharidy), tuky (lipidy) a bielkoviny (proteíny).

Sacharidy sú organické zlúčeniny uhlíka, vodíka a kyslíka. Delia sa na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. Monosacharidy sú jednoduché cukry - glukóza a fruktóza. Oligosacharidy tvoria viac ako dva monosacharidy a patria tu disacharidy - sacharóza, laktóza, maltóza. Vysokomolekulové polysacharidy sa delia na rastlinné (najmä škrob, celulóza) a živočíšne (hlavná zložka glykogén). Okrem škrobu a glykogénu sú to rôzne druhy nestráviteľných polysacharidov, ktoré tvoria podstatu vlákniny (Potravinový kódex SR). Rozmanitosť sacharidov sa prejavuje v rozličných funkciách v tráviacom systéme. Menej známe, ale objavujúce sa, sú sacharidy, ktoré poskytujú tráviace zdravotné výhody ako je posilnenie imunitného systému, vstrebávanie minerálov a zdravé hrubé črevo vo všeobecnosti. Tieto sacharidy nie sú trávené v žalúdku alebo v tenkom čreve a do hrubého čreva sa dostanú neporušené alebo len čiastočne strávené (Paeschke, Aimutis, 2011, s. 12). Vhodná je konzumácia čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sú dôležitým zdrojom rastlinnej vlákniny a najmä celulózy, ďalej zemiaky, ryža, cestoviny, strukoviny a nečistené obilniny bohaté na otruby.

Odborníci zistili, že cukor má schopnosť aktivovať svoje vlastné metabolické cesty v organizme. To znamená, že čím viac cukru skonzumujeme, tým väčšie škody spôsobí, pretože ho bude telo účinnejšie absorbovať. Len pre porovnanie v roku 1700 skonzumoval priemerný človek priemerne 1,8 kg cukru za rok; v roku 1800 to bolo 8 kg za rok; v roku 1900 už 40 kg za rok a v roku 2009 vyše 50 % Američanov skonzumuje približne 82 kg cukru ročne (Zlatoš, 2013, s. 60).

Lipidy sú organické zlúčeniny uhlíka, vodíka a kyslíka, respektíve fosforu a dusíka. Partia sem najmä tuky a oleje, ktoré radíme medzi estery vyšších mastných kyselín a glycerolu (triacylglyceroly) a obsahujú cukornú zložku; potom fosfolipidy, ktoré obsahujú viazanú kyselinu fosforečnú či steroly, ktoré obsahujú v lipidoch živočíšneho pôvodu cholesterol i niektoré ďalšie sprievodné látky (Potravinový kódex SR). Lipidy sú v organizme dôležité najmä ako rezervný zdroj energie, ďalej plnia úlohu telesnej termoregulácie, ochrany niektorých orgánov či obehu a absorpcie vitamínov obsiahnutých v tukoch. V porovnaní s bielkovinami a sacharidmi majú viac ako dvojnásobnú energetickú hodnotu. Energia prijatá v správnych druhoch tukov pomáha redukovať nežiaduci telesný tuk a podporuje telesné i psychické zdravie. Mastné kyseliny sa delia na **nasýtené, polynenasýtené a mononenasýtené**. **Nasýtené** sú zvyčajne pri izbovej teplote tuhé látky a pochádzajú zo živočíšnych zdrojov

s výnimkou tropických olejov - vysoký obsah v hovädzom a mliečnom tuku. **Polynasýtené a mononasýtené tuky** majú väčšinou pri izbovej teplote tekutú formu a ich zdrojom sú orechy, zelenina a rôzne semená. **Polynenasýtené tuky** ako rastlinné pokrmové tuky a margaríny sú tuhé, pretože prešli procesom hydrogenácie a ten zmenil ich chemickú štruktúru a stuhli. Výsledný tuk sa teda skladá zo známych zložiek ako **transmastné kyseliny**, ktoré podľa posledných štúdií sú príčinou zvýšenej hladiny cholesterolu v krvi.

Z hľadiska rizika srdcových ochorení sú transmastné kyseliny škodlivejšie ako nasýtené tuky. Ani minimálny príjem nie je žiaduci a mali by byť úplné vylúčené zo stravy. Výrobcovia sú povinní ich prítomnosť uviesť na obale výrobku. Mononasýtené mastné kyseliny sú vo väčšom množstve napríklad v olivovom, repkovom a arašidovom oleji. Majú protektívny účinok na krvný cholesterol – pomáhajú znižovať hladinu LDL (zlý cholesterol) a udržiavať potrebnú hladinu HDL (dobrý cholesterol) (Kleiner, Greenwood-Robinson, 2010, s. 80). Cholesterol je dôležitý pri výrobe žlčových kyselín, steroidných hormónov a vitamínu D. K opatreniam na zvýšenie HDL patrí strava bohatá na mastné a biele ryby, biele mäso, tmavo-zelenú zeleninu, ľanové semienka, olivový alebo repkový olej a pravidelné cvičenie. Bolo preukázané, že fajčenie znižuje HDL cholesterol (Edwards, 2013, s. 33 – 36).

Proteíny sú zložité organické zlúčeniny kyslíka, vodíka, uhlíka, dusíka, niektoré aj fosforu, síry a železa. Ich základnou stavebnou zložkou sú aminokyseliny (Potravinový kódex SR). Podľa vedcov sú proteíny veľmi dôležité v oblasti výživy. Konzumácia primeraného množstva bielkovín má mnoho zdravotných výhod a môže pomôcť predchádzať niektorým chronickým ochoreniam, kde definícia „primeraného množstva“ stále stúpa (Giles-Smith, 2013, s. 32). Priemerné množstvo by malo byť od 1 do 1,5 gramu na 1 kilogram hmotnosti jedinca. Koľko gramov je optimálne denne konzumovať závisí od veku, pohlavia a aktivity človeka. Aktívni a športujúci mladí ľudia potrebujú vyšší prísun kvalitných bielkovín ako staršie osoby s minimom fyzickej aktivity. Proteín alebo bielkovina je základnou jednotkou pri stavbe telesných buniek a svalových vlákien. Regenerujú bunky, svaly, vnútorné orgány a tkanivá. Sú základom pre imunitný systém a hormonálnu reguláciu. Vo všeobecnosti sa **proteíny delia pôvodu na rastlinné a živočíšne**. Rastlinné proteíny sa nachádzajú v sóji, fazuli, hrachu, strukovinách, hubách. Medzi živočíšne bielkoviny patria všetky druhy mäsa, vajčka, syr, mlieko, mliečne výrobky. Okrem prirodzenej formy existuje aj prášková forma. Kvalita jednotlivých bielkovín ale závisí na ich aminokyselinovom zložení. Plnohodnotné ich obsahujú práve živočíšne proteíny (Zlatoš, 2013, s. 124).

Vitamíny sú živiny, ktoré sa vyskytujú v potravinách ako životne cenné organické zlúčeniny, ktoré pôsobia katalyticky pri vnútornej premene látok. Delia sa na rozpustné

v tukoch (A, D, E K), respektíve rozpustné vo vode (komplex vitamínov B a vitamín C) (Potravinový kódex SR). Vitamíny sú tzv. esenciálne látky, pretože si ich človek až na výnimky nevie vytvoriť, a preto ich musí prijímať prostredníctvom stravy. Na rozdiel od živín sú potrebné v oveľa menšom množstve. Vitamíny sú obsiahnuté v živočíšnych a rastlinných zdrojoch (Chrpová, 2010, s. 40).

Na rozdiel od iných tried živín, vitamíny nezabezpečujú štrukturálne funkcie, ani ich metabolismus neposkytuje významnú energiu. Napriek tomu, ich rôzne použitie je vysoko špecifické a z toho dôvodu sú vitamíny potrebné len v malých množstvách v strave pre normálne psychické funkcie (t.j. život, zdravie, rast a chod organizmu). Jeho absencia alebo nedostatok spôsobuje syndróm deficitu známy ako hypovitaminóza (Combs, 2012, s. 3 – 4). Naopak, k hypervitaminóze – nadmernému príjmu vitamínov dochádza pri vitamínoch rozpustných v tukoch, ktoré sa z tela nevylučujú močom a ich nadmerný príjem tak môže spôsobiť isté zdravotné riziko. Odborníci odporúčajú denné hodnoty živín známe ako „referenčný príjem potravy“, ktorý určuje množstvo živín pre 97 % celej populácie. Nároky každého jednotlivca sú však individuálne (ženy, muži, dojčatá, deti, dospelávajúci, rekonvalescenti, starší alebo chorí ľudia).

Minerálnymi látkami sú živiny, ktoré sa vyskytujú v potravinách v rozdielnych chemických zlúčeninách a sú udávané spravidla ako chemické biogénne prvky. V závislosti od ich množstva v potravinách sa delia na **makroelementy** (hlavné prvky) a **mikroelementy** (stopové prvky) (Potravinový kódex SR). Medzi hlavné prvky patrí vápnik, horčík, chlór, fosfor, draslík, sodík a síra. Druhá skupina má označenie „stopové“, pretože k udržaniu zdravia človek potrebuje iba malé množstvo, zvyčajne sa udáva v mikrogramoch. Patrí tu železo, mangán, meď, jód, kobalt, fluór, selén a zinok. Rovnako ako pri vitamínoch sú odporúčané denné dávky (ODD), povinne uvádzané na obaloch potravín, len orientačné. Minerály sú nevyhnutné pri mnohých životných procesoch ako je formovanie kostí, normálna činnosť srdca a zažívacieho systému, pri prevencii osteoporózy alebo iných chorôb. Preto je potrebné ich zásobu dopĺňať stravou alebo výživovými doplnkami (Minerály a vitamíny, 2012).

Každá potravina je charakteristická svojimi výživovými vlastnosťami, ktoré zabezpečujú výživové potreby ľudí a taktiež ktoré podmieňujú jej úžitkovú hodnotu. Výživové vlastnosti potravín sa delia na hlavné a vedľajšie.

Medzi **hlavné výživové vlastnosti** potravín patria vlastnosti potravín, ktorými sú schopné uspokojovať biologické výživové potreby; pozostávajú z obsahu energie, obsahu živín a obsahu hygienicky a senzoricky účinných činiteľov:

a) **obsah energie** - množstvo energie v potravinách viazané v sacharidoch, lipidoch a proteínoch a niektorých iných látkach, predovšetkým organických kyselinách a alkoholoch. Energia, ktorá sa viaže v potravinách je vyjadrená spaľovacím teplom v kilojouloch (kJ) alebo v kilokalóriach (kcal),

b) **obsah živín** - množstvo jednotlivých živín, ktoré sa vyskytujú v hmotnostnej jednotke potravy,

c) **obsah hygienicky nežiaducich činiteľov** - nežiaduce množstvo látok v hmotnostnej jednotke potravy, a to svojimi chemickými a biologickými účinkami z hľadiska výživy ľudí,

d) **obsah senzoricky účinných látok** - množstvo látok, ktoré vyvoláva chuť, vzhľad a vôňu a zároveň látok, ktoré podmieňujú farbu a konzistenciu potravy.

A **vedľajšie výživové vlastnosti** potravín sú vlastnosti potravín, ktorými sú schopné uspokojovať vedľajšie, t.z. socioekonomické výživové potreby. Medzi vedľajšie vlastnosti sa radí hlavne obľúbenosť, stupeň finalizácie, údržnosť, úprava a balenie.

1.3 Kvalita a bezpečnosť potravín

Kvalitné a bezpečné potraviny sú dva základné predpoklady, ktoré by mali spĺňať potraviny v dnešnom svete. Aj keď ide o dva pohľady na tú istú vec, z inštitucionálneho hľadiska nemajú ten istý význam. Dôvodom je, že nie všetky bezpečné potraviny sa dajú považovať za kvalitné. Zároveň platí, že dlhodobejšia konzumácia hoci oficiálne bezpečných, ale nekvalitných potravín môže predstavovať pre konzumenta riziko. Kvalita je teda v prvom rade spájaná s ich zdravotným účinkom, kým bezpečnosť potravín má záväzný charakter a zabezpečujú ju oficiálne národné a nadnárodné inštitúcie. Presadzovanie kvality je rozdielne a nemá jasné hranice. Potravinársky priemysel je povinný dodržiavať predovšetkým bezpečnosť potravín, ale len s ohľadom na minimálne požiadavky EÚ na ich kvalitu.

Potraviny sú dnes veľakrát spájané s bezpečnosťou, zdravím a pôžitkom, dokonca viac než s dostupnosťou a cenou. Snaha o dosiahnutie čo najväčšieho zisku, a teda vyrobiť čo najviac v najkratšom čase s minimálnymi nákladmi je činiteľom ekonomického tlaku na výrobu, distribúciu a predaj potravín. Kvalita, hodnota a bezpečnosť sú v porovnaní s ekonomickými cieľmi nepodstatné a výrobcovia medzi sebou súťažia len na základe cien - tzv. „cenové vojny“.

V tejto kapitole sa budeme preto venovať problematike kvality a bezpečnosti potravín. Najskôr vymedzíme pojmy kvalita potravín i bezpečnosť potravín. Kvalitu potravín okrem

toho budeme analyzovať z komplexného hľadiska, respektíve z hľadiska kvality a dostupnosti. Pri bezpečnosti potravín charakterizujeme súčasné systémy ochrany bezpečnosti potravín v EÚ.

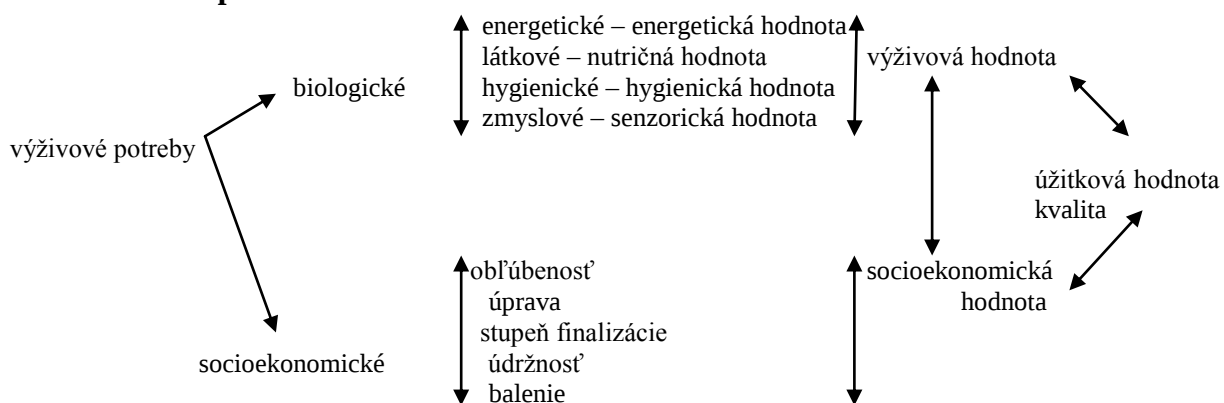
1.3.1 Vymedzenie pojmu kvalita potravín

Chápanie pojmu kvalita potravín sa doposiaľ výrazne menilo. „Ak porovnávame vývoj pojmu „kvalita potravín“ v priebehu posledných 50 rokov v európskom regióne, zistíme, že pojem „dostupnosť potravín“ (food security) bol nahradený pojmom „bezpečnosť potravín“ (food safety), ktorý je v úzkom kontexte s „kvalitou potravín“ (Golian a kol., 2012, s. 6).

Dostatočná legislatíva môže v súčasnosti napomôcť jasnému chápaniu pojmu kvalita potravín. Podľa zákona č. 152/1995 Z.z. o potravinách je kvalita potravín „celkový súhrn záväzne určených vlastností a znakov výrobku, ktoré mu dávajú schopnosť uspokojovať konkrétne potreby spotrebiteľa“.

Lacková a Karkalíková (2010, s. 28) definujú kvalitu potravín ako „stupeň ich schopnosti uspokojovať konkrétne výživové potreby človeka. V širšom vymedzení pojmu kvality potravín to teda znamená zabezpečiť energetické a nutričné požiadavky, optimálne zmyslové vlastnosti, hygienickú neškodnosť, žiadaný stupeň opracovania, finálnu úpravu, balenie a ďalšiu špecifickú účelnosť z hľadiska použitia v spotrebe.“ Vzťah medzi výživovými potrebami, úžitkovou hodnotou a kvalitou potravín, ktorý je znázornený na obrázku č. 2 dokazuje, že kvalita potravín je viackriteriálnym parametrom. „Aj keď je kvalita potravín mnohorozmerným pojmom, je potrebné si uvedomiť, že najzákladnejšími podmienkami kvality potravín je ich bezpečnosť a kvalita“ (Golian a kol., 2012, s. 5).

Obrázok č. 2: **Vzťah medzi výživovými potrebami, úžitkovou hodnotou a kvalitou potravín**



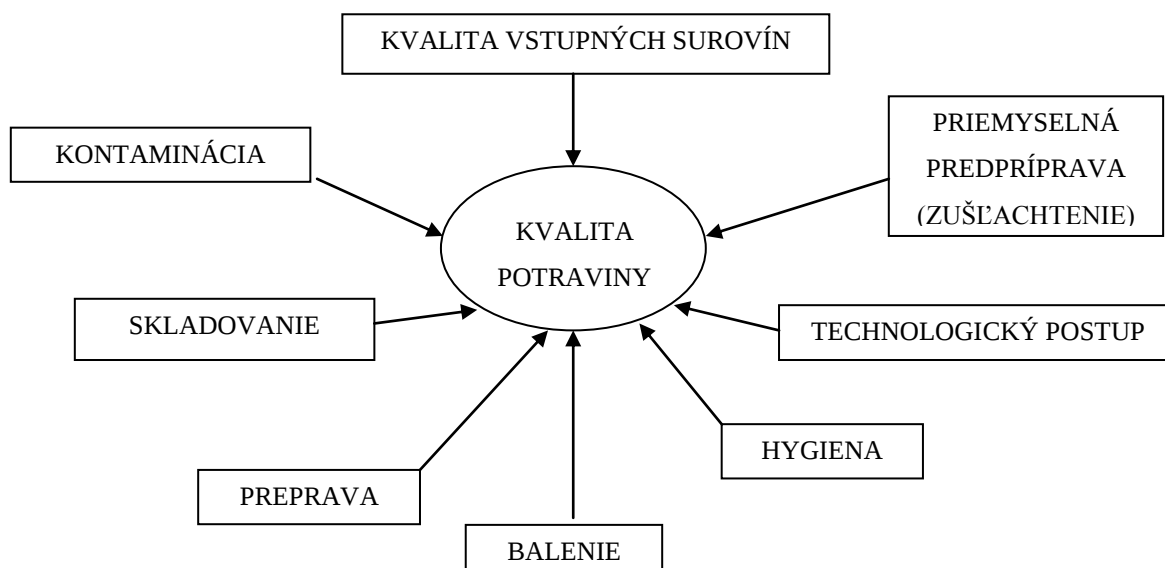
Zdroj: Lacková A. - Karkalíková, M. 2010. *Tovaroznalectvo potravinárskeho tovaru*, s. 29.

Voľba potravinárskeho výrobku je teda závislá od mnohých faktorov, vrátane sociálnych, výživových, kultúrnych, ekonomických a dokonca aj etických. Komplex špecifických funkcií, ktoré sú zahrnuté vo výrobku, určujú, či očakávania umiestnené v potravinách budú mať vplyv na spokojnosť kupujúceho. Mieru spokojnosti možno definovať ako kvalitu potravín (Wiśniewska, Malinowska, 2010, s. 25).

Podľa Lackovej a Karkalíkovej (2010, s. 28) je kvalita potravín mierou toho, ako vyhovujú požiadavkám ich určenia, resp. funkcie. Pretože funkciou potravín je uspokojovať výživové potreby ľudí, kvalita bezprostredne súvisí s úžitkovou hodnotou, no kvalita výrobku a úžitková hodnota nie sú identické. Úžitková hodnota je forma užitočnosti a úroveň kvality je miera tejto užitočnosti. Z toho vyplýva, že kategória kvality vyjadruje úroveň úžitkovej hodnoty. Preto je kvalita výrobku konkrétnejší pojem popri úžitkovej hodnote výrobku, ktorú nemôžeme merať, len porovnávať, a tak je táto kvalita mierou schopnosti produktu plniť svoju funkciu.

Kvalita potravín je jedným z kľúčových parametrov pre budúci vývoj potravín. V procese obehu potravinárskych výrobkov ovplyvňujú kvalitu potravín nasledujúce faktory uvedené na obrázku č. 3. Tieto faktory môžu ovplyvňovať kvalitu pozitívne alebo negatívne.

Obrázok č. 3: **Faktory vplývajúce na kvalitu potravinárskych výrobkov v procese obehu**

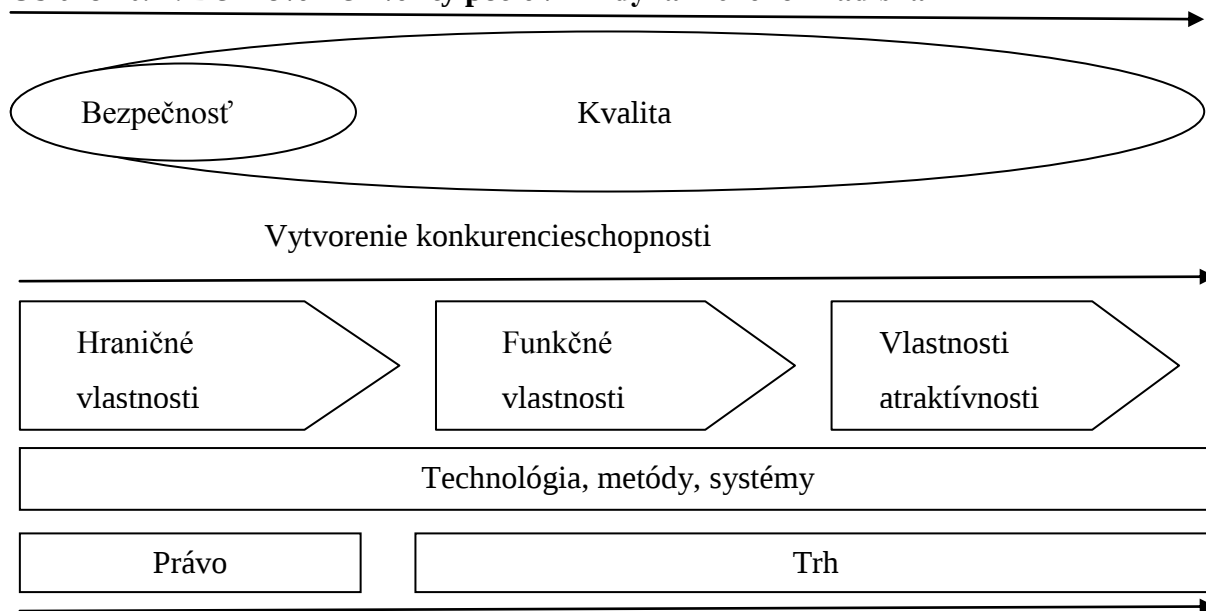


Zdroj: Lacková, A. – Karkalíková, M. 2010. *Tovarovnalectvo potravinárskeho tovaru*, s. 29.

Kvalita potravín nie je stála, ale dynamická kategória (obrázok č. 4), pretože očakávania posledného článku potravinového reťazca - spotrebiteľa sú dnes stále sofistikovanejšie a jeho

požiadavky na kvalitu potravín rastú. Snaha o rast kvality potravín je najlepším možným spôsobom dosiahnutia a prekonania potrieb spotrebiteľov.

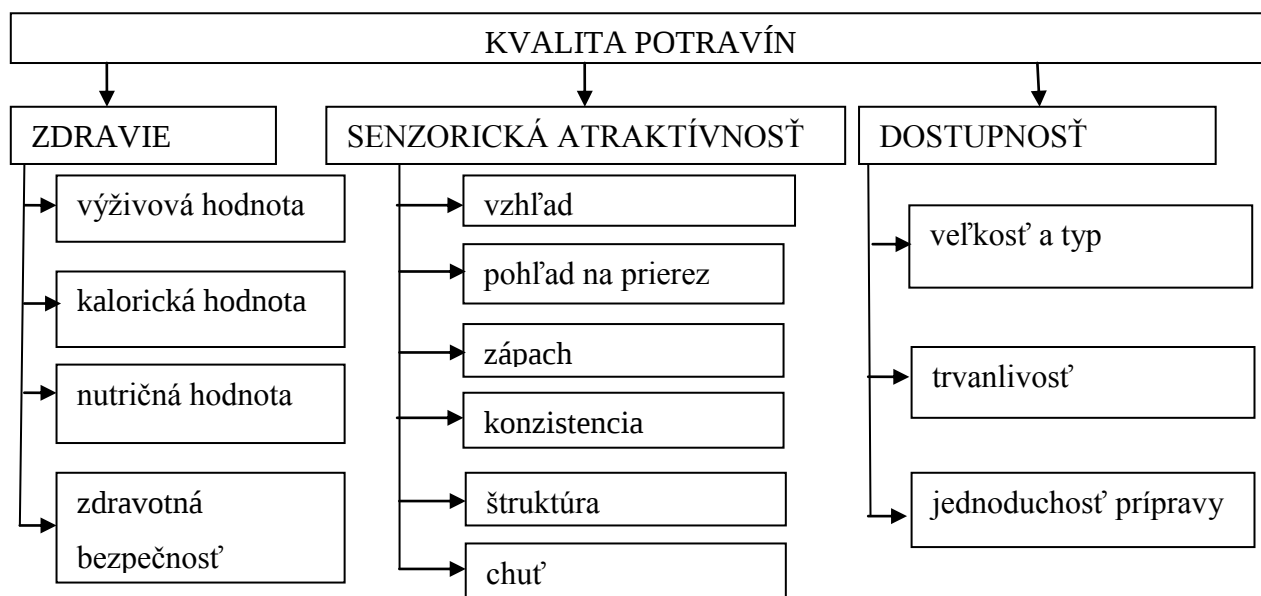
Obrázok č. 4: **Definovanie kvality potravín z dynamického hľadiska**



Zdroj: Wiśniewska, M. – Malinowska, E. 2011. *Zarządzanie jakością żywności*, s. 33.

Podľa definície Szuczkeho, ktorá pôvodne odkazovala na miestne výrobky a potom bol pojem kvalita použitý pre všetky potraviny, je kvalita potravín vyjadrená 3 stupňami (obrázok č. 5), a to zdravie, senzorická atraktívnosť a dostupnosť v širokom rozsahu ochrany spotrebiteľov s ohľadom na použitú technológiu a cenu.

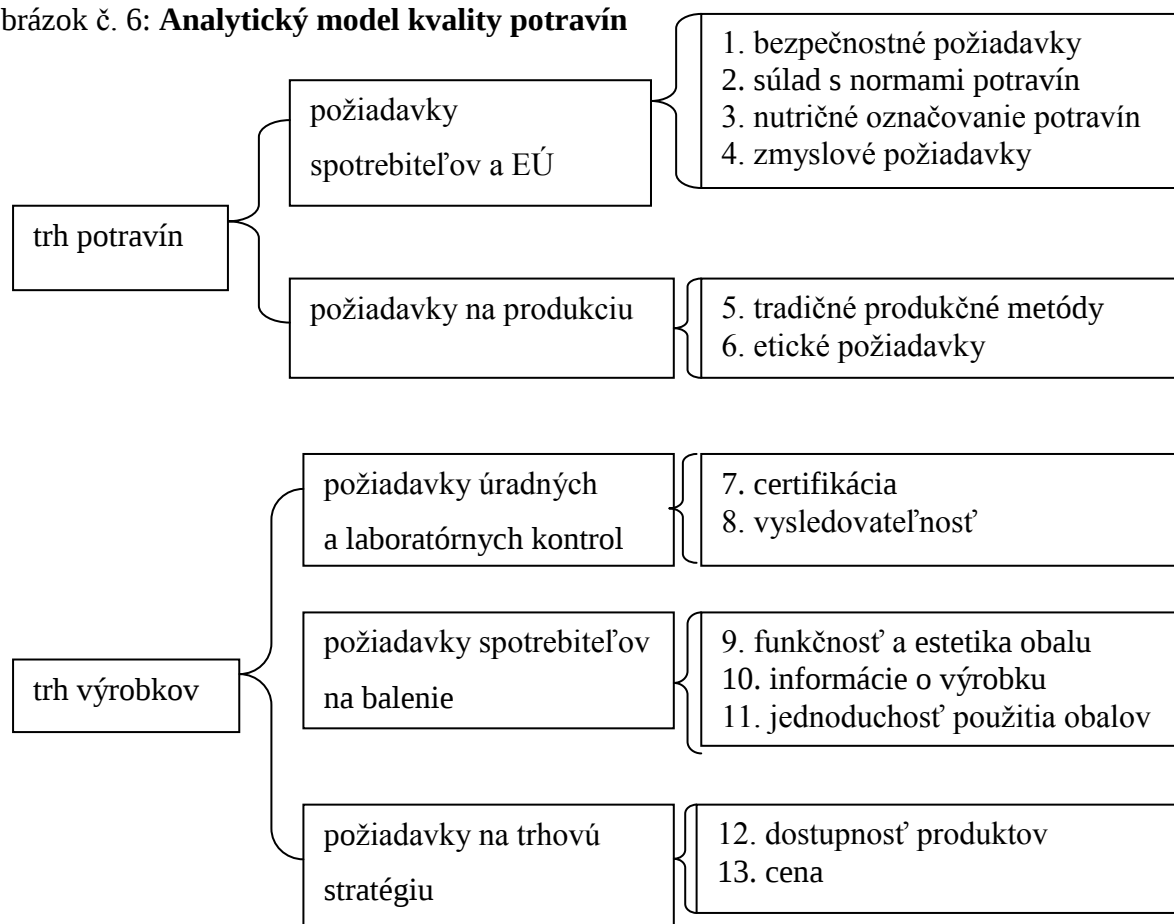
Obrázok č. 5: **Zložky kvality potravín**



Zdroj: Vlastné spracovanie podľa Szczucki, C. 1970. *Zakresy znaczeniowe podstawowych pojęć w kontroli produktów miastnych*, s. 2 -5.

Táto definícia pripomína skutočnosť, že kvalita potravín je jedným z kľúčových parametrov potraviny. Zabezpečiť kvalitu potraviny je možné sledovaním celého potravinového reťazca, v priebehu ktorého je tvorená a ovplyvňovaná. Zároveň vyjadruje potrebu venovať pozornosť vplyvom vonkajšieho prostredia, a to analytickým metódam, potravinárskym technológiám a metóde výroby. Z toho dôvodu možno túto definíciu doplniť analytickým modelom kvality potravín (obrázok č. 6). V tomto modeli sa zložky potravinového výrobku pomerne zhodujú s obrázkom 5, ale podstatou je doplnenie o vlastnosti potrebné v dnešnom trhovom hospodárstve na zabezpečenie toho, aby sa produkt stal predmetom obchodu a zároveň spĺňal požiadavky použitia pre spotrebiteľa. „Trh potravín“ odkazuje na potraviny ako suroviny, ktoré sa môžu konzumovať v spracovanom i nespracovanom stave a „trh výrobkov“ predstavuje len suroviny spracované.

Obrázok č. 6: **Analytický model kvality potravín**



Zdroj: Vlastné spracovanie podľa Wiśniewska, M. – Malinowska, E. 2011. *Zarządzanie jakością żywności*, s. 28.

Tento model je jasným odkazom marketingových a trhových nástrojov. Z toho dôvodu sú časti spojené s balením, rozhodovaním a použitím výrobku pohodlným spôsobom. K dispozícii je tiež odkaz na cenu výrobku, ktorý bude pri ďalšom produkte na trhu určovať

jeho konkurenčnú výhodu. Vyššie uvedené modelové funkcie nevyčerpávajú rozmanitosť moderných očakávaní spotrebiteľov potravín. Kvalitu z hľadiska príjemcu môžeme vnímať z viacerých pohľadov a závisí od rôznych faktorov. Obchodníci sa snažia definovať atribúty kvality potravín, t.j. prvky jeho kvality, ktoré sú v záujme spotrebiteľa prostredníctvom piatich úrovní potravín (Wiśniewska, Malinowska, 2010, s. 28 - 29):

- **základná výhoda**, ktorá býva hlavnou výhodou je, že spotrebiteľ napríklad pri nákupe ekologických produktov dosiahne uspokojenie potrieb v oblasti zdravotnej bezpečnosti alebo uspokojenie potrieb prestíže, luxusu,
- **produkt v primárnej forme** alebo vo forme jeho typickej funkcie, verzii, stupni, triede. Môže to byť akýkoľvek produkt, ktorý v súčasnosti dobre reaguje na spotrebiteľa vďaka svojim vlastnostiam a hodnotám, ktoré produkt reprezentuje. Príkladom môže byť stolové víno, olivový olej, kyslé mlieko a rad ďalších výrobkov,
- **produkt očakávaný** majúci vlastnosti, ktoré kupujúci očakávajú, keď sa rozhodnú kúpiť výrobok, napríklad môžu kúpiť jedlo požadovanej konzistencie a chuti,
- **lepší výrobok**, ktorý ponúka niektoré výhody odlišujúce od konkurentov, napríklad potraviny vyrobené v molekulárnej gastronómii, prekvapujúce spotrebiteľov, najmä pokiaľ ide o zmyslové pocity alebo probiotické potraviny, ktoré najlepšie ovplyvňujú tráviaci systém,
- **potenciálny produkt**, ktorý je výsledkom zvýšenej hodnoty pre spotrebiteľov. Môžu to byť funkčné potraviny, od ktorých sa očakáva, že budú mať pozitívny vplyv na zdravie a pohodu, ktoré pri ďalšom rozvoji môžu v budúcnosti ponúknuť celý rad ďalších výhod a hodnotu pre spotrebiteľa.

Kvalita potravín z komplexného hľadiska

Kvalita potravín sa komplexne definuje ako „súhrn vlastností výrobkov, ktoré sú rozhodujúce pre plnenie funkcie, na ktorú je výrobok určený (na výživu), alebo miera vhodnosti daného výrobku na stanovený účel použitia alebo pomer medzi skutočnými a požadovanými vlastnosťami“ (Golian et al., 2013, s. 8).

Poprední odborníci sa zhodujú, že neexistuje postup, ktorý by striktne definoval kroky potrebné na dosiahnutie vysokej kvality výrobkov. Nasledujúce odporúčania podľa Lackovej a Karalíkovej (2010, s. 26) majú všeobecnú platnosť:

- **angažovanosť vedenia** – záujem vrcholového vedenia firmy o kvalitu výrobkov, ktorá vedie k zisku;

- **politika kvality** – vedenie v oblasti kvality závisí na vytýčení cieľov, ktoré má podnik v kvalite dosiahnuť (sú podstatnou časťou strategického plánu podnikania), ďalej v definovaní stratégie, v kontrole dosiahnutých výsledkov a ich ocenení, v pridelení nevyhnutných zdrojov, v revízii existujúceho systému manažérstva kvality;
- **zamerania na zákazníka** – o kvalite je bezvýznamné uvažovať bez väzby na zákazníka. Vedenie podniku si musí uvedomiť, kto sú jeho reálni aj potenciálni zákazníci, aké sú ich skutočné potreby a či tieto potreby, želania a požiadavky sú stále sledované;
- **zodpovednosť za kvalitu** – snaha priameho zapojenia všetkých pracovníkov do každodenného úsilia v rámci kvality. Toto poverenie vyššej zodpovednosti za kvalitu na individuálnych pracovníkov sa musí prejavíť na ich väčšej právomoci, a tak sa dosiahne kratšia spätná väzba počas riešenia čiastkových problémov s kvalitou;
- **trvalé zlepšovanie kvality** – na úseku kvality nemôže nastať uspokojenie s dosiahnutým stavom. Trvalým cieľom podniku je neustále zlepšovať produkty a procesy.

Kvalita potravinárskych výrobkov je dnes rozhodujúcim prvkom konkurencieschopnosti na domácom aj zahraničnom trhu (Lacková, Karkalíková, 2010, s. 6). V trhovom hospodárstve je úroveň kvality spojená s rozhodnutím výrobcu. V súvislosti so vstupom Slovenskej republiky do EÚ je nutné dostať záujem o kvalitu potravinárskych výrobkov na požadovanú úroveň. Nárast kvality si ale vyžaduje okrem zbližovania legislatívy aj rast efektívnosti potravinárskej výroby - technické inovácie, reštrukturalizáciu potravinárskeho priemyslu a rast všetkých aktivít s cieľom uspieť v európskom meradle. Záujem o rast kvality potravinárskych výrobkov je dnes viditeľný nielen v médiách, ale aj zo strany spotrebiteľov. Kvalita dnes rozhoduje v otázke prežitia potravinárskych podnikov v podmienkach EÚ, a preto snaha o kvalitný výrobok musí byť prvoradou. Podnikateľské úspechy vyspelých ekonomík vždy spočívajú v stratégii zabezpečovania kvality.

Kvalita a dostupnosť potravín

Podľa štúdie zostavenej britskou neziskovou organizáciou „Oxfam“ najkvalitnejšie a najdostupnejšie potraviny má Holandsko. V rámci globálneho porovnávania Slovensko obsadilo 25. miesto, čo znamená že Slovensko sa zaraďuje v oblasti potravín k najvyspelejším štátom na svete. Na rovnakej priečke skončilo Maďarsko, Estónsko, Brazília a Kanada.

Popredné priečky dosiahli aj Španielsko, Švajčiarsko a Austrália. Predbehli sme však Českú republiku, Chorvátsko a Lotyšsko (tabuľka č. 2). Hlavnými kritériami boli kvalita, dostupnosť, hojnosť, nutričné hodnoty a cena potravín. Drahovský, analytik obchodu z prieskumnej agentúry Terno skonštatoval, že s pozíciou na 25. mieste môžeme byť v súčasnosti spokojní. Zároveň poznamenal, že táto pozícia ukazuje, že napriek niektorým problémom s potravinami je na Slovensku dosť sortimentu s pomerne dobrým výberom pre kupujúcich.

Tabuľka č. 2: Poradie krajín podľa kvality a dostupnosti potravín

Poradie niektorých vybraných krajín	
Poradie	Krajina
1.	Holandsko
2. – 3.	Francúzsko, Švajčiarsko
4. – 7.	Dánsko, Švédsko, Rakúsko, Belgicko
8. – 12.	Írsko, Taliansko, Portugalsko, Luxembursko, Austrália
13. – 20.	Španielsko, Grécko, Nemecko, Británia, Nórsko, Fínsko, Cyprus, Island
21. – 22.	USA, Japonsko
23. – 24.	Izrael, Nový Zéland
25. – 29.	Slovensko , Maďarsko, Estónsko, Brazília, Kanada
30. – 32.	Česká republika, Chorvátsko, Lotyšsko

Zdroj: Oxfam. [online]. 2014. [cit. 2014-17-01]. Dostupné na internete: <Dostupné na: <http://spravy.pravda.sk/ekonomika/clanok/305307-dobre-a-kvalitne-jedlo-holandsko-vedie-slovensko-je-v-prvej-stvrtine/>>.

Organizácia „Oxfam“ upriamuje pozornosť na zistenia, že jeden z ôsmich ľudí ide každý večer spať hladný, aj keď globálne je dostatok potravín všeobecne pre každého. Príčinou môže byť údajne nesprávne využívanie zdrojov, nadmerná spotreba a plytvanie. Pomôcť by vraj mala zmena spôsobu, ako sa potraviny produkujú a distribujú. Analytik obchodu u nás výskyt tohto problému našťastie vyvracia. Nadmerná spotreba sa na Slovensku niekedy prejavuje v regiónoch s nadštandardnými príjmami jednotlivcov i rodín. Na druhej strane ľudia v mnohých regiónoch Slovenska sa správajú veľmi úsporne, lebo musia prežiť. Výroba i obchod otázku plytvania rieši, napríklad pekárenské výrobky sa balia do nižšej gramáže, respektíve sa ponúka menší objem sortimentu.

Slováci údajne míňajú na potraviny a nápoje 25 % z celkových spotrebných výdavkov, a to o 9 % viac ako je priemer EÚ. Potravinárstvo na Slovensku aj napriek tomu neprosperuje. Viac ako polovica potravín, ktoré kupujeme totiž pochádza z exportu. Štvrtina výdavkov v domácnosti na potraviny ukazuje, že spotrebitelia sa u nás musia v ďalších výdajoch

uskromniť. S prosperitou domácich potravín ani s importérmi to však podľa analytika obchodu nemá nič spoločné. Hlavnú úlohu pri nákupoch zohráva ich cena, a tá sa formuje v celom potravinovom reťazci, teda od prvovýroby, cez spracovateľa až po obchod. Odhady jednotlivých agentúr o počte slovenských výrobkov na našich pultoch sú od 35 % až po optimistických 50 %. Za týmto známym problémom je takisto cena v nákupoch. Napriek mnohým aktivitám výroby a obchodu národné povedomie na kúpu domácej produkcie naráža na cenové hladiny potravín.

Výrobcovia potravín kritizujú najmä obchodnú politiku reťazcov, následkom ktorej si kupujeme lacnejšie potraviny práve z dovozu. Slovenské potraviny sú totiž pre väčšinu spotrebiteľov príliš drahé. Nielen na Slovensku, ale v celom trhovom prostredí je všeobecným javom a zároveň problémom ponuka, dopyt, výroba a obchod. Analytik obchodu pozitívne hodnotí nedávnu dohodu potravinárskej výroby a obchodu na určitom memorande o spoločných postupoch propagácie a predaja tovaru. Schopnosť domácich producentov vyrábať potraviny v cenách i v množstvách, aby to bolo na našom trhu vidieť teda ukáže čas.

Na otázku či by pomohlo viac, respektíve urýchlilo vyriešenie situácie podpora výroby, predaja alebo nižšie ceny si analytik obchodu myslí, že všetky tri aspekty spolu. Je potrebné začať s výrobou, jej množstvom a kvalitou, zintenzívniť aktivity, ktoré smerujú k podpore predaja. Ceny u potravín stále klesajú, až sa môžeme obávať deflácie a kupujúci sa aj napriek tomu správa rezervovane. Je nutné cieľavedome a trpezlivo pracovať za účasti všetkých článkov potravinového reťazca (Rebríček kvality a dostupnosti vyzdvihol Holandsko, 2014).

1.3.2 Vymedzenie pojmu bezpečnosť potravín

Pojem „bezpečnosť potravín“ podľa Výkladového slovníka EÚ znamená „do akej miery je spotreba danej potraviny bezpečná. Niekedy sa nesprávne zamieňa s pojmom potravinová bezpečnosť“ (MPRV, Výkladový slovník EÚ). Podľa zákona č. 152/1995 Z.z. o potravinách sú „potraviny bezpečné, ak nie sú zdraviu škodlivé, sú vhodné na ľudskú spotrebu a spĺňajú požiadavky ustanovené v osobitnom predpise“. Za „**zdraviu škodlivé potraviny**“ teda zákon pokladá „potraviny, ktorých zmyslové vlastnosti, chemické zloženie, obsah jedovatých a škodlivých látok, stav mikrobiálnej kontaminácie, skazenosť alebo neznámy pôvod predstavujú možnosť rizika pre zdravie ľudí“.

Pri definícii „**bezpečné potraviny**“ je potrebné vychádzať z pojmu „food safety“, teda „hygienická a zdravotná bezpečnosť potraviny“. Hlavným predpokladom bezpečnej potraviny

je, že nepoškodí zdravie spotrebiteľa vtedy, ak je pripravená a konzumovaná spôsobom uvedeným v návode na použitie. Požiadavka na hygienu a bezpečnosť výrobkov musí byť dodržaná pri všetkých operáciách, počnúc od nákupu suroviny cez zásobovanie až po expedíciu. Pred uvoľnením do distribučnej siete musí každá šarža hotových výrobkov prejsť sieťou vstupných kontrol, medzi ktoré patrí (Gloian et al., 2013, s. 7):

- kontrola zložiek uvedených na obale,
- mikrobiologická kontrola, ktorá overí bezpečnosť výrobku a súlad mikrobiologických parametrov s internými a zákonnými limitmi,
- senzorická analýza,
- ďalšie vlastné kontroly v oblasti zdravotnej bezpečnosti a kvality a ich zhody s platnou legislatívou.

Bezpečná potraviná niekedy nespĺňa podmienku zdravotnej bezpečnosti. Potraviny sú ale bezpečné vtedy, ak neobsahujú potenciálne škodlivé látky ako bakteriálne jedy alebo neznáme alergény – tzv. „**nebezpečné potraviny**“. V tomto zmysle sa zdravé potraviny negatívne dotýkajú kvality a spôsobu priemyselnej výroby, skladovania, prípravy a podávania jedla spôsobom, ktorý bráni nežiaducej kontaminácii. Jedlo, obzvlášť diétne, môže byť ale nezdravé, nie preto, že obsahuje nejaké škodlivé prvky, ale tiež preto, že mu chýbajú niektoré prospešné alebo potrebné prvky, ako sú vitamíny a proteíny (Siipi, 2012). Ak potraviná obsahujú napríklad látky spôsobujúce alergické reakcie (mlieko, orešky) spôsobujúce zdravotné problémy určitej skupine ľudí, spotrebiteľ musí byť na obale o prítomnosti týchto zložiek upozornený.

S bezpečnosťou potravín sú teda veľmi úzko prepojené zdravie a prospešné potraviny. Kým výživové normy a predpisy sú užitočnými nástrojmi, ktoré pomôžu opraviť nerovnováhu výživy v krajinách EÚ, vedecké dôkazy, na ktorých sú založené, musia byť kriticky posudzované a pravidelne aktualizované, aby sa rýchlo prispôbovali zmenám vedeckých názorov a lekárskeho stanoviska, ktoré časom nastanú. Napríklad v roku 1070 boli orechy považované za nezdravé, pretože sú bohaté na tuky, a teda majú energeticky výdatné zloženie, no v posledných rokoch došlo k zásadnej zmene a dnes sa orechy považujú za dôležitú súčasť zdravej výživy (Sabate, Ang, 2009). Je dôležité nezabúdať, že nutričné profilovanie môže byť efektívne použité na identifikáciu výživne kvalitnej potraviny vzhľadom k jej cene (Maillot et al, 2008), čo môže byť nápomocné pri prekonávaní ekonomických bariér, ktorým čelia ľudia z nižších príjmových skupín, pri osvojovaní voľby širšieho rozpätia zdravých potravín (Azaïs-Braesco et al., 2009).

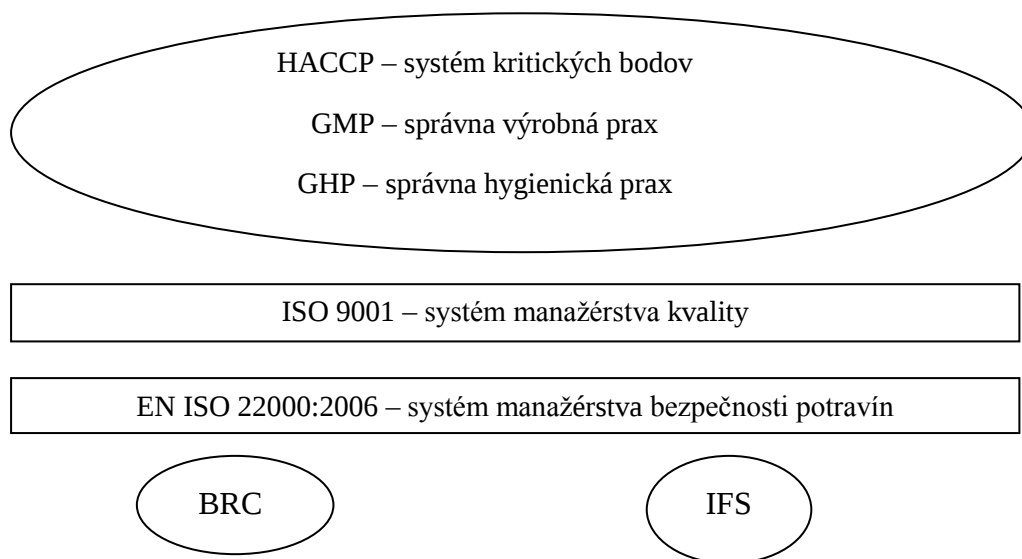
V dôsledku rastúcej integrácie ekonomík EÚ a celkového vývoja v poľnohospodárstve je potrebná nová politika bezpečnosti potravín celého potravinového reťazca. Produkcia potravín je reťazec čím ďalej zložitejších článkov, ktoré sa začínajú na poli a končia na našom tanieri. Cieľom existencie každého článku potravinového reťazca je profitovať. Avšak jednotlivé články tohto reťazca musia brať ohľad na ochranu zdravia spotrebiteľa, a to bez ohľadu na to či sú vyrobené v rámci EÚ alebo dovezené z tretích krajín. Podľa Lackovej a Karkalíkovej (2010, s. 6) efektívna politika bezpečnosti potravín potrebuje hodnotenie a monitorovanie rizík zdravia spotrebiteľa, a to od surovín až po činnosti spojené so spracovaním potravín.

Efektívna politika bezpečnosti potravín musí byť bez rozdielu aplikovaná na potraviny vyrobené v Európskom spoločenstve či dovezené z tretích krajín. „Každý musí byť zodpovedný za činnosť, ktorá prebieha pod jeho vedením, preto zodpovednosť za bezpečnosť potravín spočíva primárne na prevádzkovateľoch potravinárskych podnikov od prvovýroby až po predaj potravín.“ Títo prevádzkovatelia vytvárajú podmienky stanovené právnymi predpismi na dodržiavanie právnych predpisov v rámci bezpečnosti potravín. Zavádzajú všeobecné právne postupy, označované ako správna výrobná prax a správna hygienická prax. Zároveň vytvárajú vnútorné systémy ochrany bezpečnosti potravín tak, aby kontrola zachytila zvýšené riziko u suroviny, respektíve počas spracovania potraviny. Tieto systémy si následne rozoberieme v tejto podkapitole. Ďalšia zodpovednosť efektívne presadzovať dodržiavanie potravinového práva je daná štátu, respektíve príslušným orgánom a orgánom EÚ (Golian, 2012, s. 21).

1.3.3 Systémy ochrany bezpečnosti potravín v EÚ

Všetci spotrebitelia majú právo očakávať a vyžadovať bezpečné a kvalitné potraviny. Úspešný domáci a medzinárodný obchod s potravinami a trvalo udržateľný rozvoj poľnohospodárstva závisí od bezpečného prísunu potravín, ktoré spĺňajú požiadavky kupujúcich na kvalitu. Potravinárske podniky splnia požiadavku bezpečnosti a kvality tým, že zavedú systémy zabezpečenia kvality v celom potravinovom reťazci. Jednotný prístup ku kvalite a ochrane bezpečnosti potravín dnes zaručujú moderné systémy kontroly jednotlivých krokov výrobného procesu – tzv. „systémový prístup k bezpečnosti a kvalite potravín“ (obrázok č. 7). Ich najväčší prínos spočíva v nájdení zlyhania ešte priamo u výrobcu, čím sa stávajú nástrojom ochrany mena výrobcu, obchodnej značky a zdravia spotrebiteľa.

Obrázok č. 7: **Systémový prístup k bezpečnosti a kvalite potravín**



Zdroj: Vlastné spracovanie.

Zo zákona o potravinách č. 152/1995 a Potravinového kódexu SR (s účinnosťou od 1. mája 2000) teda vyplýva povinnosť pre výrobcov a osoby, ktoré manipulujú s potravinami, alebo uvádzajú potraviny do obehu, vypracovať a následne zaviesť do praxe:

- správnu (osvedčenú) výrobnú prax (GMP),
- systém prevencie HACCP (Hazard Anylysis and Critical Control Points).

Ich cieľom je optimalizovať výrobu potravín, minimalizovať zdravotné riziká a uspokojiť výživové potreby ľudského organizmu. V praxi sa tiež zavádza:

- správna hygienická prax (GHP), dobrá farmárska prax,
- medzinárodné potravinové normy BRC a IFS,
- norma STN EN ISO 22000:2006 vymedzujúca požiadavky na manažérstvo bezpečnosti potravín,
- systém RASFF.

Správna výrobná prax (GMP - Good Manufacturing Practices)

GMP je systém na zvyšovanie bezpečnosti potravín, krmív a pod. Tento systém vymedzuje pravidlá výroby a prepravy potravín, krmív a pod., aby nenastalo nebezpečenstvo, napr. aby nevznikli zdravotne škodlivé potraviny a zároveň aby nebola porušovaná legislatíva. Ak výrobca, pestovateľ či chovateľ splní presné pravidlá a normy podľa medzinárodných smerníc a pravidiel, získa certifikát GMP, ktorý je potrebné pravidelne obnovovať.

Systém HACCP

HACCP je celosvetovo akceptovaný systém na ochranu bezpečnosti potravín, čiže zdravotnej neškodnosti potravín. Zavedenie tohto tzv. systému kvality spočíva v integrovanom riadení a ovládaní procesu výroby potravín, čiže od prvovýroby až po konečného spotrebiteľa, čím sa vylúči vznik zdravotne nevyhovujúcich a nebezpečných potravín. Implementácii predchádza dokumentácia prostredníctvom špecifických záznamov. Jeho prednosťou je prevencia založená na pravidelnej a systematickej analýze procesov v potravinárstve prostredníctvom identifikovania možných rizík a určenia kritických bodov. HACCP je preventívny systém založený na princípe, že je lepšie rizikám predchádzať, ako ich neskôr odstraňovať. Zároveň flexibilne zohľadňuje skutočnosť, že tie isté požiadavky sa nedajú požadovať od veľkých aj malých prevádzok, keďže nie vo všetkých potravinárskych podnikoch možno identifikovať kritické kontrolné body a kritické limity. Je to podmienené veľkosťou, prípadne charakterom činnosti podniku (Lacková, 2011, s. 4).

Význam HACCP neustále rastie a nevyhnutnosť jeho zavedenia vychádza zo zákona o potravinách i Potravinového kódexu. Hlavným cieľom je minimalizácia zdravotných rizík a zabezpečenie optimalizácie výroby potravín. V EÚ je povinný od roku 1997, a to pre všetkých výrobcov potravín, rovnako aj pri uvádzaní potravín do obehu. Organizácie zaoberajúce sa výrobou potravín, ich distribúciou či obchodnou činnosťou sú na Slovensku od 1. mája 2004 povinné zaviesť a prevádzkovať systém HACCP.

Správna hygienická prax (GHP - Good Hygiene Practices)

Minimálne požiadavky pre správnu hygienickú prax sú dané Európskou legislatívou (tzv. „hygienický balíček“) osobitne pre každý odbor v potravinárstve. Ich dodržiavanie je nevyhnutnou súčasťou každého funkčného systému manažérstva bezpečnosti potravín vrátane uplatňovania systému HACCP.

Systém manažérstva bezpečnosti potravín STN EN ISO 22000:2006

Norma STN EN ISO 22000:2006 je medzinárodne platná norma, ktorá špecifikuje požiadavky na manažérstvo bezpečnosti potravín. Prostredníctvom tejto normy dochádza k lepšiemu pochopeniu HACCP, na základe ktorej bola založená. Na Slovensku bola prijatá v roku 2006. Cieľom tejto normy bolo zjednotenie množstva národných noriem

v potravinárstve. Potreba tejto normy je reakciou na rastúci počet chorôb v spojitosti s kontaminovaným jedlom.

Medzi kľúčové prvky zaistenia bezpečnosti potravín na celej úrovni potravinového reťazca - od výrobcov krmív až po bod konzumácie patrí (Systém manažérstva bezpečnosti potravín STN EN ISO 22000:2006, 2014):

- interaktívna komunikácia - efektívna a zrozumiteľná komunikácia v celom potravinovom reťazci, ktorá identifikuje všetky možné riziká. Systematická analýza rizík je základom pre komunikáciu so zákazníkmi a dodávateľmi,
- manažérstvo systémov - v rámci štruktúrovaného systému manažérstva sa dá tento najúčinnjší systém bezpečnosti potravín vytvoriť, aktualizovať a prevádzkovať prepojením s ostatnými manažérskymi činnosťami organizácie. Norma STN EN ISO 22000:2006 je kompatibilná s normou **ISO 9001 - systém manažérstva kvality**, ale zavedenie systému bezpečnosti potravín nie je podmienené zavedením tejto normy,
- zásady HACCP - norma ISO 22000 zjednocuje zásady HACCP a ustanovenia vyvinuté Komisiou Codex Alimentarius (CAC), t.j. medzinárodným orgánom pre potravinárske normy, a tak norma STN EN ISO 22000:2006 poskytuje komplexné systémové riešenie.

Medzinárodné normy BRC a IFS

Normu BRC (British Retail Consortium) založilo Britské konzorcium maloobchodníkov. Mnohé britské, európske a svetové maloobchodné reťazce realizujú obchod len s dodávateľmi potravín, ktorí sú podľa tejto normy certifikovaní. BRC predstavuje východisko pre uplatnenie najlepšej praxe v potravinárskom priemysle. Dnes je táto norma považovaná za najefektívnejšiu pre dodávateľské podniky zaoberajúce sa spracovaním a výrobou potravín. Pozostáva z prijatia a zavedenia analýzy rizík, zdokumentovaného systému manažérstva kvality, riadenia produktov, pracovníkov, podnikových environmentálnych noriem a procesov.

Norma IFS (International Food Standard – t.j. Medzinárodná potravinová norma) je podobná norme BRC, t.z. pre oblasť kvality a bezpečnosti potravín. Uplatňuje sa v obchodných reťazcoch a jej plnenie je nevyhnutnosťou v Nemecku, Francúzsku a Taliansku.

Spoločným základom noriem BRC a IFS je systém HACCP. Obe normy boli vytvorené za účelom jednotnosti pravidiel bezpečnosti a kvality potravín. Uplatňujú sa

v reťazcoch, ktoré vyrábajú vlastné tzv. „privátne značky“, čo zaručuje stálosť výrobného procesu, a tým aj vysokú a stálu kvalitu výrobkov (IFR, BRC - Certifikácia noriem bezpečnosti potravín).

Systém RASFF

V tejto časti je potrebné spomenúť aj systém Európskej komisie RASFF (Rapid Alert System for Food and Feed), pretože ide o sieť na výmenu informácií o zdraví škodlivých a rizikových potravinách, ktoré nevyhovujú požiadavkám na bezpečnosť potravín. Na Slovensku je účinný od 1. januára 2003 a za kontaktné miesto bola určená Štátna veterinárna a potravinová správa SR.

Nariadenie Rady Európy a Parlamentu č. 178/2002/ES (tzv. „potravinové právo“) združilo všetky opatrenia súvisiace so zaistením vysokej úrovne bezpečnosti potravín a poľnohospodárskych produktov. V dôsledku tohto nariadenia bol vytvorený Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA), ktorý pripravuje a schvaľuje žiaduce nové legislatívy. EFSA okrem toho zaisťuje bezpečnosť potravín a krmív, ako aj metódy ich kontroly prostredníctvom **systému rýchleho varovania pre potraviny a krmivá** (RASFF). Tento systém sleduje pôvod výrobkov v každom článku potravinového reťazca. RASFF je schopný rýchlo a efektívne prijať bezpečnostné opatrenia v rámci prevencie krízovej situácie ohrozujúcej zdravie spotrebiteľov, a to v celom potravinovom reťazci, vrátane prvovýroby a výroby krmív. Tieto opatrenia môžu mať viditeľný vplyv na ekonomiku poľnohospodárskej výroby či spracovanie poľnohospodárskych produktov, zahŕňajúc agrárny obchod na vnútornom i medzinárodnom trhu (Gloian et al., 2013, s. 6).

1.4 Zdravie a potraviny

V súčasnosti neexistujú pochybnosti o úzkom vzťahu medzi životným štýlom a zdravím. Výsledky štúdií a prác sú jasným dôkazom, že zdravie človeka, a teda jeho životný štýl ovplyvňujú nasledujúce faktory (Piskula M. K. et al., 2011, s. 84):

- až **50 %** vplyv má **strava** (vrátane užívania tzv. „legálnych drog“ - najmä alkoholu a tabaku) – jej zloženie, prijímané množstvo a kvalita potravín,
- **20 %** podiel má **prostredie**, v ktorom človek žije a pracuje, stravovacie návyky,
- ďalších **15 %** sú **genetické faktory**,

- na zvyšných len **10 - 20 %** má vplyv **zdravotný systém**, ktorý je vo všeobecnosti garantom zdravotného stavu obyvateľstva a má veľký vplyv na naše zdravie.

„Nastavením vhodných kombinácií týchto vplyvov možno výrazne ovplyvniť optimálne podmienky pre dobré zdravie človeka. Pri výbere potraviny a zostavovaní jedálneho lístka, ktorý maximalizuje zdravotné prínosy, je potrebné si uvedomiť, že v priebehu ľudského života sa menia nároky na výživu. Rovnako tiež je potrebné si uvedomiť, že nároky na výživu sa líšia vzhľadom na rôzny životný štýl a pracovné i mimopracovné aktivity človeka, a iné sú pre zdravého a iné pre chorého jedinca“ (Golian a kol., 2012, s. 7).

Existujú predpoklady, že výskyt ochorení vplyvom životného štýlu bude v budúcich desaťročiach rásť. To bude mať za následok oslabenie zdravia obyvateľstva, jeho výkonnosti či spoločenské náklady na liečenie týchto chorôb. Tieto vzťahy sú preto dôkazom najefektívnejšieho spôsobu – „prevencie“ v potravinách, ktoré majú vplyv na zdravie spotrebiteľa. V tejto kapitole budeme analyzovať skutočnosť, že zdravá výživa je viac ako len dodržiavanie odporúčaného príjmu podľa výživových potrieb človeka.

1.4.1 Zdravie a výživové potreby človeka

V príprave výživových odporúčaní a zaistení, aby ich ľudia čítali, rešpektovali ich a rozumeli im, je veľký rozdiel. **Výživové odporúčania** súvisia s prijímaním jednotlivých potravín (Food-Based Dietary Guidelines – FBDG) a sú jednoduchým posolstvom o zdravom stravovaní bežného obyvateľstva. Zahŕňajú, čo by mal človek konzumovať, teda skôr aké potraviny než živiny a predstavujú základný použiteľný rámec plánovania jedál alebo každodenných jedálnych lístkov. A práve na vypracovanie výživových informácií takýmto spôsobom, aby boli zrozumiteľné konkrétnemu spotrebiteľovi, sú potrebné viac ako len technické výživové informácie. FBDG rešpektujú, že ľudia môžu byť zdraví, hoci sa nestravujú podľa jedinej šablóny. Cieľom FBDG je skvalitniť spôsob stravovania ľudí, čo má mať za následok zlepšenie celkového zdravia obyvateľstva. Významným poznatkom je, že výživovú hodnotu potravín môže ovplyvniť napríklad aj ich potravinárske spracovanie a príprava. FBDG berie do úvahy aj význam pestrej stravy, pôžitok z jedla, ako aj spoločenské a kultúrne aspekty jedenia (Výživové odporúčania – robíme to správne? - Príloha projektu EÚ, 2011). Na základe 28 štúdií vo svete sa potvrdilo, že spotrebitelia sa do istej miery stretli s FBDG. Zistilo sa, že prvým nevyhnutným krokom k zmenám správania sa v oblasti výživy je povedomie. Situácia je ale zložitá, pretože konečná transformácia

povedomia na lepšie stravovacie návyky záleží od individuálnych preferencií. (Brown et al., 2011).

Výživové referenčné hodnoty (Dietary reference values, DRV) predstavujú kvantitatívne hodnoty nutričného príjmu zostavené pre rozličné skupiny obyvateľstva na základe zdravotných kritérií. Majú význam pri podpore verejného zdravia, rozvoji legislatívy týkajúcej sa označovania potravín a pri identifikácii skupín obyvateľstva ohrozených nadmerným alebo nedostatočným príjmom. Ich tvorba je zložitá a nemali by sa pokladať za odporúčania alebo ciele pre jednotlivca. Je potrebná ich odborná interpretácia, a teda môžu tvoriť základ pre výživové poradenstvo. Usmerňujú odborníkov, aké množstvo energie a živín je optimálne pre primerané zdravie, rast a vývoj. Zároveň znižujú riziko nedostatku a neinfekčných chorôb, ako je rakovina a srdcové choroby (Výživové odporúčania – robíme to správne? - Príloha projektu EÚ, 2011). Ak sa chceme racionálne stravovať, mali by byť pre nás výživové hodnoty, ktoré uvádzajú obsah troch základných živín – tukov, sacharidov a bielkovín rozhodujúcimi pri výbere a konzumácii potravín.

Výživové tvrdenie je „každé tvrdenie, ktoré udáva, naznačuje alebo vyvoláva dojem, že potravinu má osobitné pozitívne vlastnosti v dôsledku:

- energetickej (kalorickej) hodnoty, ktorú potravinu poskytuje, poskytuje v zníženej alebo zvýšenej miere, alebo neposkytuje a/alebo
- živín alebo iných látok, ktoré potravinu obsahuje, obsahuje v znížených alebo zvýšených pomeroch, alebo neobsahuje“ (Golain a kol, 2013, s. 80).

Pravidlá EÚ zabezpečujú, aby vyhlásenia o výživových hodnotách na obaloch potravín boli pravdivé a založené na vedeckých faktoch. (Dzurová, 2011, s. 233)

Zabezpečenie výživy obyvateľstva patrí medzi základné povinnosti každého štátu, ktorými sa zaoberá **výživová a potravinová politika**. Uplatňovanie zásad tejto politiky vedie k riešeniu fyziologických problémov obyvateľstva. Na rozdiel od minulosti, kedy bol tento prístup riadený, dnes v liberálnej demokracii funguje na báze vytvorenia podmienok a motivácii k správnej voľbe pomocou nasledujúcich nástrojov (Golain a kol, 2013, s. 9):

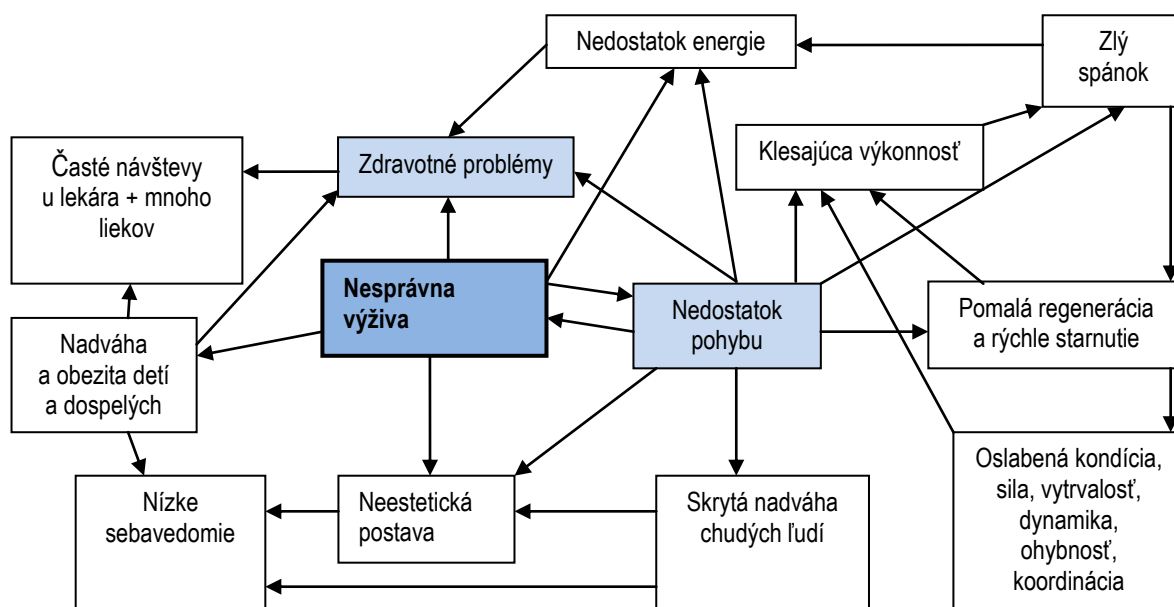
- stimulácia slobodnej voľby jednotlivca (záleží na stupni poznania jednotlivca a jeho vyspelosti),
- nárast ponuky možných alternatív správania sa v oblasti výživy,
- ponúkание širokého spektra informácií o výžive (zredukovalo sa, zúžil sa priestor v médiách, je finančne limitovaný),

- podpora výskumu a vzdelávania nepriamou formou (v porovnaní so sponzorskými príspevkami, ktoré idú do iných oblastí nesúvisiacimi s výživou a zdravím, je neprimeraná),
- podpora občianskych iniciatív venujúcich sa výžive obyvateľstva (je necielená, nesystémová a tiež nedostatočná),
- využívanie správania sa populárnych a známych osobností (v menšej miere sa využívajú skúsenosti vedcov a odborníkov),
- využívanie iných metód sociálneho marketingu (obhajoba už známych a overených poznatkov, propagácia myšlienok a správania sa, vysvetľovanie nových trendov, a pod.)

V podmienkach našej republiky sa teda nenachádzajú systémy na tvorbu výživovej a potravinovej politiky, navrhovanie metód na uplatňovanie tejto výživovej politiky v praxi, komunikáciu s verejnosťou a sociálny marketing v tejto oblasti.

Ak má jednotlivec **neprávnu výživu**, môže to mať spolu s nedostatkom pohybu za následok okrem obezity a iných zdravotných problémov aj stratu „zdravého“ sebavedomia, nedostatok energie, pomalú regeneráciu organizmu a pod. (obrázok č. 8).

Obrázok č. 8: Vplyv nesprávnej výživy a nedostatku pohybu



Zdroj: Vlodozlatos. [online]. 2014. [cit. 2014-30-03]. Dostupné na internete: <Dostupné na: <http://www.vlodozlatos.com/blog/clanky-o-zdravi/hierarchia-vyzivovych-principov-a-evolucia-ludstva.html>>.

Ak človek teda prijíma nesprávnu výživu a nemá dostatok pohybu, ohrozujú ho mnohé zdravotné problémy. Okrem toho bude pociťovať nedostatok energie, bude mať nízke sebavedomie a zlý spánok. Všetky tieto faktory môžu vyústiť aj do predčasného starnutia človeka.

1.4.2 Chronické neprenosné ochorenia súvisiace so stravou a nesprávnou výživou

Zmeny v životnom štýle, predovšetkým v stravovacích návykoch a obmedzenie fyzickej aktivity na sedavý spôsob života sú považované za dva hlavné faktory, ktoré ovplyvňujú zdravie spoločnosti a zaznamenávajú epidémiu chronických neprenosných chorôb. Podľa odhadov WHO môžu byť tieto choroby do roku 2020 príčinou takmer tri štvrtín úmrtí na svete (2008-2013 Action plan..., 2008). Tento jav sa zhoršuje predovšetkým v rozvinutých urbanizovaných spoločnostiach s vysokou industrializáciou, teda na globalizovanom trhu s potravinami. Chronické neprenosné choroby nie sú len problémom vyspelých krajín. Poznáme štyri skupiny chronických ochorení:

1. kardiovaskulárne ochorenia,
2. pľúcne ochorenie,
3. rakovina,
4. diabetes.

Najzávažnejším problémom je epidémia obezity, ktorá úzko súvisí s ostatnými chorobami súvisiacimi so stravou ako je diabetes 2. typu alebo kardiovaskulárne ochorenie (White Paper on Nutrition, 2010). Je potrebné spomenúť známy vzťah medzi konzumáciou potraviny a vývojom chorôb súvisiacich so stravou (tabuľka č. 3). Obezita je v prvom rade výsledkom poskytnutia väčšej energie telu vo forme potravy (najmä tukov a sacharidov), ako organizmus potrebuje na jeho fungovanie. Možno proti nej účinne bojovať konzumáciou ovocia a zeleniny, teda vysokou spotrebou vlákniny a fyzickou aktivitou. Bola nájdená súvislosť obezity s diabetom 2. typu, no lepšie dôkazy sa týkajú kardiovaskulárnych ochorení, pre ktoré vysoký príjem nasýtených mastných kyselín, sodíka a alkoholu sú ich primárnou príčinou.

Tabuľka č. 3: Vzťah medzi stravou a obezitou, kardiovaskulárnymi ochoreniami, diabetom 2. typu, rakoviny a osteoporózou

Špecifikácia	Obezita	Kardiovaskulárne ochorenia	Diabetes 2. typu	Osteoporóza
Energia a tuky				
vysoký príjem energeticky výdatných potravín	↑↑			
nasýtené mastné kyseliny		↑↑	↑	
transmastné kyseliny		↑↑		
miristové a palmitové mastné kyseliny		↑↑		
linolová masťná kyselina		↓↓		
ryby a rybí tuk (EPA a DHA)		↓↓		
Sacharidy				
vysoký príjem vlákniny	↓↓		↓	
Vitamíny a minerály				
vysoký príjem sodíka		↑↑		
draslík		↓↓		
vitamín D				↓↓
vápnik				↓↓
Ovocie a zelenia	↓↓	↓↓	↓	
Nápoje				
vysoký príjem alkoholu		↑↑		↑↑
nízke až stredný príjem alkoholu		↓↓		

↑↑ – presvedčivé dôkazy pre zvýšenie rizika
 ↓↓ – presvedčivé dôkazy pre zníženie rizika
 ↑ – rastúce dôkazy o pravdepodobnom riziku
 ↓ – dôkazy pre pravdepodobné zníženie rizika

Zdroj: JEW, S. et al. 2009. Evolution of the Human Diet: Linking Our Ancestral Diet to Modern Functional Foods as a Means of Chronic Disease Prevention. In *J Med Food*, s. 139.

Z tejto tabuľky môžeme skonštatovať, že neracionálna výživa je hlavnou príčinou rastúcej epidémie chorôb súvisiacich so stravou. Slovensko patrí medzi krajiny s najvyššou mortalitou na kardiovaskulárne ochorenia. V porovnaní s väčšinou krajín západnej Európy je na Slovensku úmrtnosť na srdcové a cievne ochorenia vyššia. Najsmutnejším faktom je, že Slovensko má jedno z prvých miest v počte nádorov (hrubého čreva, konečníka, prsníka

a žalúdku), ktoré je však možné pozitívne ovplyvniť vhodným zložením stravy (Golian a kol., 2012, s. 7-8).

1.4.3 Ekonomické a sociálne dôsledky týkajúce sa chorôb súvisiacich so stravou

Vyššie spomínané chronické ochorenia sú tromi z piatich príčin úmrtí na celom svete, čo spôsobuje významné sociálno-ekonomické straty vo všetkých krajinách, a to najmä rozvojových (2008-2013 Action plan..., 2008). Z toho vyplýva, že ak sa teraz neprijmú radikálne opatrenia do budúcnosti, situácia sa môže ešte zhoršiť. Riešením sú okamžité reakcie na vývoj týchto nepriaznivých trendov, a to dvoma spôsobmi – aplikáciou fiškálnych opatrení, respektíve aktivitami zameranými na vzdelanostnú úroveň obyvateľstva.

Fiškálne opatrenia

Vysoké sociálno-ekonomické náklady, ktoré vznikli štátu v dôsledku chorôb súvisiacimi so stravou sú problémom, ktorý neprestajne rastie. Pretože väčšina týchto ochorení je výsledkom nesprávnej stravy, štát môže prísť na riešenie, ktoré by mohlo aspoň čiastočne kompenzovať tieto náklady. V prípade fajčenia alebo pitia alkoholu, ktoré majú obrovský vplyv na zdravie spotrebiteľov sú vysoké dane zahrnuté v cene rušivé. Na druhej strane majú významný vplyv, pretože prispievajú k príjmom do štátneho rozpočtu, respektíve kompenzujú náklady na liečbu fajčiarov či alkoholikov. Napríklad Veľká Británia čelí epidémii obezity tak, že deťom v školách zaviedla zákaz inštalácie automatov na chipsy a občerstvenia typu barov. Maďarský parlament v júli 2011 schválil zákon, ktorým sa od septembra 2011 zaviedol názov "hamburgerová daň" na chipsy, energetické nápoje, slané a sladké sušienky, atď. Táto daň bola dôsledkom rastúcich zdravotných problémov Maďarov spôsobených nadmernou konzumáciou tuku, soli, cukru či kofeínu. Rovnaké druhy tzv. "tučných" daní od októbra 2011 predstavilo Dánsko (Piskula M. K. et al., 2011, s. 87). Dánsko zdanilo zmrzlinu podľa obsahu cukru, čokoládu a ďalšie sladkosti takisto podľa obsahu cukru, a to dokonca v dvoch sadzbách, ďalej mäso, mliečne výrobky, živočíšne tuky a olej na varenie. Pri takýchto zdaneniach sa štát snaží daňovým znevýhodnením „škodlivých“ potravín priviesť ľudí k zdravšiemu životnému štýlu. Týmto zdanením vlády logicky sledujú zvýšený výnos z daní, no zároveň sa menej zaťažuje systém verejnej zdravotnej starostlivosti a pritom sa viac pracuje v prospech štátu.

Dôležitou činnosťou štátu sú aj investície do výskumu, ktoré vedú k všeobecnému zavedeniu potravín na trhu pre zlepšenie zdravia, cielené pre konkrétne skupiny spotrebiteľov (deti, starší ľudia, ľudia s alergiou) vrátane dotácií na jeho výrobu. Práve preto je potrebné rozvíjať systémy pre výrobu takýchto potravín so zárukou ich bezpečnosti a na hodnotenie efektívnosti aktivít.

Vzdelávacie aktivity

Okrem fiškálnej politiky môže štát ovplyvniť zdravotný stav občanov prostredníctvom aktivít zameraných na zlepšenie životného štýlu. Tieto iniciatívy sú už prijaté a sú viditeľné v médiách, väčšinou so zameraním na fyzickú aktivitu.

Je pravdou, že jednou z príčin súčasného stavu je nízke povedomie o vzťahu medzi výživou a zdravím. Najväčší vplyv na stravovacie návyky sa však získavajú v rodinnom prostredí, kde je zmena veľmi náročná. Práve preto je úlohou štátu dostať sa na najnižšiu úroveň vzdelania – do materských a základných škôl formou akcií ako je "pohár mlieka" či "ovocie do škôl" pre poľnohospodársky trh. V dôsledku toho by mohol viac prosperovať poľnohospodársko-potravinársky sektor. Tieto aktivity nemožno podceňovať, pretože odklad zmeny návykov na neskôr bude oveľa obtiažnejší (Piskula M. K. et al., 2011, s. 87).

1.5 Zdraviu prospešné potraviny

Správna výživa by mala poskytnúť rôzne zdravotné výhody. Z reálneho hľadiska je možné sa zdravo stravovať konzumáciou stravy pozostávajúcej z rôznych prírodných zložiek za predpokladu, že sú k dispozícii vhodné a rozmanité poľnohospodárske možnosti. Najväčší vplyv na zdravie spotrebiteľa má kvalita potravín chápaná ako súbor látok s potenciálnym dopadom na fyziológiu človeka, teda na procesy, ktoré prebiehajú v ľudskom organizme. Preto pochopenie mechanizmov, ktoré sú dôkazom toho, ako jedlo môže byť súčasťou prevencie chorôb súvisiacich so stravou, prináša nové výzvy pre potravinárskych technológov (Piskula M. K. et al., 2011, s. 88). Na základe týchto skutočností môžeme vyčleniť tri skupiny zdraviu prospešných potravín – tradičné potraviny, biopotraviny a funkčné potraviny.

1.5.1 Tradičné potraviny

Európa má mnoho miest, kde stále dominujú tradičné formy produkcie potravín. Geografická rozmanitosť Európy stimuluje existenciu rozmanitých miest s jasnou miestnou identitou. Dokonca aj v dobe masovej výroby a spotreby produkcia tradičných potravín nezmizla. Skôr sa teší návratu, pretože na verejnosť čoraz infantilnejšie pôsobí produkt s pôvodnými alebo špecifickými vlastnosťami. Tradičné výrobné spôsoby sú cenným dedičstvom z minulosti, ktoré boli spoločensky a ekonomicky aktívne v celej histórii a aj dnes majú silnú šancu na prežitie. Vízia tradičného potravinárskeho odvetvia je súborom cenných poznatkov a informácií s časom sa meniacich výrobných procesov založených na zakladaní malých a stredných podnikov (MSP), kde väčšina z nich je zasadená do miestneho prostredia. V súčasnosti je nepochybne náročné priniesť technické a organizačné inovácie na miesta bývalého „priemyselného vzoru“ (Noronha Vaz et al., 2012, s. 3).

Návrat k "tradičnému" má nasledujúce dôvody, ktoré môžu byť (Noronha Vaz et al., 2012, s. 24):

- **sociologické**, pretože žijeme v spoločnosti individualistickej masovej spotreby, základy ktorej sa musia rozvíjať,
- **ekonomické** v dôsledku potreby nízko nákladovej výroby a medzinárodnej integrácie,
- **technické**, keďže každá činnosť v oblasti výskumu a vývoja je orientovaná predovšetkým na úspory z rozsahu, a preto navrhuje veľké výrobné jednotky.

Rozvoj kvality originálnych, tradičných poľnohospodárskych výrobkov a potravín je úlohou filozofie „**Politiky kvality EÚ**“. Táto politika podporuje kultúrne tradície a regióny, v ktorých sa tieto výrobky vyrábajú. Tento systém bol vytvorený ako reakcia na rastúce falšovanie výrobkov, ako aj zneužívanie tradičných názvov, ktoré sú zárukou dobrej povesti tradičných regionálnych výrobkov. Politika kvality EÚ chráni poľnohospodárske výrobky a potraviny a podporuje ich predaj. Tieto potraviny musia plniť určité kvalitatívne parametre v porovnaní s ostatnými obdobnými výrobkami, a to svojimi presne definovanými požiadavkami zloženia ich surovín a ich technologického postupu výroby.

1.5.2 Biopotraviny

Podľa Potravinového kódexu SR sú biopotraviny potraviny vyrobené iba zo surovín pochádzajúcich z ekologickej poľnohospodárskej výroby, ktorá musí dodržiavať nasledujúce princípy:

- rastliny pestovať použitím osobitných osevných postupov, hnojením organickými hnojivami, zeleným hnojením, mechanickými a biologickými metódami na ochranu rastlín, respektíve chovať zvieratá, ktorých krmivo pochádza výlučne z ekologickej rastlinnej výroby a ktorým sa zároveň venuje osobitná veterinárna starostlivosť,
- na rozdiel od bežnej poľnohospodárskej praxe zákaz používať chemikálie - chemické postreky (pesticídy), umelé hnojivá či geneticky modifikované organizmy,
- zákaz používať umelé konzervačné látky, umelé aromatické látky, chemické farbivá, sladidlá, dochucovadlá i vitamíny syntetického pôvodu,
- pri výrobe zákaz používať ožarovanie a mikrovlnný ohrev či geneticky modifikovať suroviny (rastové stimulatory),
- pri spracovaní zákaz používať tzv. „éčka“ (prísady), ktoré menia prirodzené vlastnosti potravín a ich účinok na zdravie môže byť nežiaduci.

Prívlastok BIO môže mať „akákoľvek potravina, ktorá bola vyrobená podľa pravidiel o ekologickej poľnohospodárskej výrobe, teda aj mäso, údeniny, mlieko a mliečne výrobky, vajcia, pivo, víno, ovocie a zelenina, pekárenské výrobky alebo detská výživa“ (Golian et al., 2013, s. 74). Bio certifikát získajú len farmy, chovy a výrobné, ktoré spĺňajú isté normy výrobných postupov.

Produkcia biopotravín je zároveň lepšia pre životné prostredie, a to z nasledujúcich dôvodov (Lidl – biotrend, 2014):

- pri pestovaní sa zodpovedne využívajú prírodné zdroje (pôda, voda),
- rešpektujú sa systémy a cykly prírody,
- zohľadňuje sa recyklácia odpadov a vedľajších produktov,
- vyberajú sa vhodné odrody odolné proti chorobám a škodcom.

Doktorka Babinská, odborníčka na výživu z Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave o biopotravinách povedala, že ich chemickým rozborom je dokázané, že majú vyšší obsah ochranných živín, ako sú vitamíny či vláknina, čo je ich veľkou výsadou. Taktiež sú bohaté na cenné látky, ktoré pôsobia antioxidačne. Ich

konzumáciou v porovnaní s konvenčnými potravinami spotrebiteľ poukazuje na ich lepšie chuťové vlastnosti (Kováč, 2012).

„Vstup Slovenska do EÚ sa zaväzuje okrem iného aplikovať ekologické metódy do všetkých sektorov hospodárstva a zvlášť do poľnohospodárstva a potravinárstva (Lacková, Karkalíková, 2010, s. 8).“

1.5.3 Funkčné potraviny

Myšlienka, že jedlo môže byť súčasťou prevencie chorôb súvisiacich so stravou bola základom pre vytvorenie koncepcie funkčných potravín najprv v Japonsku a neskôr v Európe. Podľa definície prijatej už v roku 1999 v správe FUFOS (Functional Food Science in Europe – Veda o funkčných potravinách v Európe) by sa jedlo nemalo líšiť od „obyčajných“ potravín, ale malo by vyvolať prospešné účinky pri bežne skonzumovanom množstve, a to je zámerom funkčným potravín. Aby však potravinársky výrobok mohol byť považovaný za funkčný, musí spĺňať nasledujúce podmienky (Piskula M. K. et al., 2011, s. 88):

- ich účinok musí byť vedecky dokázaný,
- obsahujú živiny, respektíve majú výživný vplyv na organizmus plánovaným spôsobom a zároveň bez nepriaznivých účinkov, alebo zvyšujú psychomotorické schopnosti organizmu, urýchľujú rekonvalescenciu alebo sú "špeciálne navrhnuté" ako doplnok.

O udelení štatútu funkčných potravín v Európe rozhoduje EFSA (Európsky úrad pre bezpečnosť potravín), ktorý na základe predloženej dokumentácie musí rozhodnúť, ktorým výrobkom povolí zdravotné tvrdenia na etikete spolu s uvedením potenciálnych spotrebiteľov, u ktorých zdravotné účinky možno po konzumácii očakávať. Dokumentácii predchádzajú nákladné klinické štúdie preukazujúce účinnosť konkrétneho produktu a tie je náročné splniť.

Proces výroby funkčných potravín napríklad prostredníctvom emulzifikácie tukov zlepšuje štruktúru, znižuje kalórie a množstvo tukov napríklad v chlebe, raňajkových cereáliách, müsli tyčinkách, jogurtoch a mlieku (Moghadasian, Eskin, 2012, s. 132). V každom prípade je dôležité vyrobiť výrobok zložený zo slovenských surovín. Týmto spôsobom vzniká mechanizmus, ktorý na jednej strane podporuje slovenské poľnohospodárstvo a na druhej strane začne poľnohospodárstvo hľadať odrody s vlastnosťami vhodnými pre spotrebiteľa.

Stále však existujú skupiny spotrebiteľov, ktoré si vyžadujú samostatné, osobitné zaobchádzanie ako napríklad starší ľudia, ktorí vzhľadom na ich fyziologické zmeny potrebujú špeciálne potraviny, a to z hľadiska zloženia (vrátane výživovej hodnoty a prítomnosti biologicky aktívnych zložiek) a senzorických vlastností (napr. chuť a konzistencia). Jedným z problémov tejto skupiny spotrebiteľov, ktorý by mala rozvíjať veda a výskum, sú potraviny, ktoré pravdepodobne ovplyvnia stratu poznávacích funkcií mozgu. Následky podvýživy, ktoré postihujú starších ľudí sa premietnu do nákladov na zdravotnú starostlivosť v EÚ vo výške podobnej nákladom dôsledkom obezity a nadváhy (White Paper on Nutrition, 2010). Je potrebné dodať, že tieto problémy sa stali predmetom jednej z európskych inovačných partnerstiev "Aktívne a zdravé starnutie" za predpokladu, že do roku 2020 stúpne priemerný počet rokov života v dobrom zdraví pre starších ľudí o dva roky. Ďalšia skupina spotrebiteľov s obmedzenou dostupnosťou výrobkov sú spotrebiteľia s potravinovými alergiami. Ich úspešný rozvoj na Slovensku sa napríklad môže stať komoditou pre spotrebiteľov aj v zahraničí.

Z týchto dôvodov je v celospoločenskom záujme vyrábať, a tak na trhu ponúkať potraviny s výživovou hodnotou zodpovedajúcou súčasným vedeckým poznatkom o výžive. Výroba „funkčných potravín“ je považovaná za jedno z riešení problémov aktuálneho zdravotného stavu obyvateľstva ako celku či potrieb užších skupín obyvateľstva.

2 Cieľ práce

Hlavným cieľom diplomovej práce bolo na základe zistených poznatkov identifikovať a analyzovať zdravotné výhody potravín, analyzovať kvalitu a bezpečnosť potravín, ako aj zhodnotiť vedomosti a správanie respondentov v oblasti výživy, ich povedomie o zdraví prospešných potravinách, vnímanie kvality potravín a vzťah k zdravému životnému štýlu.

Predpokladom naplnenia hlavného cieľa je vymedzenie a následná realizácia čiastkových úloh predstavujúcich **parciálne ciele**.

V teoretickej časti práce sme si stanovili nasledovne parciálne ciele:

- vymedziť základné pojmy týkajúce sa potravín,
- charakterizovať zdroje základných živín v potravinách,
- vymedziť pojmy kvalita a bezpečnosť potravín,
- charakterizovať súčasný stav kvality a bezpečnosti v potravinárskom priemysle a predstaviť systémy ochrany bezpečnosti potravín používaných v EÚ,
- definovať výživové potreby človeka a charakterizovať vplyv výživy na jeho zdravie a dostupné zdraviu prospešné potraviny.

V praktickej časti sme si vymedzili nasledujúce parciálne ciele:

- zhodnotiť vedomosti a správanie respondentov v oblasti výživy, ich povedomie o zdraví prospešných potravinách, vnímanie kvality potravín a vzťah k zdravému životnému štýlu,
- identifikovať hlavné problémy súvisiace so stravou a nesprávnou výživou respondentov a poskytnúť možnosti ich riešenia,
- na základe nadobudnutých znalostí navrhnúť odporúčania pri ovplyvňovaní nepriaznivého vývoja v potravinárstve tak, aby sa dosiahli stanovené ciele prostredníctvom celej škály dostupných prostriedkov.

Za účelom zistenia povedomia respondentov k zdravému životnému štýlu a ich správania v tejto oblasti formulujeme nasledovné **hypotézy**:

Hypotéza č.1: Predpokladáme, že respondenti realizujú 80 % nákupov potravín v supermarketoch a hypermarketoch.

- Hypotéza č.2:** Predpokladáme, že viac ako 50 % respondentov s nižším ako vysokoškolským vzdelaním si myslí, že zdravotné tvrdenia na obaloch potravín môžu viesť k zdravším stravovacím návykom.
- Hypotéza č.3:** Predpokladáme, že viac ako 50 % žien považuje za najdôležitejší faktor pri kúpe potravín kvalitu a čerstvosť potravín, naopak pre viac ako 50 % mužov je najdôležitejšia chuť potravín.
- Hypotéza č.4:** Predpokladáme, že respondenti z vysokoškolským vzdelaním nakupujú potraviny najmä na základe ich postojov, presvedčenia a vedomostí o potravinách, zatiaľ čo respondenti s iným ako vysokoškolským vzdelaním nakupujú najmä na základe ich príjmu.

3 Metodika práce a metódy skúmania

3.1 Predmet a objekt skúmania, priebeh skúmania

Objektom skúmania bolo 141 respondentov. Táto vzorka reprezentuje slovenských spotrebiteľov vo veku od 18 až po vyše 70 rokov. Dôvodom, prečo sme skúmali takéto široké vekové rozpätie je, že zdravý životný štýl, ktorého základnými piliermi je pohyb, výživa a spánok sa týka všetkých.

Priebeh skúmania, získavanie údajov a zdroje údajov

1. Stanovenie cieľov záverečnej práce

Stanovili sme si hlavný cieľ záverečnej práce. Predpokladom naplnenia tohto základného cieľa bolo vymedzenie a následná realizácia čiastkových úloh predstavujúcich parciálne ciele.

2. Zistenie potrebných informácií

Parciálne ciele predstavovali zisťovanie množstva informácií, ktoré sme si postupne sformulovali.

3. Návrh konceptu záverečnej práce

Na základe zistenia potrebných informácií sme spracovali koncept práce a vypracovali predbežný návrh obsahu záverečnej práce.

4. Bližšie určenie zdrojov údajov

V ďalšom kroku sme zisťovali potrebné zdroje sekundárnych údajov a zároveň, kde všetky potrebné informácie nájdeme.

5. Príprava zhromažďovania sekundárnych a primárnych údajov

Na základe parciálnych cieľov v praktickej časti sme sformulovali 18 otázok formou dopytovania prostredníctvom dotazníka, na konci ktorého respondenti vyplňali sociodemografické údaje. Presné znenie dotazníka je v časti „prílohy“ k diplomovej práci. Dotazník sme dali vyplniť známym s cieľom skontrolovať, či naformulované otázky sú pre nich zrozumiteľné, a na základe získaných výsledkov sme opravili dotazník.

6. Zisťovanie a zhromažďovanie sekundárnych a primárnych údajov

Počas získavania primárnych údajov z dotazníkových odpovedí sme zhromažďovali sekundárne údaje. Na základe nich sme si stanovili hypotézy. Formu dotazníka sme

zvolili elektronickú, a to kvôli jednoduchosti, prehľadnosti a pohodlnosti pri vyplňaní respondentmi i pri samotnom vyhodnocovaní.

7. Spracovanie sekundárnych údajov.

Sekundárne údaje sme spracovali na základe relevantných zahraničných a slovenských zdrojov a následne sme spracovali prvú časť diplomovej práce.

8. Spracovanie primárnych údajov

Spracovanie primárnych údajov prebehlo prostredníctvom systému „Google documents“, v ktorom bol vytvorený aj dotazník. Výsledky sme exportovali na analýzu do programu Excel, kde sme realizovali ďalšie individuálne kroky. Následne sme pre väčšiu prehľadnosť vytvárali v tomto programe grafy. Keďže odpovede mali z veľkej časti kvalitatívny charakter, vzájomné vzťahy medzi nimi sme spracovávali aj pomocou štatistického programu Statgraphics.

9. Výsledná analýza a interpretácia všetkých zistených údajov

Zo spracovaných primárnych a sekundárnych údajov sme analyzovali a interpretovali všetky zistené údaje z dotazníkov. Nakoniec sme navrhli odporúčania a spracovali závery diplomovej práce.

3.2 Metódy vyhodnocovania výsledkov práce a ich interpretácia

Písanie diplomovej práce sme realizovali na základe vedeckých metód, sekundárneho a primárneho výskumu.

V teoretickej časti práce sme použili metódu analýzy, syntézy a komparácie, a to vo všetkých etapách a stupňoch hodnotenia súčasného stavu riešenej problematiky. Analýzou sme skúmaný problém a zložité ekonomické skutočnosti rozložili na menšie časti, čím sme odhalili ich podstatu. Naopak, syntézou sme tieto skutočnosti spájali, čím sme sledovali vzťahy a vzájomné súvislosti, respektíve tendenciu vývoja súčasnej situácie. Komparáciou sme hľadali spoločné charakteristiky objektov alebo skutočností a zisťovali sme rovnaké aj odlišné vlastnosti pozorovaných javov, a tak sme vysvetlili procesy zmien v problematike.

Na interpretáciu výsledkov prieskumnej časti a návrhy odporúčaní boli použité metódy indukcie, dedukcie a komparácie. Indukciou sme rozšírili naše chápanie všeobecných poznatkov a dedukciu sme aplikovali na všeobecné alebo čiastkové závery pri všeobecných predpokladoch. Nasledovne sme porovnávali naše kvantitatívne výsledky s výsledkami iných autorov alebo výskumných agentúr metódou komparácie.

Pri sekundárnom výskume sme použili vedecké metódy. Zdrojmi sekundárnych údajov boli knihy, vedecké a populárno-vedecké časopisy. Knižné a časopisecké zdroje pochádzali od slovenských a zahraničných autorov. Z internetových zdrojov sme využívali najmä vedecké články publikované v elektronických databázach „EBSCO“, „Web of Knowledge“ či „Web of Science“, ktoré sú dostupné v univerzitnej knižnici, respektíve rôzne štúdie slovenských a zahraničných autorov. Údaje zo sekundárneho výskumu sme získavali kvalitatívnu metódou prostredníctvom štandardizovaného dotazníka, kde sme použili matematickú štatistiku a tabeláciu. Cieľom tejto kvalitatívnej metódy je verifikácia alebo falzifikácia vopred stanovených hypotéz. Dotazníkovú formu sme využili aj z dôvodu získania väčšieho počtu štandardizovaných odpovedí, ktoré nám pomohli pri interpretácii výsledkov práce. Dotazník pozostával z 18 zväčša uzatvorených otázok, ktoré sledovali vedomosti a správanie respondentov od nákupu potravín, cez stravovanie a povedomie o zdraví prospešných potravinách po ich vlastné odporúčania pre zdravý životný štýl.

Dotazník bol anonymný a zber jednotlivých údajov bol realizovaný v priebehu 3 týždňov – od 31. januára do 21. februára 2014. Návratnosť dotazníkov bola takmer 95%-ná. Zo 150 odoslaných dotazníkov sa vrátilo 141 vyplnených. Po zostavení dotazníka a spracovaní sekundárnych údajov sme si stanovili štyri hypotézy, ktoré sme našim výskumom potvrdili, respektíve vyvrátili.

4 Výsledky práce a diskusia

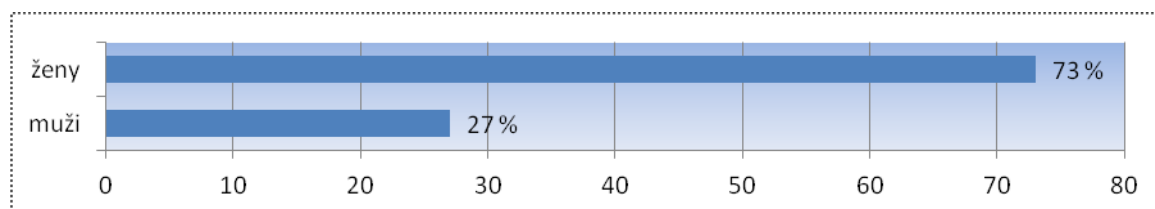
4.1 Charakteristika údajov respondentov

Respondentov, ktorí sa zúčastnili v prieskume, charakterizujú tieto sociodemografické ukazovatele – pohlavie, vek, najvyššie doiahnuté vzdelanie, pracovný pomer, kraj a okres.

Pohlavie respondentov

Prieskumu sa zúčastnilo 141 respondentov. Z toho bolo 103 žien (73 %) a 38 mužov, čo predstavovalo 27 % z celkového počtu respondentov (graf č. 1).

Graf č. 1: Pohlavie respondentov

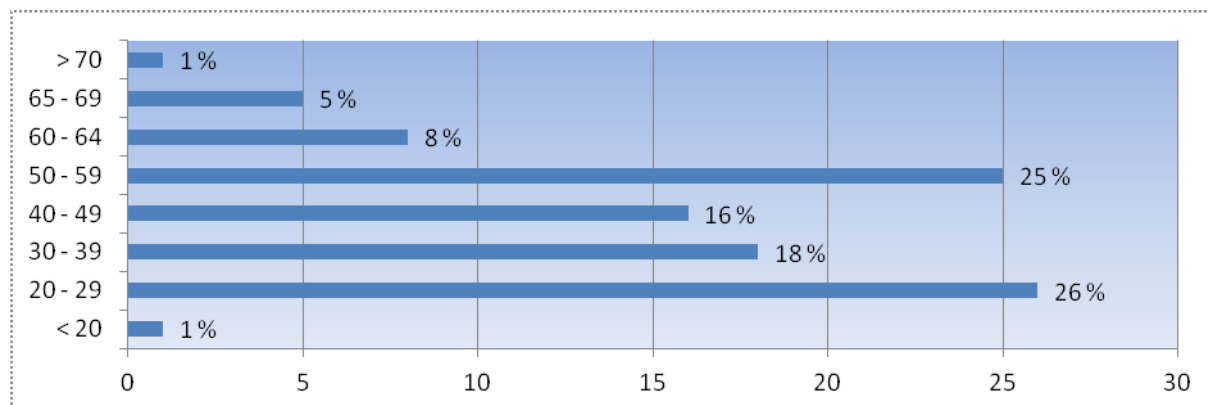


Zdroj: Vlastný výskum.

Vek respondentov

Respondenti zastúpili všetky vekové kategórie od 18 až po vyše 70 rokov. Prieskumu sa zúčastnilo najviac respondentov vo veku od 20 do 29 rokov (26 %) a len o jedno percento menej respondentov vo veku od 50 do 59 rokov (25 %). Najmenej (1 %) respondentov bolo vo veku nižšom ako 20 rokov, rovnako ako respondentov vo veku vyššom ako 70 rokov (graf č. 2).

Graf č. 2: Veková štruktúra

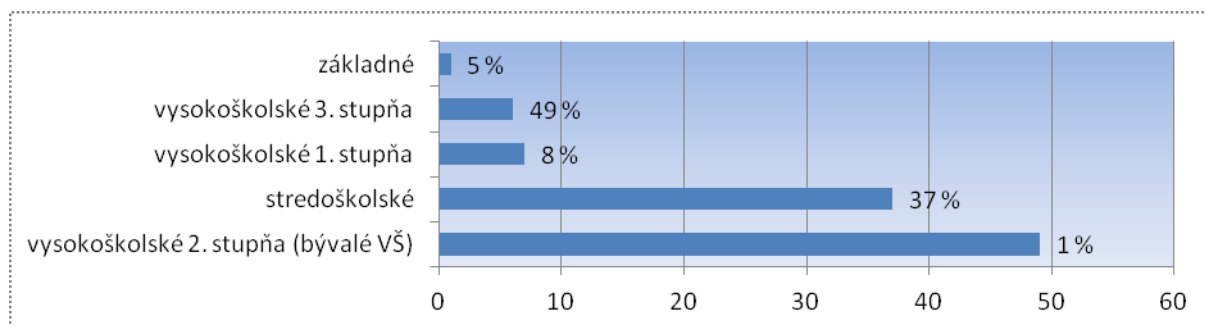


Zdroj: Vlastný výskum.

Vzdelanie respondentov

Na grafe č. 3 môžeme vidieť, že najviac dopytovaných bolo s najvyšším dosiahnutým vzdelaním vysokoškolským 2. stupňa (49 %) a stredoškolským (37 %). Naopak, najmenej bolo respondentov s vysokoškolským vzdelaním 3. stupňa (5 %) a so základným vzdelaním (1 %).

Graf č. 3: Najvyššie dosiahnuté vzdelanie

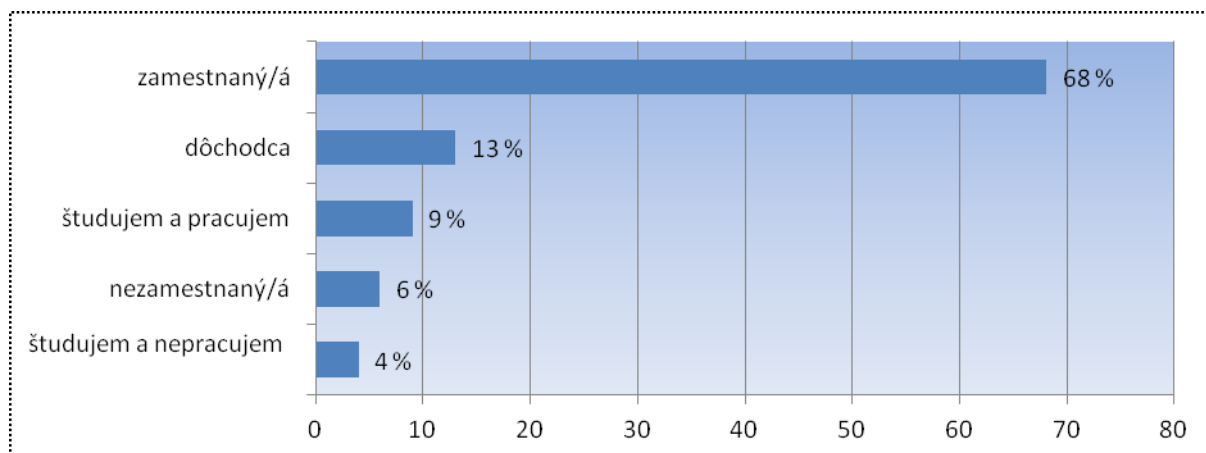


Zdroj: Vlastný výskum.

Pracovný pomer respondentov

Najviac dopytovaných bolo zamestnaných (68 %) a dôchodcov (13%). Túto poslednú skupinu považujeme za hodnotnú vzorku, pretože štruktúra spotreby ich finančných prostriedkov je vynakladaná prevažne na potraviny a lieky. 9 % uviedlo, že študuje a zároveň pracuje, 6 % bolo nezamestnaných. Z respondentov bola najmenej zastúpená skupina študentov, ktorí nepracujú (4 %).

Graf č. 4: Druh pracovného pomeru

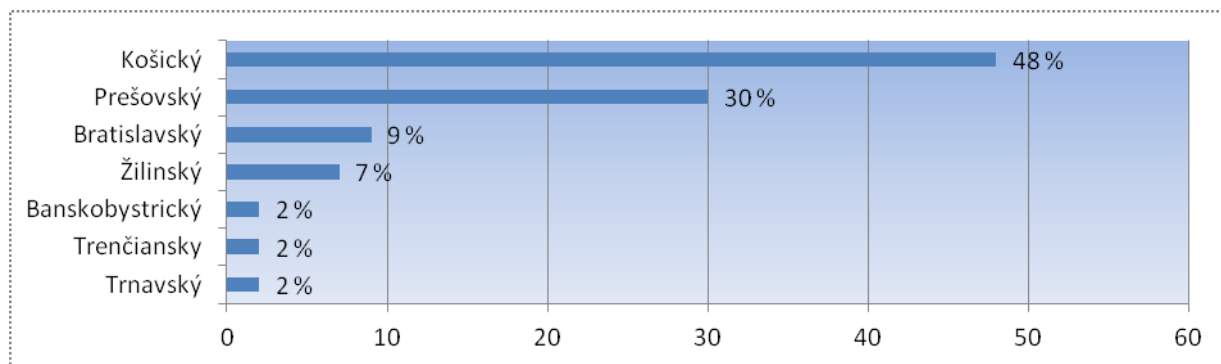


Zdroj: Vlastný výskum.

Kraj

Dotazník vyplnili respondenti zo 7 krajov Slovenska. Najviac, až 48 % dopytovaných reprezentovalo Košický kraj, 30 % Prešovský kraj, 9 % Bratislavský a 6 % Žilinský kraj. Namenej (2 %) boli zastúpené kraje Banskobystrický, Trenčiansky a Trnavský (graf č. 5).

Graf č. 5: Kraje

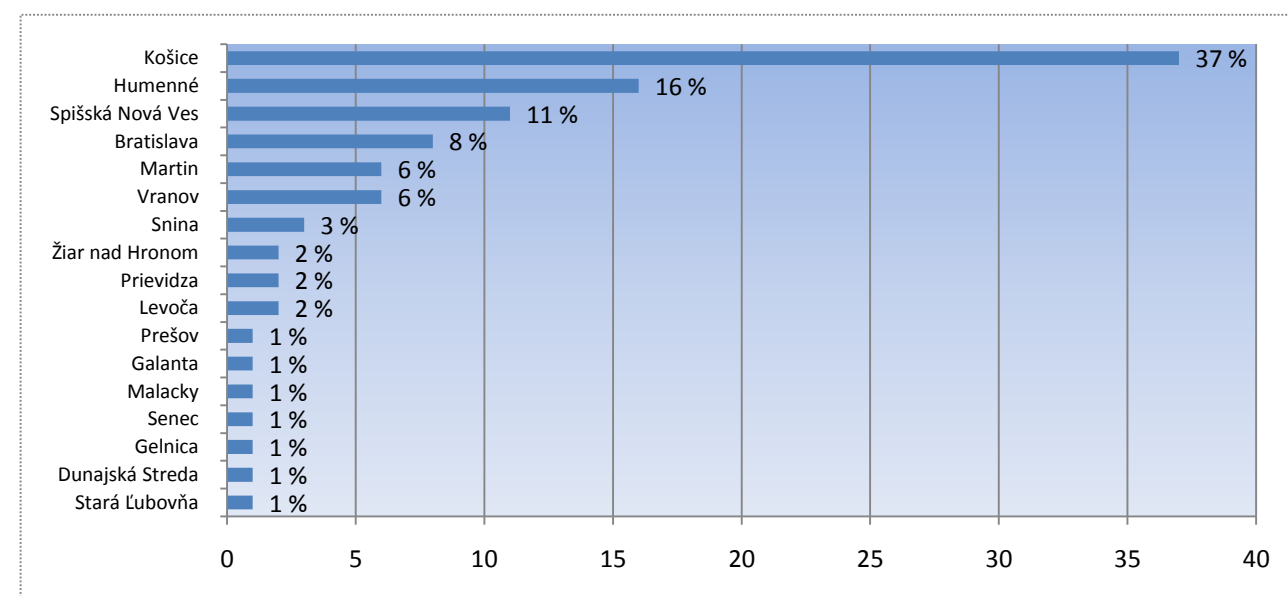


Zdroj: Vlastný výskum.

Okresy

Prieskumu sa zúčastnili respondenti, ktorí pochádzajú zo 17 okresov Slovenska. Najviac ich bolo z okresu Košice (37 %), Humenné (16 %), Spišská Nová Ves (11 %) a Bratislava (9 %). Najmenej (1 %) z okresov Prešov, Galanta, Malacky, Senec, Gelnica, Dunajská Streda a Stará Ľubovňa (graf č. 6).

Graf č. 6: Okres



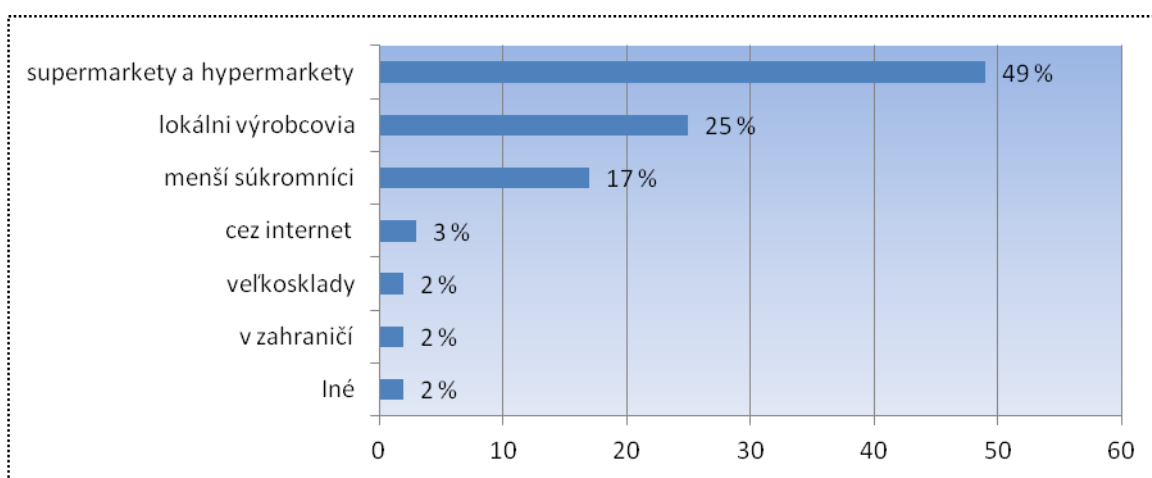
Zdroj: Vlastný výskum.

4.2 Vyhodnotenie prieskumu

Výsledky výskumu boli spracované do samostatných grafov s hodnotami vyjadrenými v percentách.

Cieľom **otázky č. 1: „Kde nakupujete bežné potraviny?“** bolo zistiť, na akých miestach realizujú respondenti svoje nákupy. Pri tejto otázke respondenti mohli označiť maximálne 3 odpovede. Zistili sme, že len 49 % respondentov realizuje nákup bežných potravín v obchodných reťazcoch, teda v supermarketoch a hypermarketoch (graf č. 7).

Graf č. 7: **Miesto nákupu potravín respondentmi**

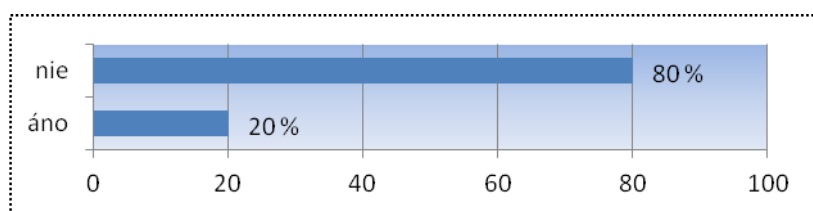


Zdroj: Vlastný výskum.

Zo všetkých respondentov je 25 % dopyt po nákupe bežných potravín u lokálnych výrobcov, čo znamená, že majú záujem o domáce, gazdovské, tradičné výrobky. 17 % dopytovaných nakupuje u menších súkromníkov a len 3 % respondentov nakupuje cez internet. Pri možnosti „Iné“ 2 % respondentov uviedlo, že nenakupuje nikde, respektíve, že nakupuje u bežných menších maloobchodných sietí ako je Fresh, Milk-Agro. Rovnaké percento opýtaných uviedlo nákup vo veľkoskladoch a v zahraničí.

Na prvú otázku nadväzovala **otázka č. 2: „Meníte často miesto, kde nakupujete potraviny?“**. Táto otázka bola pre všetkých povinná, pretože odpoveď na ňu rozhodovala o interakcii na ďalšiu otázku. Výsledkom tejto otázky je, že presne 80 % respondentov nemá vo zvyku meniť miesto nákupu, ktoré bolo predmetom predchádzajúcej otázky. Zvyšných 20 % obmieňa miesto, kde nakupuje potraviny (graf č. 8).

Graf č. 8: **Striedanie miesta nákupu**

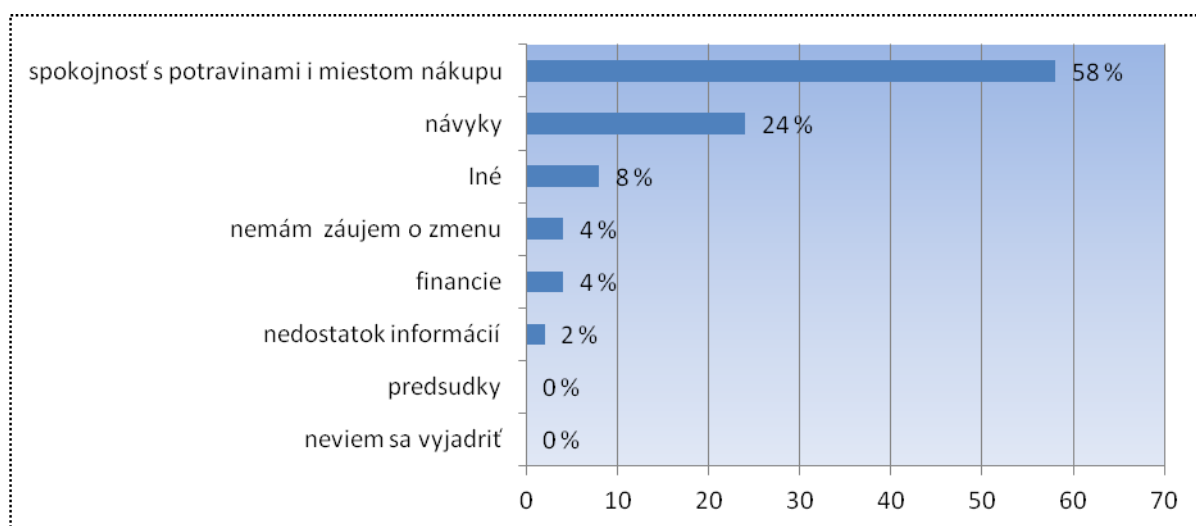


Zdroj: Vlastný výskum.

Pre respondentov, ktorí zvolili odpoveď „nie, nemením miesto nákupu“, nasledovala **otázka č. 3: „Prečo nie ste ochotný/á zmeniť miesto, kde tieto bežné potraviny nakupujete?“**. Označiť mohli len 1 možnosť.

Dôvodom, prečo 80 % respondentov nechce meniť miesto, kde nakupuje potraviny, je, že sú spokojní s potravinami i miestom nákupu (graf č. 9).

Graf č. 9: **Dôvody nakupovania potravín v istých predajniach respondentmi**



Zdroj: Vlastný výskum.

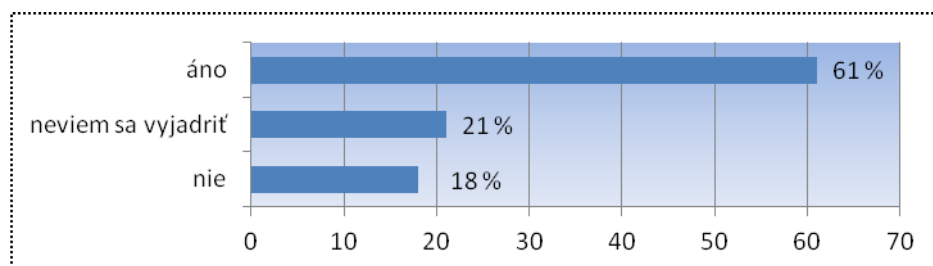
Takmer štvrtina respondentov (24 %) zvykne nakupovať potraviny na tom istom mieste. 8 % uviedlo možnosť „Iné“, kde sa vyjadrili, že miesto, kde nakupujú, je v blízkosti ich bydliska a najmä z časového hľadiska tam zájdu po ceste z práce, respektíve to majú „po ruke“. U 4 % rozhodujú financie a rovnaké percento vôbec nemá záujem o zmenu. Iba 2 % dopytovaných pociťuje nedostatok informácií o možných miestach nákupu.

Cieľom **otázky č. 4: „Máte prístup k lokálnym surovinám?“** bolo zistiť, či vo svojom okolí majú možnosť kúpiť lokálne potraviny. Pri predpoklade nejasnosti, čo vlastne znamená pojem lokálna surovina, bola respondentom ponúknutá doplňujúca

poznámka: „**Lokálne suroviny** sú také, ktorých miesto prirodzeného výskytu je približne do 30 km. Vyrábajú sa z nich čerstvé lokálne produkty.“

Pri súčasných podmienkach má až 61 % respondentov možnosť nakupovať lokálne suroviny, naopak 18 % nemá túto príležitosť. Aj napriek pomôcke sa 21 % dopytovaných nevedelo vyjadriť či môžu nakupovať lokálne suroviny (graf č. 10).

Graf č. 10: **Prístup respondentov k lokálnym surovinám**

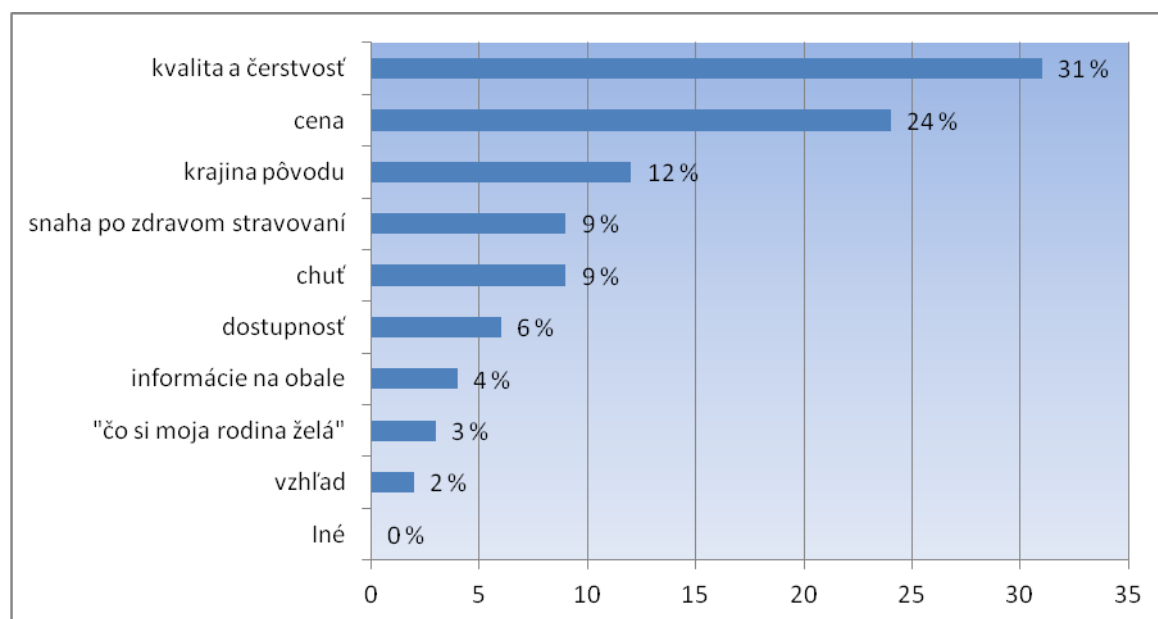


Zdroj: Vlastný výskum.

V otázke č. 5: „Aké faktory sú pre Vás najdôležitejšie pri kúpe potravín?“ mohli respondenti označiť najviac 3 možnosti.

Pri rozhodnutí o kúpe potravín berie 31 % respondentov najväčší ohľad na kvalitu a čerstvosť potravín, pre 24 % je rozhodujúca cena, 12 % si všíma krajinu pôvodu.

Graf č. 11: **Najdôležitejšie faktory pre respondentov pri kúpe potravín**



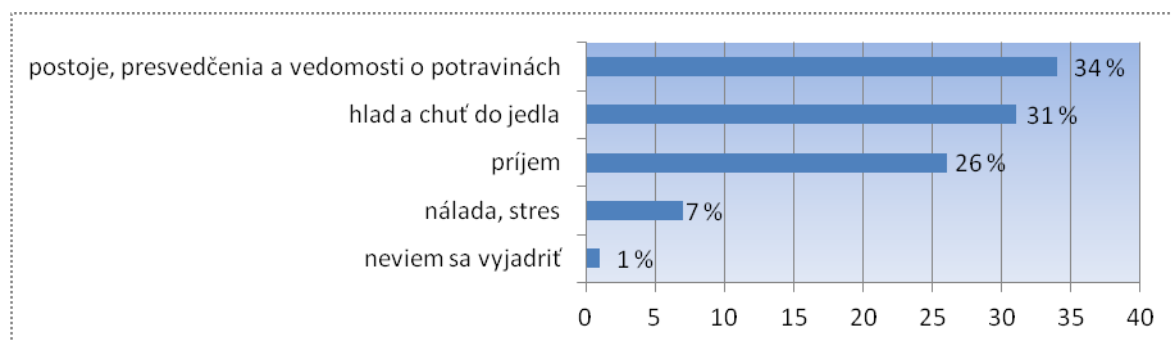
Zdroj: Vlastný výskum.

Snaha po zdravom stravovaní má význam u 9 % dopytovaných, rovnako ako chuť. Dostupnosť potravín je dôležitá pre 6 % respondentov. Informáciami na obale sa riadia len 4 % opýtaných, 3 % berie ohľad na to, „čo si jeho rodina želá“ a iba 2 % dopytovaných považuje vzhľad potravín za jeden z najvýznamnejších faktorov (graf č. 11).

Ďalšia otázka č. 6: „Aké faktory ovplyvňujú Vaše nakupovanie potravín najviac?“ sa týkala činiteľov už pri samotnom nákupe, a teda faktorov, ktoré už nie sú spojené so samotným výrobkom. Respondenti mohli označiť maximálne 2 možnosti.

Na grafe č. 12 môžeme vidieť, že 34 % respondentov sa pri nakupovaní riadi svojimi postojmi, presvedčeniami a vedomosťami o potravinách, 31 % nakupuje podľa hladu a chuti do jedla, 26 % sa riadi momentálnym finančným príjmom. Len 7 % ľudí nakupuje potraviny podľa nálady a pod stresom. 1 % ľudí nevie, ako sa vyjadriť.

Graf č. 12: Faktory ovplyvňujúce nakupovanie potravín

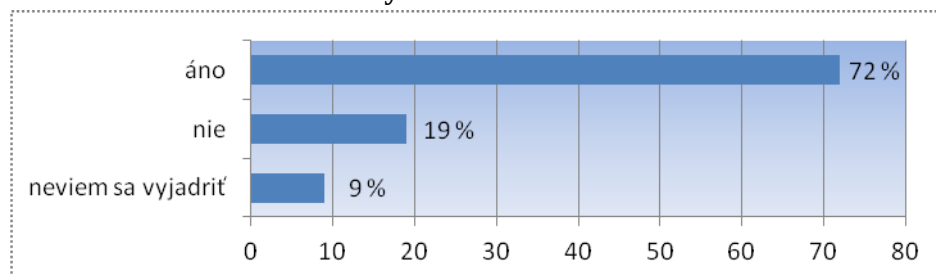


Zdroj: Vlastný výskum.

Nasledujúca otázka č. 7 znela či „Môžu podľa Vás zdravotné tvrdenia a symboly umiestnené na obaloch potravín viesť k zdravším stravovacím návykom?“

K otázke označovania obalov potravín sa až 72 % respondentov vyjadrilo, že zdravotné tvrdenia a symboly by mohli viesť k zdravším stravovacím návykom. 19 % si myslí, že by tieto tvrdenia a symboly nepomohli k zdravším návykom v stravovaní a 9 % sa k tejto otázke nevedelo vyjadriť (graf č. 13).

Graf č. 13: Názory respondentov týkajúce sa zdravotných tvrdení, symbolov a zdravších stravovacích návykov

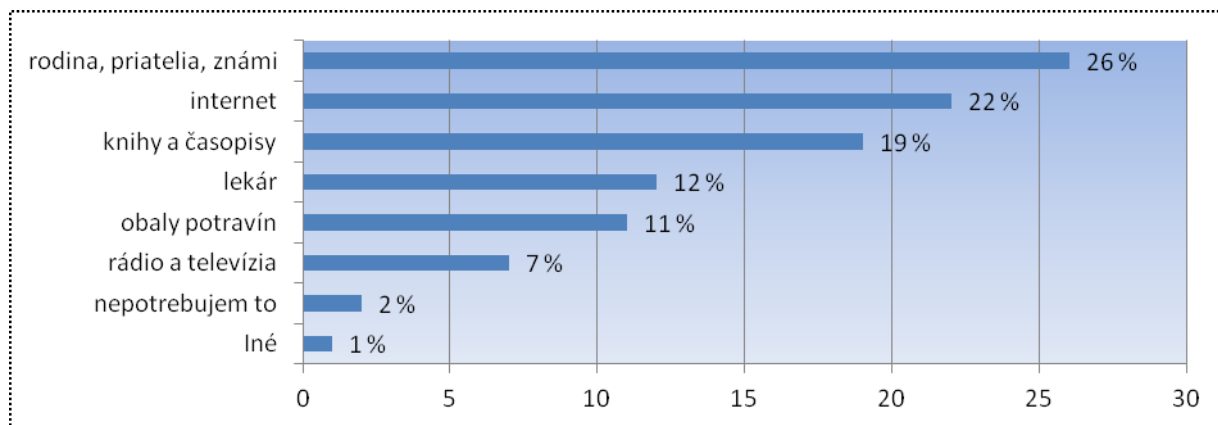


Zdroj: Vlastný výskum.

Otázka č. 8: „Ak sa snažíte čerpať nové informácie o racionálnej výžive, akému zdroju dôverujete?“ zisťovala sofistikovanosť prameňa informácií o racionálnej výžive. Označiť mohli maximálne 3 odpovede.

Na základe tejto otázky môžeme podľa grafu č. 14 skonštatovať, že najviac (26%) dopytovaných považuje za naj dôvernejší zdroj informácií o racionálnej výžive odporúčania rodiny, priateľov a známych (graf č. 14). Internet a knihy, časopisy využíva v tejto súvislosti primerane 22 % a 19 % opýtaných. Zaujímavé je to, že podobné percento respondentov, len 12 % a 11 %, ako zdroj informácie o výžive uviedlo lekára a obaly potravín. Najmenej osôb získava informácie o výžive z rádia a televízie (7 %) a 2 % respondentov odpovedalo, že informácie z tejto oblasti nepotrebuje.

Graf č. 14: Zdroje informácií o racionálnej výžive



Zdroj: Vlastný výskum.

Nasledujúca **otázka č. 9: „Označte, prosím, do akej miery súhlasíte, respektíve nesúhlasíte s nasledujúcimi výroky.“** sa týkala správania aj postojov respondentov v oblasti zdravého životného štýlu.

Tabuľka č. 4: **Výroky respondentov o zdravom životnom štýle**

Výrok	Skôr áno (%)	Áno (%)	Skôr nie (%)	Nie (%)	Neviem sa vyjadriť (%)
Zdravý životný štýl je pre mňa dôležitý.	50	41	5	-	4
Zdravý životný štýl považujem za módný trend.	31	20	19	28	2
Snažím sa racionálne stravovať.	44	39	9	4	4
Snažím sa športovať.	30	33	25	11	1
Výživa má vplyv na zdravie.	22	76	-	1	1
Uprednostňujem potraviny vhodné pre zdravú výživu.	45	35	17	1	2
Uprednostňujem nespracované potraviny.	26	19	34	14	7
Uprednostňujem cenu pred kvalitou.	23	5	47	21	4
Slovenské výrobky považujem za kvalitné.	41	43	5	1	10

Zdroj: Vlastný výskum.

Na základe výsledkov (tabuľka č. 4) možno konštatovať, že pre polovicu respondentov (50 %) je zdravý životný štýl nielen skôr dôležitý, ale aj skôr moderným trendom (31 %). Takmer polovica opýtaných (44 %) sa snaží racionálne stravovať a tretina (33 %) športuje. Vedomosť respondentov o vplyve výživy na ľudské zdravie bola vysoká, pretože takú odpoveď označilo 76 % opýtaných. Zaujalo nás to, že 45 % respondentov odpovedalo, že uprednostňuje potraviny vhodné pre zdravú výživu, ale len 34 % uprednostňuje nespracované potraviny. 47 % opýtaných odpovedalo, že skôr neuprednostňuje cenu pred kvalitou, čo znamená, že sa tak vždy nespráva. Slovenské výrobky považuje za kvalitné menej ako polovica opýtaných (43 %).

Otázka č. 10 bola uzavretá so znením: „V nasledujúcej otázke sú potraviny rozdelené do 6 potravinových skupín. Označte, prosím, ako často konzumujete nasledujúce potraviny.“ a zisťovala skladbu stavy respondentov.

Tabuľka č. 5: Frekvencia konzumácie potravín respondentmi

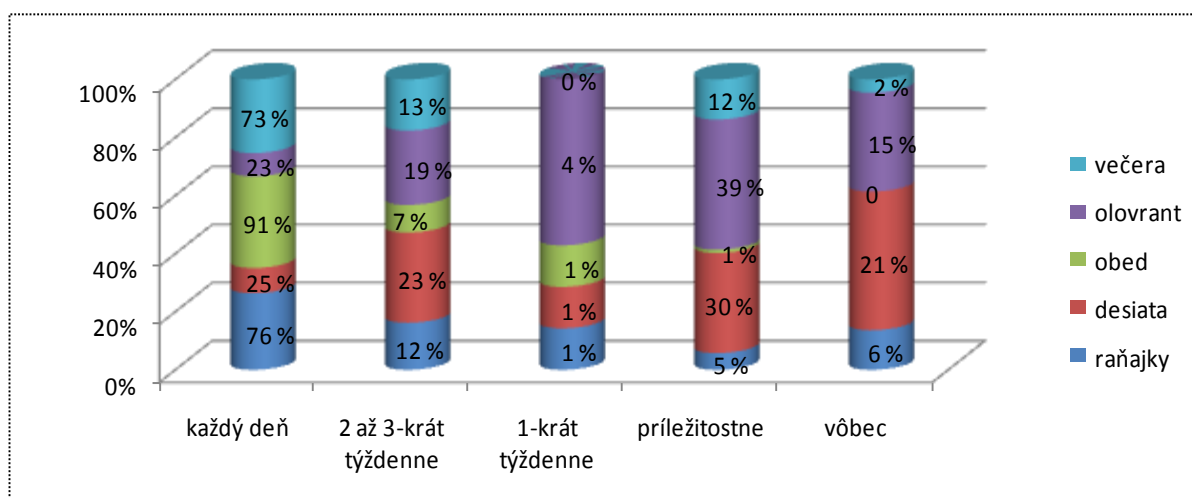
Potravinová skupina	Každý deň (%)	2 až 3-krát týždenne (%)	1-krát týždenne (%)	Príležitostne (%)	Vôbec (%)
Obilniny, ryža	8,6	34,2	40,7	15,7	0,7
Cestoviny	2,9	24,3	50,7	22,1	-
Pečivo	68,6	20,7	3,6	5,7	1,4
Zelenina	49,3	39,3	7,1	4,3	-
Ovocie	51,8	28,8	12,9	6,4	0
Mlieko, mliečne výrobky	45,7	39,1	8,0	7,2	0
Ryby	0	6,4	37,9	54,3	1,4
Hydina	2,1	30,7	47,9	19,3	0
Mäso	11,4	47,9	27,1	12,1	1,4
Vajcia	0,7	27,0	39,0	31,2	2,1
Strukoviny	0	14,5	47,1	37,7	0,7
Slané výrobky (chipsy, chrumky,...)	4,3	8,6	12,9	55,0	19,3
Tuky - olivový olej	17,4	29,7	17,4	30,4	5,1
Tuky - margarín	5,8	11,5	14,4	41,0	27,3
Cukry (sladkosti)	30,0	30,7	13,6	23,6	2,1

Zdroj: Vlastný výskum.

Na základe výsledkov (tabuľky č. 5) môžeme konštatovať, že respondenti každý deň konzumujú produkty ako je pečivo (68,6 %), zelenina (49,3 %) a ovocie (51,8 %), ale aj mlieko, mliečne výrobky (45,7 %). Dva až tri krát týždenne opýtaní konzumujú mäso (47,9 %) a sladkosti (30,7 %). Prekvapilo nás, že väčšina slovenských spotrebiteľov má na tanieroch obilniny, ryžu a cestoviny jeden krát týždenne. S tou istou frekvenciou slovenskí spotrebiteľia konzumujú hydinu (47,9 %), vajcia (39,0 %) a strukoviny (47,1 %). Viac ako tretina respondentov odpovedala, že príležitostne spotrebúva výrobky s obsahom soli (55,0 %) ako napríklad chipsy a chrumky, olivový olej (30,4 %) a margarín (41,0 %).

Cieľom nasledujúcej **otázky č. 11: „Ako často konzumujete: raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru.“** bolo zistiť, koľkokrát denne sa respondenti stravujú. Otázka bola opäť uzavretá a dialógová.

Graf č. 15: Frekvencia konzumácie jedál počas dňa

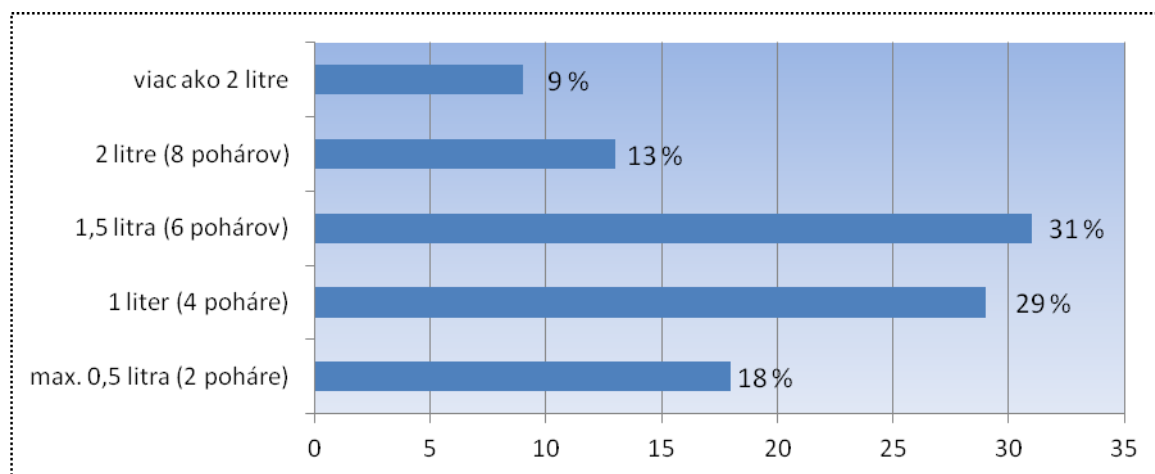


Zdroj: Vlastný výskum.

Graf č. 15 vyjadruje frekvencie konzumácií raňajok, desiaty, obedu, olovraťu a večere respondentmi. Ak sa bližšie pozrieme na prvý stĺpec, môžeme vidieť, že viac ako polovica opýtaných každý deň konzumuje tri základne jedlá, t.j. raňajky (76 %), obed (91 %) a večeru (73 %). Desiatu a olovrant zvykne jesť len 25 % a 23 %. Pamätajúc, že raňajky sú základným jedlom, naše výsledky sú prekvapujúce. Alarmujúce je tiež zistenie, že takmer štvrtina (24 %) respondentov nemá raňajky každý deň, ale len 2 až 3-krát týždenne (12 %) a 6 % dopytovaných ich dokonca nejedáva nikdy.

Otázka č. 12 bola „Koľko vody pijete každý deň?“ s tým, že káva, čaj, perlivé a sladené nápoje, alkohol sa nepočítali, na čo boli respondenti pri otázke upozornení.

Graf č. 16: Pitný režim respondentov

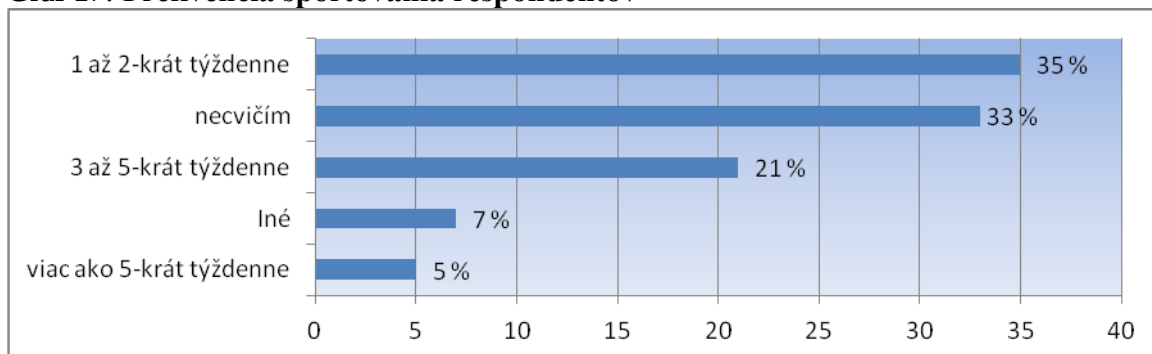


Zdroj: Vlastný výskum.

Na grafe č. 16 vidieť, že najviac respondentov (31%) odpovedalo, že každý deň pije 1,5 litra vody alebo 1 liter vody (29%), čo je málo v porovnaní s pokynmi. Správne množstvo vody (2 litre) pije len 13% opýtaných.

Ďalšia otázka bola č. 13, a to „Koľkokrát týždenne cvičíte?“. Odpovede najlepšie zobrazuje graf č. 17.

Graf 17: Frekvencia športovania respondentov



Zdroj: Vlastný výskum.

Zistili sme, že až 33 % respondentov vôbec necvičí, 35 % cvičí 1 až 2-krát týždenne, 21 % 3 až 5-krát týždenne a len 5 % viac ako 5-krát týždenne. Pri možnosti „Iné“ 7 % dopytovaných uviedlo, že cvičia občas, príležitostne, majú pohyb v záhrade, respektíve sa snažia o iný aktívny pohyb, ako je pešia chôdza, či denne chodia 2 kilometre.

V otázke č. 14: „Označte, prosím, do akej miery súhlasíte, respektíve nesúhlasíte s nasledujúcimi výrokmi o biopotravinách.“ mohli respondenti opäť označiť maximálne 3 odpovede. Pre lepšiu zrozumiteľnosť bolo doplnené, že „**Biopotraviny** sú ekologické potraviny, ktoré sa vyrábajú iba z bioproduktov s použitím povolených prídavných látok, zložiek a technologickými postupmi podľa platnej legislatívy. Konzervačné látky, stabilizátory a dochucovadlá sú pri ich výrobe zakázané. Patria tu napr. zelenina, ovocie, chlieb, mäsové a mliečne výrobky.“

Tabuľka č. 6: Postoje respondentov k biopotravinám

Výrok	Skôr áno (%)	Áno (%)	Skôr nie (%)	Nie (%)	Neviem (%)
Biopotraviny sú pre zdravie lepšie ako „bežné“ potraviny.	45	23	9	8	15
Biopotraviny sú hlavne pre vegetariánov.	4	2	24	59	10
Biopotraviny sú podvod.	15	9	33	21	22

Zdroj: Vlastný výskum.

Z tabuľky č. 6 môžeme vyčítať, že takmer polovica opýtaných (45 %) považuje biopotraviny za skôr lepšie pre zdravie ako bežné potraviny, ale podľa väčšiny (59 %) respondentov sú biopotraviny hlavne pre vegetariánov. Len jedna tretina opýtaných (33 %) vníma biopotraviny skôr nie ako podvod a 22 % sa k tejto súvislosti nevedelo vyjadriť.

Nasledovala otázka č. 15: „Označte, prosím, kde podľa Vás môžeme zaradiť nasledujúce výrobky zo skupiny regionálnych a tradičných potravín. EÚ v rámci Politiky kvality EÚ akceptuje, registruje, podporuje, chráni a kontroluje týchto 16 slovenských poľnohospodárskych výrobkov a potravín.“ Pri tejto náročnejšej otázke bola poskytnutá pomôcka, na základe ktorej respondenti jednoduchšie zaradili tieto výrobky. „*Regionálne potraviny (s Chráneným označením pôvodu (CHOP) a Chráneným zemepisným označením (CHZO)) sú typické pre danú oblasť SR. Na ich výrobu musí z tohto miesta pochádzať aspoň polovica surovín. Tradičné potraviny (s označením Zaručená tradičná špecialita (ZTS)) sú potraviny konzumované regionálne alebo lokálne mnohými generáciami, často spájané s pozitívnymi zdravotnými účinkami a miestnou históriou.*“

Tabuľka č. 7: Znalosť slovenských tradičných a regionálnych potravín respondentmi

Výrobok	CHOP (%)	CHZO (%)	ZTS (%)
Spišské párky	26	40	34
Slovenská bryndza	44	15	40
Skalický trdelník	21	35	44
Liptovská saláma	28	49	23
Tekovský salámový syr	28	49	23
Bratislavský rožok	31	44	26
Lovecká saláma	29	22	49
Špekáčky	33	20	47
Ovčí hrudkový syr - salašnícky	32	19	50
Ovčí salašnícky údený syr	27	18	55
Zázrivský korbáčik	27	40	33
Oravský korbáčik	27	41	32
Slovenská parenica	44	24	31
Slovenský oštiepok	46	22	32
Paprika Žitava	20	53	27
Zázrivské vojky (syrové nite)	25	37	38

Zdroj: Vlastný výskum.

Tabuľka č. 7 obsahuje výsledné percentá, ako odpovedali respondenti. Tučným písmom je vyznačená správna odpoveď, a teda percento respondentov, ktoré odpovedalo správne. Najviac (55 %) respondentov dobre označilo Ovčí salašnícky syr údený za zaručenú tradičnú špecialitu. Približne rovnaké percento opýtaných ďalej priradilo Ovčiemu hrudkovému syru – salašníckemu (50 %) správne označenie zaručenej tradičnej špeciality, taktiež Lovecká saláma (49 %) či Špekáčky (47 %) s týmto označením a Tekovský salámový syr (49 %) s chráneným zemepisným označením. Tretina respondentov správne označila Zázrivské vojky (37 %) a Skalický trdelník (35 %) ako chránené zemepisné označenie a Spišské párky (34 %) zaručenou tradičnou špecialitou. Najmenej (15 %) respondentov zaradilo Slovenskú bryndzu za chránené zemepisné označenie.

Otázka č. 16 mala nasledovné znenie: „**Označte, prosím, do akej miery súhlasíte, respektíve nesúhlasíte s nasledujúcimi výrokmi o funkčných potravinách.**“ Súčasťou bolo podporné vymedzenie pojmu „funkčné potraviny“, t.j. „Funkčné potraviny sú bežné potraviny vyrobené takým spôsobom, aby okrem tradičných a bežných zložiek výživy obsahovali i zložky s významnými zdravotnými účinkami. Ich „funkcia“ spočíva v priaznivom pôsobení na telesný a duševný stav, resp. môžu napomáhať pri liečbe rôznych ochorení. Patria tu napr. mlieka a jogurty s probiotickými kultúrami, müsli tyčinky, vajcia obohatené omega - 3 masnými kyselinami.“

Tabuľka č. 8: **Postoje respondentov k funkčným potravinám**

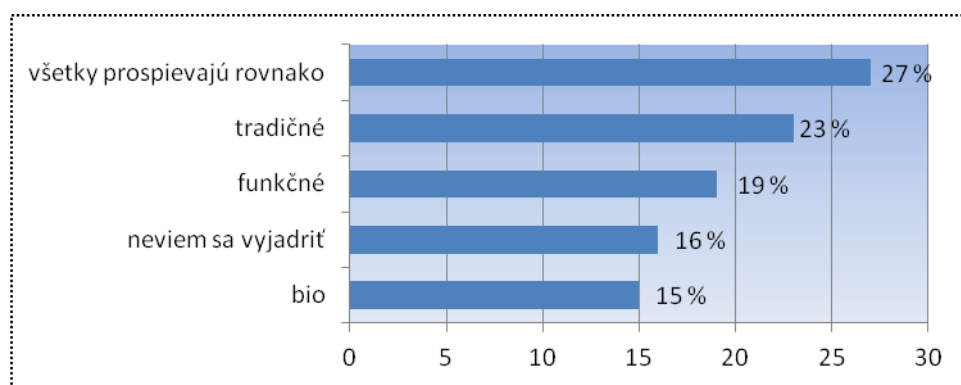
Výrok	Skôr áno (%)	Áno (%)	Skôr nie (%)	Nie (%)	Neviem sa vyjadriť (%)
O funkčných potravinách je málo informácií.	58	21	14	1	6
Je zložité odlíšiť funkčné potraviny od bežných potravín.	41	29	18	4	8
Funkčné potraviny sú príliš drahé.	36	23	9	7	25
Keď nemám zdravotný problém, funkčné potraviny nepotrebujem.	19	11	31	24	16
Funkčné potraviny považujem za zdraviu prospešné.	47	33	4	1	15

Zdroj: Vlastný výskum.

Z tabuľky č. 8 je vidieť, že podľa väčšiny respondentov (58 %) je o funkčných potravinách skôr málo informácií a pre takmer polovicu (41 %) opýtaných je skôr zložité odlíšiť funkčné potraviny od bežných. Asi tretina respondentov považuje funkčné potraviny skôr za príliš drahé (36 %) a taktiež funkčné potraviny skôr nepotrebujú, keď majú zdravotný problém (31 %). Až polovica (47 %) opýtaných považuje funkčné potraviny skôr za zdraviu prospešné ako nie.

V predposlednej otázke č. 17: „Ktoré z potravín - tradičné, bio, funkčné podľa Vás najviac prospievajú Vášmu zdraviu?“ mali respondenti na výber len jednu z možností.

Graf č. 18: Postoje respondentov k zdraviu prospešným potravinám



Zdroj: Vlastný výskum.

Na grafe č. 18 vidíme, že odpovede respondentov na túto otázku sa rozlučujú. Najviac, a to 27 % dopytovaných si myslí, že všetky tri hlavné skupiny zdraviu prospešných potravín prospievajú rovnako. Takmer štvrtina opýtaných (23 %) považuje tradičné potraviny za prospešné pre zdravie a podľa pätiny (19 %) respondentov takými potravinami sú funkčné potraviny. Najmenej respondentov (15 %) označilo za zdraviu prospešné bio potraviny a zvyšok (16 %) opýtaných sa nevedelo vyjadriť na túto tému.

A nakoniec otázka č. 18: „Čo odporúčate pre racionálnu výživu?“. Cieľom bolo zistiť subjektívny pohľad na racionálnu výživu, a preto bola otázka voľná a otvorená. V tabuľke č. 9 sú k dispozícii rôzne odporúčania filtrované podľa najvyššieho stupňa vzdelania bez zbytočnej recidívy. Opýtaní v tejto otázke poskytli spolu s odporúčaniami v rámci racionálnej výživy aj odporúčania týkajúce sa zdravého životného štýlu, ku ktorému bol naklonený celý dotazník. Respondenti so základným vzdelaním (1 %) sa nevyjadrili.

Tabuľka č. 9: **Odporúčania respondentov týkajúce sa racionálnej výživy a zdravého životného štýlu**

Vzdelanie respondentov	Odporúčania
stredoškolské (37 %)	• nekonzumovať potraviny zložito upravované, ktorých zloženie je málo známe, • mať adekvátny príjem a výdaj energie, pohyb, • konzumovať menej cukrov a viac športovať, • konzumovať ekologické potraviny, domáce produkty, • konzumovať mliečne zakysané výrobky, obilniny, celozrnné potraviny, strukoviny, obmedziť tuky, cukry, • jesť všetko, čo človeku chutí, bez ohľadu na módné trendy a mediálny tlak, • nemať žiadny stres, ale pohyb na čerstvom vzduchu, • nerozmýšľať neustále nad jedlom,
vysokoškolské 1. stupňa (8 %)	• pestovať zeleninu a ovocie doma, • jesť zdravo vypestované potraviny, hlavne dobre skladované, • konzumovať pestrú a čerstvú stravu, vyhýbať sa potravinám s vysokým obsahom sacharidov, tuku a nevhodne tepelne spracovaným, • mať dostatok spánku pre myseľ a dostatok pohybu pre telo,
vysokoškolské 2. stupňa (49 %)	• obmedziť konzervované potraviny, múčne jedlá, margaríny, umelé tuky, cukry, údeniny, tmavé mäso, úprava jedla v parnom hrnci, jesť do 18:00 hod., • mať dostatočný finančný príjem, • venovať pozornosť množstvu a úprave jedla, • vyhýbať sa diétam, piť čistú vodu, viac vlákniny, • mať návyky od narodenia a vzor stravovania v rodine, pozitívny prístup k životu; "nenamotávať" sa ma módné trendy vo výžive; nepovažovať jogurty, hydinu a ryby za zdravú stravu, • konzumovať hydinu, ryby, mliečne výrobky, syry, vajcia, zeleninu, ovocie, pečivo z celozrnej/špaldovej múky celozrnné potraviny, semená, orechy, • konzumovať ekologické potraviny, regionálne potraviny, potraviny so známym pôvodom,
vysokoškolské 3. stupňa (5 %)	• piť čerstvé zeleninové a ovocné šťavy • venovať viac času príprave jedla, mať viac osobného voľna,
stredoškolské a vysokoškolské 1., 2. stupňa (podobné odpovede)	• viac propagovať účelnosť zdravotne prospešných potravín na dostupných miestach, na internete, v tlači, • znížiť ceny zdravotne prospešných potravín, aby si ich mohol dovoliť každý (dotovať ich štátom v rámci prevencie proti chorobám do budúcnosti),
vysokoškolské 2. a 3. stupňa (podobné odpovede)	• jesť všetko s mierou, • konzumovať čerstvé potraviny bez prídavných látok, bielkoviny, vyhýbať sa predovšetkým chemickému cukru,
spolu (podobné odpovede)	• striedmosť, rozumnosť, jesť podľa potrieb organizmu, • neprejedat' sa, ale mať pestrú a kvalitnú stravu, • dodržiavať pitný režim, pravidelné (5-krát denne v malých dávkach) a vyvážené stravovanie, pravidelný pohyb, • jesť zeleninu a ovocie v surovom stave.

Zdroj: Vlastný výskum.

4.3 Vyhodnotenie hypotéz

V rámci hlavného cieľa práce boli stanovené štyri hypotézy, z ktorých sa nám druhá a štvrtá potvrdila, prvá a tretia vyvrátila.

Hypotéza č. 1: *Predpokladáme, že respondenti realizujú 80 % nákupov potravín v supermarketoch a hypermarketoch.*

K prvej hypotéze sa vzťahovala otázka č. 1: „Kde nakupujete bežné potraviny?“ Zistili sme, že len 49 % respondentov realizuje nákup bežných potravín v obchodných reťazcoch, teda v supermarketoch a hypermarketoch. Na základe zistenia výsledkov môžeme konštatovať, že hypotéza sa nám nesplnila, pretože o 31 % menej respondentov, ako sme predpokladali, realizuje nákupy potravín v supermarketoch a hypermarketoch.

Hypotéza č. 2: *Predpokladáme, že viac ako 50 % respondentov s nižším ako vysokoškolským vzdelaním si myslí, že zdravotné tvrdenia na obaloch potravín môžu viesť k zdravším stravovacím návykom.*

Hypotézu sme overovali otázkou č. 7: „Môžu podľa Vás zdravotné tvrdenia a symboly umiestnené na obaloch potravín viesť k zdravším stravovacím návykom?“ Hypotéza sa nám potvrdila, pretože až 71 % respondentov s nižším ako vysokoškolským vzdelaním, t. j. o 21 % viac ako sme sa domnievali, si myslí, že zdravotné tvrdenia na obaloch potravín môžu viesť k zdravším stravovacím návykom.

Hypotéza č. 3: *Predpokladáme, že viac ako 50 % žien považuje za najdôležitejší faktor pri kúpe potravín kvalitu a čerstvosť potravín, naopak pre viac ako 50 percent mužov je najdôležitejšia chuť potravín.*

Hypotézu sme overovali otázkou č. 5: „Aké faktory sú pre Vás najdôležitejšie pri kúpe potravín?“ Hypotéza sa nám nepotvrdila, pretože sme zistili, že zo 73 % žien za najdôležitejšie faktory pri kúpe potravín až 84 % síce považuje kvalitu a čerstvosť, ale z 27 % mužov považuje za dôležitú chuť potravín len 22 % všetkých mužov. Z toho vyplýva, že o oblasť kvality a čerstvosti potravín, o ktoré sa podľa viacerých štatistík doteraz zaujímali viac ženy ako muži, dnes rovnako muži preferujú kvalitné a čerstvé potraviny (v našom prieskume až 74 %). Súčasný trend zdravého životného štýlu sa preto nezameriava na pohlavie, ale oblasť záujmu.

Hypotéza č. 4: *Predpokladáme, že respondenti z vysokoškolským vzdelaním nakupujú potraviny najmä na základe ich postojov, presvedčenia a vedomostí o potravinách, zatiaľ čo respondenti s iným ako vysokoškolským vzdelaním nakupujú najmä na základe ich príjmu.*

Hypotézu sme overovali otázkou č. 6: „Aké faktory ovplyvňujú Vaše nakupovanie potravín najviac?“ Hypotéza sa nám potvrdila, pretože kým 57 % z vysokoškolsky vzdelaných respondentov nakupuje potraviny na základe ich postojov, presvedčenia a vedomostí o potravinách a 37 % na základe príjmu, z respondentov, ktorí dosiahli základné alebo stredoškolské vzdelanie, nakupuje potraviny v závislosti od výšky ich príjmu 45 % a 42 % na základe postojov, presvedčenia a vedomostí o potravinách. V dôsledku len 3 % rozdielu pri respondentoch so základným a stredoškolským vzdelaním, čo sa pri našej vzorke rovná iba 5 respondentom, nie je táto hypotéza potvrdená jednoznačne.

4.4 Diskusia

Zákon o ochrane spotrebiteľa číslo 250/2007 Z. z. uvádza, že „každý spotrebiteľ má právo na výrobky a služby v bežnej kvalite, uplatnenie reklamácie, náhradu škody, vzdelávanie, informácie, ochranu svojho zdravia, bezpečnosti a ekonomických záujmov a na podávanie podnetov a sťažností orgánom dozoru a kontroly a obci pri porušení zákonom priznaných práv spotrebiteľa“. To, ako dopadol náš prieskum na reprezentatívnej vzorke 141 respondentov, ako vnímajú tieto aspekty, na ktoré majú legislatívne právo, ich postoje a vedomosti, to všetko bude predmetom nasledujúcej diskusie. Výsledky nášho prieskumu budú konfrontované s prieskumami agentúr či názormi odborníkov z konkrétnych oblastí. Diskusia bude pojednávať o nakupovaní potravín, kvalite potravín so zameraním na slovenské potraviny, racionálnej výžive, zdravom životnom štýle a zdravotnej prospešnosti potravín.

Z dotazníka sme zistili, že nasledujúce postoje, presvedčenia a vedomosti o potravinách sú pre 34 % respondentov kľúčovými pri výbere potravín, 31 % sa riadi svojím hladom a chuťou do jedla a pre 27 % je najdôležitejším faktorom príjem.

Nakupovanie potravín

Takmer polovica (49 %) respondentov nakupuje v obchodných reťazcoch a až 58 % respondentov je spokojných s potravinami i miestom nákupu, a preto miesto, kde nakupujú potraviny, nechcú meniť. Pre ďalších 24 % je zvykom nakupovať na tom istom mieste. Zároveň v inej otázke sme zistili, že len 20 % má vo zvyku meniť miesto, kde nakupujú bežné potraviny. Podľa internetového prieskumu agentúry „TNS Slovakia“ týkajúceho sa nakupovania spotrebiteľov v obchodných reťazcoch sa v máji 2013 na vzorke 500 respondentov zistilo, že najvýhodnejšie nakupujú v obchodnom reťazci „Kaufland“ (36 %), ďalej v predajniach „Lidl“ (26 %) a podobne v predajniach „Tesco“ (25 %). Najvyššiu lojalitu má však u slovenských spotrebiteľov Lidl (83 %), druhé miesto má Kaufland (80 %) a tretie miesto Tesco (67 %) (Slováci vyjadrili názor na obchodné reťazce, 2013, s. 10).

Agentúra „2muse“ zase v roku 2011 zisťovala, ktorých dodávateľov potravín považujú spotrebiteľia za najkvalitnejších a tiež, kde najčastejšie nakupujú. Viac ako tri štvrtiny spotrebiteľov (80 %) pravidelne nakupujú v supermarketoch a hypermarketoch, ale kvalitné potravinárske výrobky inde – u menších súkromných podnikateľoch, kde aspoň raz do týždňa kupuje potraviny len pätina oslovených. Spotrebiteľia si kvalitu potravín uvedomujú len pri úzkom okruhu základných potravín, ako napríklad živočíšne výrobky, ovocie a zelenia.

Požiadavky spotrebiteľov narástli skôr v tom, že sa už neuspokoja so základnými desiatimi potravinami. Skúšajú nové veci a experimentujú. Tvrdenie, že kvalitnejšie či luxusnejšie potraviny kupujú iba bohatší zákazníci, už neplatí. Niektorí majetnejší ľudia si niekedy kúpia mlieko privátnej značky reťazcov, respektíve niektorí zákazníci z nižších príjmových kategórií si občas dovoľia exkluzívnejšie potravinové produkty. Výber potravín viac ovplyvňujú osobné preferencie ako ekonomický status (Kto je slovenský spotrebiteľ, 2011).

Údaj prieskumu, že len 3 % respondentov nakupujú cez internet potvrdil aj analytik agentúry „Terno“ Ľubomír Drahovský ako fakt. Takúto formu nákupu využíva len veľmi malé percento Slovákov. Podobnú službu ponúka dnes supermarket „Tesco“ pod názvom „Potraviny domov“ vo vymedzených častiach Slovenska. Dôvodom je logistická náročnosť. Nakupovanie potravín cez internet je skôr zaujímavé pre firmy s veľkými odbermi. Avšak mnohé e-shopy ponúkajú okrem tradičných potravín aj cudzokrajné (ázijské, talianske, britské), ktoré spotrebiteľia poznajú zo zahraničia, a tak vedia oceniť ich kvalitu (E-potraviny zaplavujú trh, 2012, s. 14).

Kvalita potravín

V našom prieskume sa 47 % respondentov vyjadrilo, že skôr uprednostňuje kvalitu pred cenou. Je otázne, či naše obchodné reťazce chcú za tú istú slovenskú kvalitu platiť rovnaké peniaze ako za potraviny zo západných a iných krajín. Jaroslav Kurčík, najvyššie postavený manažér potravinárskej skupiny „Agrofert“, má skúsenosť, keď ako výrobca skúšal dať do obchodných reťazcov aj závin so 60 % maku, čo sa bežne pohybuje okolo 30 %, no reťazec stále zaujíma iba cena. A najdrahšie koláče sa na Slovensku stále predávajú z Rakúska. Slovenský producent vie dnes vyrobiť čokoľvek, ale nikto nemôže čakať, že to bude produkovať lacnejšie potraviny len preto, že sú domáce (Ako rozmýšľajú babišovci, 2013, s. 35 – 36).

Náš prieskum navyše ukázal, že 31 % dopytovaných považuje kvalitu a čerstvosť za najdôležitejšie faktory pri kúpe potravín. Na druhom mieste u 24 % respondentov je dôležitá cena a trojicu týchto faktorov uzatvára krajina pôvodu s 12 %. Prieskum agentúry GfK „Shopping Monitor“ v roku 2011 ukázal, že pre 97 % spotrebiteľov vo veku 15 až 79 rokov bola pri nákupe potravín prvoradá kvalita a čerstvosť potravín a podľa toho sa rozhodujú, kde nakúpia potraviny. Supermarkety na to reagovali napríklad pravidelným dopekaním pečiva

a mliečnymi automatmi. Cena potravín bola až na druhom mieste a na treťom mieste nasledovalo zreteľné označenie cien výrobkov. Najhoršie obstál personál a kvalita tovarov a služieb v porovnaní s cenou. 41 % spotrebiteľov prechádza ku konkurencii najčastejšie kvôli nižšej cene, 25 % kvôli prístupu ku klientovi a 33 % spotrebiteľov pre nespokojnosť s kvalitou tovarov a služieb či príležitosť lepšej ponuky. Z toho vyplýva, že spotrebiteľia sa pri nákupe potravín čoraz častejšie rozhodujú na základe kvality a čerstvosti potravín či ceny a do popredia sa dostáva aj kritérium kde a kým boli potraviny vyrobené. Takéto vzrastajúce environmentálne a sociálne povedomie by mala vláda a organizácie zohľadňovať vo výrobných procesoch, tvorbe a implementácii legislatívy, marketingových aktivitách a plnej podpore z ich strany (Pajtinková Bartáková, Gubíniová, 2012, s. 69).

Slovenský spotrebiteľ sa vyvíja a tvrdenie, že sa jednoznačne pozerá len na cenu, neplatí. Z analýz vyplýva, že takýchto zákazníkov je približne 40 %, ďalších 30 % má záujem o správny pomer medzi kvalitou a cenou a 30 % sa riadi najmä kvalitou potravín. Toto tvrdenie Adrián Ďurčeka, predsedu kontrolnej komisie reťazca Terno, dopĺňa aj skutočnosť, že za zvýšenou cenou potravín na Slovensku je aj 20 % DPH. MPRV SR má záujem obnoviť predaj čerstvých potravín priamo z farmy napríklad zvýhodnenou sadzbou DPH. Keďže podľa bruselských pravidiel je nulová sadzba neprieichodná, kompromisná sadzba sa bude pohybovať na úrovni niekoľkých percent (Sedlák, 2012, s. 10).

Slovenské potraviny

61 % dopytovaných z nášho prieskumu má prístup k lokálnym surovinám, ale len 25 % respondentov z nášho prieskumu nakupuje u lokálnych výrobcov. Podpora lokálnych produktov je celosvetovým trendom kvôli ekonomickým, ekologickým a taktiež zdravotným výhodám. Tí najlepší výrobcovia potravín sa vždy boli schopní presadiť v celosvetovom meradle, a preto rozumný protekcionizmus môže našej ekonomike len pomôcť. To sa ale nedá dosiahnuť vládnymi kampaňami, ale skutočnou podporou malého a stredného podnikania. Napríklad belgická čokoláda je celosvetovo známa nie kvôli krajine pôvodu, ale svojou unikátnou kvalitou. Preto ak chceme, aby Slovensko bolo známe svojimi výrobkami po celom svete, je nevyhnutná neobyčajná receptúra, poctivé suroviny spolu so snahou uspokojiť potreby zákazníka. Podľa Martina Bajaníka, autora konceptu siete kaviarne „Shtoor“ kvalita slovenských produktov a výrobkov závisí od ľudského potenciálu. Preto je dôležité, aby šikovní mladí ľudia, ktorých vychovávajú slovenské univerzity, neboli nútení za uplatnením

cestovať do zahraničia. Pretože budúcnosť symbolu „Made in Slovakia“ sa nachádza v každom Slovákovi (Bajaník, 2013, s. 2). Slovenskosť výrobku teda neznamena certifikát kvality, ale môžeme konštatovať, že slovenský výrobca potravín je schopný dosiahnuť svetovú úroveň.

43 % respondentov považuje slovenské výrobky za kvalitné. Potravinári na Slovensku však vyčítajú obchodným reťazcom, že dovážajú takmer polovicu potravín zo zahraničia, pričom napríklad v Česku majú v reťazcoch až 70 % ich domácich potravín. Práve z tohto dôvodu je český potravinársky priemysel silnejší ako slovenský. Slovenské obchodné reťazce však v decembri 2013 v spolupráci so Zväzom obchodu a cestovného ruchu Slovenskej republiky a Potravinárskou komorou Slovenska vydali deklarácie o tom, že majú záujem zvyšovať ponuku domácich potravín. Bránia sa najmä tým, že si mnohé potraviny musia dovážať, pretože domáci producenti ich nevedia dodať v primeranej kvalite.

Najvyššie postavený manažér potravinárskej skupiny „Agrofert“ Kurčík konštatuje, že na Slovensku sa tento problém rieši príliš neskoro, pretože dnes je tu priveľa obchodných reťazcov, ktorí medzi sebou bojujú na základe tzv. „cenových vojen“. Cenové predstavy týchto reťazcov často napĺňa nekvalita, alebo viac dotované potraviny z cudziny. Kurčík vidí zmenu stavu nie vo vládnych vyhláškach, ktoré budú reťazce iba obchádzať, ale v neoficiálnom spôsobe, kedy vláda pozve reťazce a vysvetlí im, ako a prečo je pre Slovensko dôležitá potravinová sebestačnosť. Domácim potravinárom odporúča Kurčík mať čo najpestrejšiu produkciu na to, aby sa vôbec dostali do obchodov. (Ako rozmýšľajú babišovci, 2013, s. 35 - 36)

Podľa prieskumu agentúry „GfK Slovakia“ až 59 % spotrebiteľov nakupuje výrobky, ktoré vyrobili slovenskí potravinári. Tento údaj z roku 2013 v porovnaní s rokom 2012 vyjadruje 5 % zlepšenie. Tento prieskum sa realizoval na reprezentatívnej vzorke 1500 domácností a analyzoval dokopy 3508 tovarových položiek. Kampane podporujúce predaj slovenských potravín sú účinné najmä v odbyte základných potravín. Slovenské poľnohospodárstvo a potravinárstvo doposiaľ nemalo nijaký veľký škandál ako potraviny zo zahraničia, čo je tiež jedným z dôvodov, prečo Slováci siahajú po domácich potravinách. „Už jedno euro denne v prospech kúpy slovenských výrobkov od každého z nás môže dať prácu až stotisíc ľuďom na Slovensku,“ tvrdí Bohumila Tauchmannová, predsedkyňa občianskeho združenia Kvalita z našich regiónov (Sedlák, 2013, s. 9).

„Voľný trh je dobrá vec, ale v skutočnosti v potravinách funguje možno tak v Česku a na Slovensku. Keď sme boli české jogurty ponúknuť poľskej sieti Lidl, ani sa nepozreli na naše ceny a len nám povedali, že oni majú dosť jogurtov z Poľska,“ hovorí Kurčík

zodpovedný za potravinársky biznis „Agrofertu“. Aj Andrej Babiš, riaditeľ tohto agrochemického holdingu, po kúpe sietí pekární „Lieken“ v Nemecku skúšal nemeckým obchodným reťazcom ponúknuť potravinárske produkty z Českej republiky, na čo mu odpovedali, že majú dosť nemeckých produktov. Rovnako je to aj v Maďarsku, pretože veľa vecí v potravinárstve ide neoficiálnou cestou a skrytým dotáciami Brusel nevenuje pozornosť. Aj keď to nie je liberálny spôsob, v skutočnosti sa obchoduje iba s tým, čo ktorej krajine chýba. Kompenzácia domácej produkcie z dovozu je však na Slovensku alarmujúca. Ďalším spôsobom k potravinovej sebestačnosti je západoeurópsky lokálpatriotizmus k vlastným potravinám, čo je opäť prejavom nepísaných, avšak jasných pravidiel pre obchodníkov (Ako rozmýšľajú babišovci, 2013, s. 35 - 36).

Prezident Potravinárskej komory Slovenska Daniel Poturnay považuje za veľmi negatívnu skutočnosť trend privátnych značiek obchodných reťazcov. Potravinové výrobky sa stávajú anonymnými a spotrebiteľ si väčšinou vôbec nevšimne, keď obchodník zmení výrobný postup či dodávateľa. Pri otázke vzťahu kvality a ceny možno nižšiu cenu potravín dosiahnuť len znížením kvality vstupov. Tento dlhodobý tlak na nízke ceny je práve príčinou potravinových škandálov. V súčasnosti mnohé slovenské spoločnosti so zahraničným vlastníctvom časť výrobného sortimentu dovážajú, inú časť vyvážajú. Takto sa na Slovensku produkujú aj značky, ktoré spotrebiteľ berie ako zahraničné. Podstatné je, aby potravinárske spoločnosti spracovávali všetky slovenské suroviny, ktoré sme schopní vyprodukovať a aby zamestnávali Slovákov. Spolu s tým sa zvýši rast našej ekonomiky (Bajaník, 2013, s. 3).

Zdravotné tvrdenia a racionálna výživa

Európska komisia publikovala 25. mája 2012 v Úradnom vestníku EÚ nariadenie o povolení určitých zdravotných tvrdení uvádzaných na obaloch potravín a v reklame. Od 14. decembra 2012 je zakázané uvádzať všetky zdravotné tvrdenia s výnimkou tých, ktoré sa vedecky posudzujú alebo sú schválené. Európska komisia na to prijala 222 sloganov, ktoré môžu výrobcovia pri propagácii výrobkov používať (Kollárová, 2012, s. 9). O zdravotných tvrdeniach na obaloch potravín, minerálnych vôd či výživových doplnkoch si 72 % respondentov z nášho prieskumu myslí, že môžu viesť k zdravším stravovacím návykom.

Racionálna výživa má dnes nepochybný význam pre zdravie človeka. Zdraviu prospešné potraviny sú úzko spojené s racionálnou výživou, a to do tej miery, že sú často prakticky neoddeliteľné. V praxi jeden potravinársky výrobok málokedy spĺňa všetky nutričné potreby človeka. Navyše, „zdravie“ z určitej potraviny alebo obsah živín závisí na množstve,

ktoré skonzumuje. Každá potravina, dokonca aj voda, môže byť škodlivá, ak jej človek spotrebuje veľa. A tak, aj keď ľudia často diskutujú o zdravotných účinkoch špecifických výrobkov ako ožiarené potraviny, geneticky modifikované potraviny, umelé prídavné látky a funkčné potraviny, môžu sa pýtať či termín „zdravie“ vo vzťahu k akejkoľvek konkrétnej potravine dáva vôbec zmysel. Aj „normálny“ výrobok môže byť považovaný za „zdravší“ než iný zodpovedajúci produkt, napríklad pretože obsahuje viac prospešného tuku alebo menej cukru.

Vzhľadom k tomu, že nás dennodenne obklopujú kvantá informácií, veľa ľudí si nie je istých v tom, čo si pod pojmom zdraviu prospešné potraviny predstaviť. Vplyvom presýtenosti článkami o zdravej výžive a chudnutí čitateľov prestávajú zaujímať stále podobné informácie, ktoré často dosahujú len nízku úroveň kvality. Taktiež televízia má za cieľ byť skôr atraktívnou, čím jej rastie sledovanosť a mnohokrát klesá kvalita. V praxi teda stretávame ľudí, ktorí majú dojem, že o výžive vedia všetko. Neraz ide o zmes nesprávnych informácií bez vzájomných súvislostí. Vzhľadom k tomu, že počet obéznych stále rastie, je čo zlepšovať. V súčasnosti je dôležité vyzdvihnúť výživové prednosti danej potraviny. Platí jednoduchá rovnica, a to ak bude človek konzumovať viac potravín prínosných pre jeho zdravie, tých menej bude jesť potraviny „nezdravé“ a výživa bude plniť svoju preventívnu činnosť (Kunová, 2011, s. 9). Štatistiky hovoria, že podiel vzniku rakovinových ochorení spájaných s jedlom je odhadovaný na tridsať percent (Zdravé pečivo, 2013, s. 40 – 43).

Stále však existuje niekoľko bariér, ktoré spotrebiteľom bránia v uplatňovaní etických postojov pri ich nákupnom rozhodovaní. Problém môže nastať napríklad pri nedostatku informácií o pozitívnych účinkoch potravín, a to najmä z dlhodobého hľadiska a taktiež pri zvýšenej cene výrobku. Odpovede na otázku pripravenosti realizovať koncepciu udržateľnej spotreby majú mnohé výskumy vo svete. My sme zistili, že naši respondenti považujú za naj dôverynejší zdroj informácií o zdravej výžive rodinu, priateľov a známych (26 %), na druhom mieste internet (22 %), po ktorom nasledovali knihy a časopisy (19 %).

Pri každom tomto zdroji je kľúčovou jeho sofistikovanosť a hodnovernosť. Prieskum „Customer Experience Slovakia 2010“ realizovaný spoločnosťou GfK Slovakia ukázal, že väčšina ľudí sa podelí s negatívnymi zážitkami aj so svojím okolím, a tak je hodnota „word of mouth“ naozaj vysoká, pretože až 6 z 10 ľudí na Slovensku dáva na radu od známeho (Pajtinková - Bartáková, Gubíniová, 2012, s. 68).

Spotrebiteľské správanie je výsledkom celého komplexu politických faktorov (obrázok č. 1).

Obrázok č. 1: **Faktory ovplyvňujúceho vzorca spotrebiteľského správania**



Zdroj: Vlastné spracovanie podľa Garcia-Rosell, 2013, p. 29.

Základy racionálnej výživy získava dieťa v rodine, a to od rodičov, ktorí sú mu vzorom a ktorých bude v dospelosti viac-menej kopírovať. Práve preto, by rodičia nemali dieťaťu hovoriť, že má jesť to a to, pretože je to „zdravé“. Dieťa má pocit, že je zdravé až dosť a nevie pochopiť, že by mohlo byť ešte zdravšie. Efektívna je iba každodenná prax, kedy dieťaťa dostane na tanier jedlo zodpovedajúce požiadavkám na racionálnu výživu. Nemalo by ísť o extrémny ako je naklíčená pšenica, pretože takéto extrémne výživové názory sú rovnako škodlivé ako fast food. Snahou by malo byť získanie základnej „imunity“ voči reklamám na evidentne nezdravé či už presolené a presladené maškrtky alebo kofeínové nápoje. Aby však netrvalo pocitom zakázaného ovocia, bude možno musieť tieto výrobky ochutnať.

Ľudia teda majú v povedomí ľudí zafixovaný obraz o tom, čo je a čo nie je zdravé. Skutočné riziko, ktorú konzumácia danej potraviny predstavuje, pozná málokto. Napríklad sa môžeme stretnúť so situáciou, kedy obézni vo veľkom konzumujú sušienky XY, lebo sú údajne zdravé a majú veľa vlákniny. Veľa firiem v posledných rokoch v rámci nutričných tvrdení na obaloch zdôrazňuje vždy len jednu skutočnosť vytrhnutú z kontextu a ďalšie dôležité fakty zamlčujú. Konzument rád uverí tomu, že sladké sušienky, ktoré sa tak pohodlne konzumujú, sú predsa zdravé.

Na otázku čo je „dobré jesť“ si Američania okamžite spomenuli na zdravie, naopak, zdravie bolo oveľa neskôr za potešením u Francúzov. Štúdiá tiež žartovne označovala dva štýly jedenia ako „stabilné“ pre Američanov, kde jednotlivci mohli jesť kedykoľvek počas dňa a „zoo“ pre Francúzov, kde jednotlivciedia v nastavenej dobe „kŕmenia“. V dôsledku toho, francúzsky vzor jedenia prispieva k celkovej spotrebe kalórii menej, zatiaľ čo sa maximalizuje chuťové potešenie zapojením všetkých zmyslov (Azaïs-Braesco et al., 2009).

Francúzsky národný program zdravie a výživa (Programme National Nutrition-Santé PNNS) implementovaný v roku 2001 bol mimo nepísaných, no jasných pravidiel pre obchodníkov spoluprácou medzi verejným a súkromným sektorom s poslaním zlepšiť zdravie francúzskej populácie a znížiť rizikové faktory chronických ochorení so zameraním na výživu. Pravidlá tohto programu týkajúceho sa zdravia a výživy sú zhrnuté v deviatich prioritných cieľoch výživy, ako zlepšiť konkrétne výsledky vo všeobecnej populácii. Kľúčové prístupy k dosiahnutiu týchto cieľov sa sústreďujú do štyroch stratégií, ktoré by aj nám mali byť príkladom:

- vzdelávať a informovať spotrebiteľov o výbere zdravých potravín, najmä s ohľadom na nutričné označovanie potravín a spotrebiteľských smerníc,
- rozpoznať, liečiť a predchádzať poruchám príjmu potravín, a to najmä s ohľadom na obezitu a podvýživu počas detstva, dospievania a v dospelosti,
- zamerať sa na špecifické skupiny obyvateľstva, najmä s ohľadom na zlepšenie výživy pre rôzne vekové kategórie a zlepšiť potravinovú pomoc pre ľudí v znevýhodnených podmienkach,
- zlepšiť zásobovanie potravinami partnerstvom s potravinárskym priemyslom a agrobiznisom, vytvárať formálne záväzky k pokroku nutričného zloženia výrobkov, veľkosti porcií, dostupnosť produktov medzi znevýhodnenými skupinami obyvateľstva formou cenových akcií a pod., komunikáciu a reklamu cielenú najmä na deti.

V októbri 2008 bolo prijatých sedem takýchto listín a ich počet sa neustále zvyšuje. Je dôležité si uvedomiť, že program PNNS nezahŕňa profilovanie živín. Avšak tento problém je vo Francúzsku adresovaný dvoma systémami. Prvým z nich je SAIN LIM systém navrhnutý francúzskou agentúrou AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments - www.afssa.fr). Táto metóda hodnotí priaznivé alebo zdravé aspekty (SAIN) a nepriaznivé alebo nezdravé aspekty (LIM) jednotlivých potravín, čo umožňuje priradenie do jednej zo štyroch kategórií (Azaïs-Braesco et al., 2009): 1) odporúča sa pre zdravie, 2) neutrálna, 3) odporúča sa v malých množstvách alebo príležitostne, 4) spotreba by mala byť obmedzená. Z tohto pohľadu je otázkou do budúcnosti je, či profilovanie živín, ako je v súčasnosti chápané, predstavuje dobrý nástroj na udržanie „uvoľneného“ postoja k potravinám.

Zdraviu prospešné potraviny

Helena Siipi (2012), vedkyňa z fínskej univerzity v meste Turku a členka Fínskeho národného poradenského výboru pre biotechnológiu, chápe zdravie v súlade s výživovými potrebami najmenej z troch hľadísk:

1. Zdraviu prospešné potraviny sú relatívne vzhľadom na jeho konzumenta a jeho výživové potreby. Množstvo potravín uspokojujúce niečie potreby sa líši pokiaľ ide napríklad o fyzickú aktivitu, rast a tehotenstvo. Okrem toho zdravá výživová skladba pre malé dieťa sa líši od potravín prospešných pre zdravie dospelého a ochorenia ako sú potravinové alergie a celiakia majú vplyv na to, čo je prospešné pre niekoho zdravie.
2. Zdravotná prospešnosť istého jedla je relatívna vzhľadom na iné potravinové alternatívy a diétne možnosti. To, že je určitá potravina považovaná za prospešnú pre zdravie, ovplyvňuje aspoň čiastočne väčšina iných dostupných potravín, nutrične menej vhodných pre konzumenta. Ak existuje veľký počet vhodnejších potravinových alternatív, súčasné zdraviu prospešné potraviny by sa za „zdravé“ už nemohli považovať. V dôsledku toho sú zdraviu prospešné potraviny tiež relatívne vzhľadom na kultúru a stravovacie návyky.
3. Ak zdraviu prospešnými potravinami rozumieme potraviny v súlade s výživovými potrebami a keď sú potreby odrazom zdravia a duševnej pohody, zdraviu prospešné potraviny sú relatívne s ohľadom na zdravie, choroby a duševnú pohodu. Zvyčajne je zdravie definované ako absencia choroby alebo všeobecnejšie ako stav úplnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody a nie iba absenciou choroby alebo nespôsobilosti. Keďže výrazy „choroba“ a „duševné blaho“ sa ukázali byť nejasné, definovanie zdravia nimi nevystihneme.

Ak sú zdraviu prospešné potraviny definované odvolávaním sa na zdravie, všetky tieto rozdielne koncepcie môžu byť súčasťou potravinovej diskusie a môžu tvoriť základ pre rozdielne názory pokiaľ ide o potraviny prospešné pre zdravie človeka (Siipi, 2012). Pohľad na zdraviu prospešné potraviny v súlade s výživovými potrebami je úzky a biomedicínsky. V súčasnej literatúre (Scrinis, 2012) druh zjednodušujúceho prístupu bol nazvaný „nutricionistika“ a bol obvinený z prílišného zveličovania zloženia živín jedla, rovnako ako spojenia medzi jednotlivými živinami a telesným zdravím. Ak keď „nutricionistika“ v posledných desaťročiach dominuje v diskusiách o zdraviu prospešných potravinách, iné spôsoby uvedenia vzťahu medzi potravinami a zdravím sú možné. Jedlo

ovplyvňuje naše zdravie a duševnú pohodu aj napriek jeho estetickým, sociálnym, kultúrnym a symbolickým významom. Chutné jedlo v dobrej spoločnosti napríklad zvyšuje duševnú pohodu. Okrem toho naša voľba potravín môže mať nepriamy vplyv na naše zdravie prostredníctvom ich ekologických, sociálnych a iných dôsledkov (Thompson and McDonald, 2013, s. 139).

Pochopenie funkcie potravín závisí buď od stupňa pokroku civilizácie, v ktorom sa spotrebiteľ nachádza, alebo od jeho ekonomického stavu. Preto je jedlo stále pre niektorých prostriedkom prežitia, iným zabezpečuje pohodlie, pre niektorých je dokonca kozmetickým prostriedkom. V závislosti od spotrebiteľov, ktorým sú potraviny určené, respektíve od spôsobu výroby a jej dopadov, sú napríklad potraviny obohatené, tradičné, organické, prírodné, podporujúce zdravie, komfortné, funkčné, organické, atď. My sme sa zamerali na nasledujúce tri skupiny hlavných zdraviu prospešných potravín – biopotraviny, funkčné potraviny a regionálne potraviny. Podľa nášho prieskumu si 27 % dopytovaných si myslí, že zdraviu prospešné potraviny, ktoré sme sledovali prospievajú rovnako. 23 % považuje regionálne potraviny za prospešné pre zdravie, 19 % funkčné a iba 15 % respondentov označilo za zdraviu prospešné bio potraviny.

Biopotraviny

Z nášho prieskumu sme sa dozvedeli, že 33 % našich respondentov sa však stále pozerá na biopotraviny skôr ako na podvod, 45 % ich považuje za skôr lepšie pre zdravie ako bežné potraviny.

Biopotraviny sú často chápané ako niečo špeciálne. V skutočnosti sú biopotraviny normálne potraviny určené každému, kto si potrpí na kvalitu svojej stravy a chce sa zdravo stravovať. Magdaléna Lacko-Bartošová z MPRV SR vyzdvihuje ekologické poľnohospodárstvo a tvrdí, že je to „systém, ktorý v súčasnosti najviac chráni životné prostredie a dokáže dopestovať najkvalitnejšie potraviny, ktoré sú schopní nášmu obyvateľstvu ponúknuť“ (Farmárska revue, 2013). Ak chceme porovnať napríklad biologickú hodnotu pomeru omega -3 mastných kyselín a ostatných mastných kyselín je u domáceho vajčka 1:3, pričom vajčko zo supermarketu má tento podiel 1:20 (Zlatoš, 2013, s. 110).

Funkčné potraviny

Najzaujímavejšie výsledky nášho prieskumu, hovoria, že 58 % respondentov si myslí, že o funkčných potravinách je skôr málo informácií, 36 % dopytovaných ich považuje skôr

za príliš drahé, 31 % si myslí, že ich skôr nepotrebujú, keď majú zdravotný problém a 47 % respondentov považuje funkčné potraviny skôr za zdraviu prospešné ako nie.

Vyvíjanie potravín "na mieru" je dnes veľmi aktuálne. Na základe najnovších znalostí o potrebných nutričných vlastnostiach pre danú charakteristickú skupinu populácie je objektívnym a presným zistením žiaduceho zloženia a senzorických vlastností daného typu výrobku potravina vyprodukovaná pomocou rôznych potravinárskych zložiek. Príkladom je zloženie a technologický postup pre dojčeneckú náhradnú mliečnu výživu, kde je nevyhnutnosťou znalosť nielen analytických metód pri rozboroch zložiek jednotlivých potravín, ale aj technológií, ktorými sa požadované vlastnosti produktu dosiahnu. Vyššie zhodnotenie poľnohospodárskych surovín pri udržaní čo najvyššej kvality, maximálnym využitím ich sušiny a znížením podielu odpadu je možné dosiahnuť len využívaním nových alebo modernizovaných technológií spolu so zodpovedajúcou technikou. Nevyhnutnou súčasťou je tiež poznať spotrebiteľský dopyt po určitých typoch potravín.

Následkom inovácie potravín nie sú len nové výrobky a výrobné postupy, významným ukazovateľom je tiež zlepšenie produktivity a ekonomický rast. A inovácie často vznikajú interakciou rôznych oblastí výskumu, preto je dôležitá účinná a včasná komunikáciu. Vyššia kvalita, lepšia a atraktívnejšia chuť a jednoduchšia príprava, ktoré sa dajú doceliť pomocou nových inovačných výrobných technológií, môžu zvýšiť konkurencieschopnosť, respektíve a rast celého európskeho potravinárskeho sektoru. Práve preto sú funkčné potraviny možnosťou ako na trhu ponúknuť potraviny, ktoré z výživového hľadiska zodpovedajú súčasným vedeckým poznatkom o výžive, čo znamená že sú reakciou na aktuálny zdravotný stav populácie nielen ako celku, ale i potreby užších skupín obyvateľstva.

Regionálne potraviny

O dôležitosti podpory predaja regionálnych potravín sa na októbrovom kongrese Samoška v Trnave vyjadril riaditeľ obchodného družstva „Konzum“ v Ústí nad Orlicí v Českej republike Miloslav Hlavsa. Ten pokladá za nezmyselné a nemožné úplne sa uzatvárať do českých či slovenských výrobkov, pretože celý svet je už globálny. Hlavsa sa v družstve zameral na podporu potravín priamo z ich regiónu. Dáva dôraz na uvedomenie si, že regionálne potraviny nemôžu garantovať úspech takmer hneď po zaradení do ponuky. Práve naopak, môžu v danom regióne skomplikovať život, pretože zhoršujú efektivitu obchodovania a znižujú marže. Dôvodom je fakt, že nie sú cenovo najnižšie. Preto je veľmi dôležité maržu znížiť, aby sa tieto potraviny predávali. Obchodnému družstvu „Konzum“ sa

to však podarilo, a preto sú dnes aj vďaka projektu „Sme tu doma“ lídrom v predaji regionálnych potravín v Českej republike s najväčším podielom na obrate v rámci všetkých reťazcov. Napriek tomu, že niektorí ľudia stále kupujú na základe najnižších cien, u nich je to inak. Ich družstvo má štyritisíc členov, ktorí kupujú tieto „drahšie“ regionálne potraviny, pretože vedia, že to robia pre seba a svoje rodiny. Všetci títo ľudia niekde pracujú, či už v poľnohospodárstve, spracovateľskom priemysle, v službách, svojím spôsobom sú všetci od seba vzájomne závislí. Prostredníctvom nákupu regionálnych potravín podporujú všetko, čo súvisí s ich regiónom. Aby ľudia, ktorí v regióne touto spôsobu stále nechápu, je zvykom družstva vychovávať, školiť a informovať verejnosť, na čo vynakladajú veľké finančné prostriedky. Výsledkom však je, že spotrebitelia kupujú dobré a kvalitné potraviny, ktoré akceptujú (Radšej región než svet, 2013, s. 6 - 8).

Produkcia regionálnych potravín prispieva k vytváraniu nových pracovných miest vo vidieckych oblastiach a k zlepšovaniu životných podmienok svojich obyvateľov prostredníctvom diverzifikácie zdrojov príjmov. Zároveň predstavujú pre región atraktívne miesto pre únik zo stresu mestského života.

O tom, čo pokladáme za zdraviu prospešné potraviny, rozhoduje aj biznis, teda záujem obchodníkov. Názory na to, čo je nášmu telu prospešné ovplyvňujú nielen vedci, ale aj obchodníci. Takto vzniká chaos a skutočnosť, že si napriek veľkému množstvu informácií nevieme vybrať či zostaviť racionálny jedálniček podľa rád odborníkov, ktorých názory často popierajú predchádzajúce zistenia. Navyše, ani odborníci vo všetkom nezhodujú.

Potravinová pyramída

V posledných rokoch boli zostavené rozličné typy výživových pyramíd, ktoré sa týkajú aj ľudí s alternatívnym spôsobom výživy. Zvyčajne sa tieto potravinové pyramídy snažia zahrnúť potreby priemerného, viac-menej zdravého človeka. Konkrétne potravinové skupiny sú vybrané tak, aby bola zaistená priemerná denná dávka bielkovín, sacharidov a zdravých druhov tukov, dostatok vitamínov, vlákniny a minerálnych látok.

Výsledky nášho prieskumu ukazujú, že sladkosti v podobe jednoduchých cukrov neprijíma vôbec len mizivé percento (2,1 %), avšak približne tretina (30 %) si ich dopraje každý deň, ďalšia tretina (30,7 %) 2 až 3-krát týždenne. Ak sa k týmto sacharidom pripočítajú polysacharidy vo forme obilnín a cestovín, ktoré väčšina respondentov (40,7 % a 50,7 %) konzumuje 1-krát týždenne či pečiva konzumovaného v prvom rade každý deň (68,6 %), môže byť podľa odborníkov denný príjem sacharidov viacnásobne prevýšený. Aj keď ovocie

je zdrojom zložených sacharidov v prirodzenej forme a prijíma ho väčšina (51,8 %) opýtaných, potešujúcejším zistením je, že takmer polovica (49,3 %) zvykne mať v strave zeleninu každý deň. Prieskum tiež upozorňuje na skutočnosť, že najvyššie percento respondentov konzumuje napríklad ryby (54,3 %) a olivový olej (30,4 %) iba príležitostne. Škodlivé tuky nekonzumuje vôbec údajne takmer tretina (27,3 %) opýtaných.

Tuky majú v strave veľmi dôležitú funkciu, pretože zodpovedajú za fungovanie hormonálnej sústavy, a tak môžeme povedať, že „tuk“ sa rovná „hormón“. Hormóny v našom tele ovplyvňujú už len vysoko koncentrované sacharidy, tzn. sacharidy s výnimkou ovocia a zeleniny, ktoré sú najdôležitejšie pre metabolické zmeny v organizme. Hormón totiž riadi každú bunku v tele človeka, ktorých má desiatky miliárd. Preto ak človek má pod kontrolou hormóny, má pod dohľadom aj svoje telo. Čo však v prvom rade najviac ovplyvňuje hormóny je výživa, v menšom rozsahu pohyb, ale aj fyzická aktivita sa neodmysliteľne spája s výživou. Existujú dva najdôležitejšie hormóny, ktoré sú nadradené všetkým ostatným. Prvým je leptín v tukových bunkách, ktorý spontánne vysiela organizmu signál. Upozorňuje na to, kedy je správne prestať jesť a kedy organizmus potrebuje viac pohybu. Druhým je hormón inzulín, ktorý premieňa cukor v organizme na tukové bunky, teda energiu a v krvi človeka nebudú kolovať pozitívne pôsobiace hormóny. To je vysvetlením, prečo má napríklad konzumácia veľkého množstva sacharidov negatívny dopad na náš organizmus. Podľa Zlatoša, experta na extrémnu kondíciu, tzv. „rýchlosť“ potraviny má vplyv na to, aké hormóny bude naše telo tvoriť. Tzv. „pomalými potravinami“ sú potraviny, ktoré sa v prírode nachádzajú v ich prirodzenej forme, ako je napríklad ryža. Označujú sa tiež ako „prvopotraviny“, nepotrebnú žiadny obal ani etiketu zloženia. Ich konzumáciou sa stávame „rýchlym“, vitálnym človekom. Naopak, „rýchle potraviny“ sú „druhopotraviny“, teda spracované potraviny ako je napríklad chlieb a ich konzumáciou sa človek mení na „pomaleho“ a jeho hmotnosť sa zvyšuje rýchlejšie. Estetika tela je len vedľajší produkt fyzickej zdatnosti človeka, ktorá sa prejavuje v sile, rýchlosti, dynamike, vytrvalosti, koordinácii a ohybnosti (Zlatoš, 2013, s. 155-156).

Výsledky štúdií dokazujú, že dobré fungovanie obehového systému človeka pozorovaním pozitívnych zmien vo výžive a životnom štýle (zníženie počtu fajčiarov) vo veľkej miere znižuje počet úmrtí až o 54 % u ľudí do 65 rokov. Aj napriek tomuto pozitívnemu vývoju je stále veľa práce v tejto oblasti, pretože abnormálne stravovacie návyky, najmä vysoký príjem sodíka, sú stále hlavnými rizikovými faktormi kardiovaskulárnych ochorení (PAP, 2011).

Čo by sme mali zo stravy radšej vynechať a čo nášmu telu prospieva, sú potraviny, ktorých prospešnosť je nepochybná. Sú to potraviny, na ktorých sa zhodnú odborníci

na výživu, lekári, obchodníci. Dobrým príkladom je celozrnné pečivo, ktoré vedie nad tradičným „bielym“, pretože svetlé pečivo je najčastejšie vyrobené z pšeničnej múky, a tá sa vyrába spravidla bez vonkajších častí, t.j. len z vnútornej časti obilného zrna. Naopak, zomletím celého obilného zrna, aj s obalom, sa vyrába celozrnná múka. V obalových vrstvách zrna sa totiž nachádza najväčšie množstvo vlákniny, minerálov, vitamínov a antioxidantov. Vláknina bola niekedy podľa odborníka z Fakulty chemickej a potravinárskej technológie na Slovenskej technickej univerzite v Bratislave (STU BA), Ladislava Dodoka, podceňovaná. Kvôli domnienke, že jej účelom je len vyvolanie pocitu sýtosti. „Dnes vieme, že podporuje pohyby čriev napomáhajúce trávenie. Pri prechode črevom zároveň absorbuje toxické látky a vylučuje ich z tela, takže znižuje riziko rakoviny hrubého čreva,“ vymenúva niektoré pozitíva. Súčasťou vlákniny sú aj betaglukány, ktoré znižujú cholesterol a zvyšujú imunitu či prírodné antioxidanty - flavonoidy. Lucia Makušová z STU BA s odvolaním sa na viaceré štúdie dopĺňa, že ak uprednostníme svetlé pečivo pred celozrnným, je možné taktiež znížiť riziko obezity, kardiovaskulárnych chorôb a cukrovky. A to napriek skutočnosti, že energetické hodnoty celozrnných výrobkov a svetlého pečiva môžu byť podobné. Celozrnné výrobky však podľa Makušovej dajú do popredia až trojnásobne vyšší obsah vlákniny (Zdravé pečivo, 2013, s. 40 – 43).

Nárast počtu obézných ľudí západnej civilizácie si vyžiadal označenie „epidémia obezity“. Na tomto mieste by sme mali spomenúť realitu v západnej Európe, kde sa zdvojnásobil počet obézných detí za posledných 20 rokov. Rovnako ako v prípade obezity, je alarmujúci nárast počtu ľudí trpiacich diabetom 2. typu. WHO odhaduje, že v súčasnej dobe trpí touto chorobou takmer 300 miliónov ľudí, dvakrát viac ako pred 30 rokmi a do roku 2030 sa tento počet môže zvýšiť na takmer 450 miliónov ľudí (White Paper on Nutrition, 2010). Z hľadiska pohybu boli napríklad pred štyridsiatimi rokmi mladí ľudia v Amerike vzorom pre celý svet. Dnes je tam epidémia obezity najmä mladých ľudí, príčinou ktorej sú počítačové hry, internet a televízia. Denne trávajú štyri - päť hodín sedením pri televízii, a tak sú vystavené množstvu reklám, ktoré drsne propagujú kalorické jedlá.

Priemyselné odvetvia, ako je potravinársky a farmaceutický priemysel, majú potešenie z dnešného životného štýlu ľudí. O tom svedčí číslo zamestnaných ľudí na pozícii potravinárskych poradcov, vedcov, ktorí často vďaka nájdeniu správnej zmesi cukru, soli a chemikálií vyvíjajú návykový produkt či množstvo reklamných agentúr propagujúcich výrobky.

Zdravý životný štýl

Zdravý životný štýl je nepochybne spätý s pohybom. Ak máme nejakú chorobu, príjem by mal zodpovedať výdaju. Ak trpíme nadváhou, mali by sme zjesť menej, ako spálime. Zjednodušene, ak je pás človeka menej ako polovica jeho výšky, s tým že sú hladiny cholesterolu v krvi normálne, človek nemusí v zásade nič meniť. Za najzdravšie stravovanie pokladajú odborníci vtedy, keď sa človek stravuje striedmo a konzumuje čo najširšiu škálu potravín.

Prezident „Ligy proti obezite“ a zároveň lekár Ivan Majerčák hovorí, že zdravý jedinec, ktorý netrpí nadváhou a má v poriadku metabolizmus tukov, by mal konzumovať pestrú, vyváženú stravu. Zdôrazňuje, že neexistujú štúdie, ktoré by zatiaľ potvrdili napríklad význam vegetariánstva, čisto surovej stravy či makrobiotiky. Taktiež vraj vedci nemajú dôkaz, že by mal zdravý človek bez nadváhy nekonzumovať niektoré druhy mäsa. Odborník na zdravé stravovanie je presvedčený, že výstrahou má byť akurát príjem soli a cukru, ktorý troj- až päťnásobne prevyšuje našu priemernú dennú potrebu.

Väčší neprospech ako ktorákolvek z potravín zohráva životný štýl. Stále viac ľudí s nadváhou nemá ani veľmi zlú skladbu stravy či vysoký kalorický príjem, ale takmer všetko skonzumujú od osemnásťtej do dvadsiatej druhej hodiny. Skonzumovaním akejkolvek potraviny sa aktivuje svalstvo pažeráka a žalúdka, pohybujú sa metre a metre čriev. Táto práca organizmu si vyžaduje veľkú energiu. Preto ak rovnaké množstvo jedla, zložením aj kaloricky, skonzumuje človek naraz večer, jeho hmotnosť narastá. Ale ak organizmus prijme počas dňa päť jedál, jeho hmotnosť sa nezvýši, dokazuje pán doktor Majerčák. Táto malá úprava v stravovaní niekedy postačuje na postupnú redukciu hmotnosti. Žiadny odborník nepopiera, že ryby, hydina, zelenina či ovocie nie sú zdravšie ako vyprážané rezeň. V prvom rade je však rozhodujúcou dávka jedla. Nijaké výživové odporúčania avšak neexistujú bez každodenného pohybu (Mýty o jedle, 2013, s. 40 – 41).

Podľa nášho prieskumu konzumuje večer osmina respondentov 2 až 3-krát týždenne (13 %), rovnako príležitostne (12 %) a 73 % každý deň. Viac opýtaných jedáva na obed (91 %) ako raňajky (76 %) a len 23 % má vo zvyku desiatovať. 39 % sa však vyjadrilo, že sa snaží racionálne stravovať.

Základom zdravej výživy je podľa odborníka v boji proti obezite, lekára a československej legendy Rajkom Dolečkom nemať veľké intervaly medzi jedlami, pretože telo má pocit, že sa oň nestaráte a tak si vyrába tukové zásoby. „Obrovská chyba je, že ľudia neraňajkujú, ale večer sa najedia do bezvedomia. Ráno si pokojne dajte bohaté jedlo, na obed

tiež, ale večeru treba drasticky zredukovať. Keď idete na obed, normálne jedzte čo ostatní, no nedajte si tri kôpky ryže, ale len jeden a pol, nie päť knedlí, ale dve. Stále málo jeme zeleninu – je energeticky chudobná, no má more vitamínov, vlákniny,“ odporúča Doleček. Na udržanie zdravia a tiež v rámci boja proti obezite by človek mal denne spraviť minimálne desaťtisíc krokov, čo predstavuje asi sedem kilometrov chôdze. Pri hodine chôdze spálime asi len 250 kilokalórií, ale ak to človek vykonáva pravidelne, látková premena jeho organizmu sa zrýchli (Filipko, 2013, s. 22 – 25).

Pôvodne bola obezita definovaná ako prehnané nahromadenie tukovej tkaniny. Podľa novej, menej známej definície, je dnes obezita nevhodná adaptácia človeka na prostredie s dostatkom potravy. To znamená, že organizmus človeka sa nezmenil, avšak mozog sa neprispôbil novým podmienkam. Obezita je niekedy nespravodlivá, pretože sú ľudia, ktorí skutočne veľa jedia a nepriberajú, teda ich telo pracuje neekonomicky. Títo ľudia napríklad v koncentračných táboroch neprežili a nažive ostali iba tí, ktorí z minima jedla dokázali vyťažiť maximum energie, respektíve mali dobre nastavený organizmus. Keď sa ale vrátili z koncentrákov, nesmierne pribrali, pretože začali poriadne jesť. Obezita by teda lekára nezaujímala, keby sa týkala len estetiky tela. S obezitou sú úzko spojené choroby, ako je cukrovka až po srdce a kĺby. Podľa štatistík má cukrovku na Slovensku a v Česku viac ako osem percent populácie. Dnes napriek obezite a nevhodnej strave ľudia žijú dlhšie ako kedysi, pretože nezmierajú na infekcie, ako tuberkulóza, epidémia cholery, moru, škvrnitého týfu, záškrt, ktoré už, našťastie, nepoznáme.

Ako povedal bývalý americký prezident J. F. Kennedy: „Všetci sme spotrebitelia. Spotrebitelia sú najväčšou ekonomickou skupinou, ktorá priamo alebo nepriamo ovplyvňuje každé verejné alebo súkromné ekonomické rozhodnutie a je ním ovplyvňovaná. Spotrebitelia sú jedinou ekonomickou záujmovou skupinou, ktorá nie je organizovaná vo veľkom a efektívne, avšak ktorej názory nie sú často vypočítané.“ Práve preto je potrebné vytvoriť miesto na kvalitné potraviny. Jedným zo spôsobov je podporiť menších obchodníkov, zdarma propagovať ich výrobky a ľudia tak zistia, že aj u nás máme dobré potraviny. Problémom v súčasnosti je, že jedlo človeka do veľkej miery uspokojuje, ale aj „jedenie podľa chuti“ musí mať základné pravidlá, ako to platí vo všetkých oblastiach ľudského života.

4.5 Zhrnutie výsledkov

Na základe výsledkov nášho prieskumu môžeme konštatovať, že životný štýl slovenských spotrebiteľov je nasledovný.

Nákup bežných potravín realizujú slovenskí spotrebitelia najmä v obchodných reťazcoch. Väčšina respondentov uviedla, že bežné potraviny nakupuje na viacerých miestach. Len 49 % nakupuje v obchodných reťazcoch, teda v supermarketoch a hypermarketoch a 25 % dopyt je po nákupe bežných potravín u lokálnych výrobcov.

Ak respondenti nemenia správanie týkajúce sa miesta nákupu bežných potravín, tak dôvodom je, že sú spokojní s potravinami i miestom nákupu, respektíve sú zvyknutí na danom mieste potraviny kupovať. Presne 80 % respondentov nemá vo zvyku meniť miesto nákupu (supermarkety a hypermarkety či lokálnych výrobcov). Zvyšných 20 % obmieňa miesto, kde potraviny nakupuje. Medzi týmito spotrebiteľmi sa nájdú tí, ktorí nakupujú aj u menších súkromníkov, cez internet, vo veľkoskladoch či v zahraničí.

Slovenský spotrebiteľ je dnes sebavedomejší a náročnejší na potraviny, ktoré kupuje. Pri rozhodnutí o kúpe potravín 31 % respondentov berie najväčší ohľad na kvalitu a čerstvosť potravín, pre 24 % je rozhodujúca cena a u 12 % je dôležitá krajina, odkiaľ potravina pochádza. Stále málo ľudí sa pri nákupe rozhoduje podľa informácií na obaloch potravín.

Správanie sa spotrebiteľov pri výbere potravín je u 34 % respondentov ovplyvnené ich momentálnymi postojmi, presvedčeniami a vedomosťami o potravinách. 31 % chodí často nakupovať hladných.

Postoj spotrebiteľov k zdravotným tvrdeniam a symbolom označovaných na obaloch potravín je u 72 % respondentov pozitívny, pretože si myslia, že by mohli viesť k zdravším stravovacím návykom. 19 % si myslí, že by tieto tvrdenia a symboly nepomohli k zdravším návykom v stravovaní. Keďže informácie na obale si všíma len 4 % respondentov, vplyv takéhoto označovania potravín je minimálny.

Pre 11 % spotrebiteľov však obaly potravín sú zdrojom, ktorému dôverujú z hľadiska informácií o racionálnej výžive. 26 % spotrebiteľov sa riadi na základe odporúčaní ich rodiny, priateľov a známych. Internet a knihy, časopisy využíva v tejto súvislosti primerane 22 % a 19 % opýtaných. Postoj takmer všetkých respondentov je v tomto smere iniciatívny, pretože chcú byť informovaní o možnostiach racionálnej výživy.

Zdravý životný štýl je pre 41 % spotrebiteľov dôležitou súčasťou ich života a v 20 % prípadoch z toho je považovaný za módný trend. Menší význam má zdravý životný štýl pre zvyšných 50 %. Je veľmi pozitívnym zistením, že 76 % konzumentov si uvedomuje vplyv

výživy na ľudské zdravie. V rámci toho sa 39 % reálne snaží o racionálne stravovanie, ale o 6 % menej spotrebiteľov (t.j. 33 %) sa k tomu snaží zaradiť aj dostatok pohybu. Aj keď sa snažia racionálne stravovať a športovať, v skutočnosti cvičí 3 až 5-krát týždenne 35 % respondentov, menej intenzívne 35 % a 33 % vôbec necvičí. U slovenských spotrebiteľov teda v rámci zdravého životného štýlu nie je dostatočný pohyb. 35 % dáva prednosť potravinám vhodným pre zdravú výživu.

Zdraviu prospešné potraviny, ktoré sme sledovali, podľa 27 % prospievajú rovnako. 23 %-tnú prioritu dávajú tradičným potravinám, 19 %-tnú funkčným potravinám a najmenej (15 %) biopotravinám. V porovnaní s bežnými potravinami sú funkčné potraviny podľa 47 % respondentov skôr lepšie pre zdravie a biopotraviny považuje za skôr lepšie 45 % opýtaných. 58 % respondentov pociťuje skôr nedostatok informácií o funkčných potravinách, a tak keď majú zdravotný problém, 31 % o nich skôr nemá záujem.

Čo sa týka zloženia stravy, môžeme povedať, že slovenskí spotrebitelia každý deň konzumujú dosť sacharidov vo forme pečiva, sladkostí a ovocia, jedia málo rýb, snažia sa obmedzovať škodlivé tuky a slané výrobky, denne konzumujú zeleninu a mlieko i mliečne výrobky. Každý deň konzumuje pečivo 68,6 % respondentov, sladkosti 30 %, ovocie 51,8 %, zeleninu 49,3 % a mlieko i mliečne výrobky 45,7 %. 30,4 % respondentov konzumuje príležitostne zdraviu prospešné tuky. 91 % obeduje každý deň, 24 % respondentov neraňajkuje každý deň a 27 % nevečeria každý deň. Olovrant a desiatu konzumuje príležitostne 39 % a 30 % respondentov. Okrem zistenia, že respondenti sa nestravujú pravidelne v menších množstvách, pijú denne 1,5 alebo len 1 liter vody. Správny pitný režim (2 litre) dodržiava len 13% opýtaných.

4.6 Odporúčania

Významná úloha potravín v živote človeka a ich vplyv na životné prostredie, v ktorom človek pôsobí, ovplyvňuje 3 významné skupiny v spoločnosti – štát, výrobcov a konzumentov. Preto sme nasledujúce odporúčania rozdelili jasným, stručným a prehľadným spôsobom.

1. Odporúčania pre štát

- vytvárať dôveryhodné orgány a inštitúcie zodpovedné za dohľad nad potravinárskymi produktmi,
- garantovať potravinovú bezpečnosť cez neustálu kontrolu výživových a zdravotných vlastností, respektíve prítomnosti škodlivých látok a patogénnych parazitov, vírusov, baktérií prostredníctvom inštitúcií, ktoré zriaďujú,
- koordinovať administratívne činnosti týkajúce sa štátneho rozpočtu a vzdelávacích aktivít a podporovať investície do výskumu, ktoré vedú k preventívnej liečbe cielenej na konkrétne skupiny konzumentov, napríklad staršie osoby a deti,
- zbližovať legislatívy v rámci EÚ a chrániť verejné záujmy občanov – tzn. chrániť ich zdravie a bezpečnosť, životné prostredie a spotrebiteľov,
- reštrukturalizovať potravinársky priemysel a zároveň zvyšovať všetky podnikateľské aktivity, ktoré budú konkurencieschopné na európskom trhu,
- analyzovať možné riziká súvisiace s potravinami prostredníctvom realizácie vedeckých výskumov, ktoré môžu poskytnúť základ pre administratívne a právne rozhodnutia štátu, čím sa zabezpečí včasné riadenie rizík,
- rozvíjať systémy na ochranu bezpečnosti potravín a zavádzať bezpečné kontrolné systémy do všetkých potravinových výrobných reťazcov,
- vytvárať efektívne opatrenia v oblasti zdravia na základe integrovaného, multidisciplinárneho a mnohostranného prístupu,
- robiť osvetu týkajúcu sa výživových odporúčaní, výživových referenčných hodnôt a stanovovať ich bezpečné limity pre konzumenta,
- nespoliehať sa na vedomosti spotrebiteľov v oblasti prospešnosti potravín pre zdravie, ale motivovať potravinárske spoločnosti k otvorenej komunikácii so zákazníkmi.

2. Odporúčania pre výrobcov

- zlepšovať kvalitu potravín, odstraňovať nežiaduce účinky na potraviny,
- dodržiavať pravidlá zdravotnej bezpečnosti, pravdivo uvádzať nutričné hodnoty,
- zabezpečiť výrobu vysoko kvalitných potravín bez chemických kontaminantov použitím prírodných látok, vhodných spracovateľských technológií,
- vyrábať produkty v systéme manažérstva kvality, v systéme environmentálneho manažérstva kvality, v systéme sociálnej zodpovednosti podnikov, bez geneticky modifikovaných organizmov,

- uistiť spotrebiteľa, že potraviny, ktoré kupuje možno bezpečne konzumovať a že výrobok zodpovedá i vynaloženým finančným prostriedkom,
- deklarovať dôveru voči spotrebiteľom prostredníctvom kvality potravín, nielen na etikete potravín, ale neustálym zlepšovaním kvality potravín, skúmaním prospešných účinkov potravín a živín, ich vhodnosti pre zdravie človeka,
- produkovať potraviny s primárnym a konečným cieľom prospešnosti pre zdravie spotrebiteľa.

3. Odporúčania pre konzumentov

- pri rozhodovaní o kúpe potravín vedieť správne identifikovať kvalitu potravín na základe automatického vonkajšieho pozorovania výrobku a jeho obalu, ako je farba, zápach, značka, balenie, kvalita, cena, celkový vzhľad, zloženie, krajina pôvodu, ekologickosť, výživnosť, trvanlivosť,
- po kúpe potravín ovládať správne zásady prípravy, skladovania a trvanlivosti potravín,
- konzumovať viac potravín prínosných pre zdravie, mať informácie o potenciálnom dopade nesprávnej výživy a nedostatku pohybu,
- konzumovať zdraviu prospešné potraviny v rámci prevencie ochrany zdravia,
- trpezlivo pracovať na zmene nesprávnych stravovacích návykov, nezdravého životného štýlu,
- uprednostňovať pohyb a striedme stravovanie, konzumovať prioritne celozrnné potraviny, zdravé tuky, oleje, zeleninu a ovocie; na druhom mieste orechy, semenka, strukoviny, ryby, biele mäso, vajíčka; na treťom mieste mlieko a mliečne výrobky a na poslednom mieste červené mäso, mäsové výrobky a maslo, bielu ryžu, cestoviny a chlieb, zemiaky, sladké vody, sladkosti, soľ.

Záver

Záverečná práca na základe zistených poznatkov splnila stanovený cieľ tak, že identifikovala, zdôraznila a analyzovala zdravotné výhody potravín. S tým úzko súvisela potreba analyzovať kvalitu a bezpečnosť potravín, ako aj potreba zhodnotenia vedomostí a správania sa konzumentov. Posúdenie týchto aspektov sme realizovali prostredníctvom dotazníkového prieskumu zameraného na povedomie o zdraví prospešných potravinách, vnímanie kvality potravín a vzťah k zdravému životnému štýlu. Tento hlavný cieľ práce bol splnený prostredníctvom realizácie čiastkových úloh.

Čiastkové úlohy predstavovali naše parciálne ciele. Preto sme v teoretickej časti pomocou Potravinového kódexu SR vymedzili základné pojmy týkajúce sa potravín. Následne sme charakterizovali zdroje základných živín v potravinách – lipidy, sacharidy a proteíny. Zdôvodnili sme význam kvality potravín, kde sme si uvedomili jej prepojenie so zdravotnými účinkami na organizmus. Keďže predpokladom kvality potravín je ich zdravotná bezpečnosť, objasnili sme aj pojem bezpečnosť potravín a jednotlivé systémy ochrany bezpečnosti potravín v EÚ. Nakoniec sme v tejto časti definovali výživové potreby človeka, ktoré je povinný každý štát zabezpečiť. Tu sme objasnili vplyv výživy na zdravie človeka a determinovali sme dostupné zdraviu prospešné potraviny – biopotraviny, funkčné potraviny a tradičné potraviny. Naštudovaním tejto problematiky z teoretického hľadiska sme prišli k záveru, že kvalita potravín úzko súvisí nielen s bezpečnosťou výživy, ale aj s ovplyvňovaním zdravia spotrebiteľa, a to v jeho preferenciách a stravovacích návykoch.

Vo výskumnej časti sme realizovali dotazníkový prieskum. Výsledky tohto prieskumu boli pre nás podkladom na zhodnotenie vedomostí a správania sa respondentov v oblasti výživy. Na základe ich vlastných odporúčaní pre racionálnu výživu sme zistili, že časť konzumentov dbá na správnu výživu a časť sa tejto problematike venuje. Zdraviu prospešným potravinám veľmi nedôverujú, príčinou čoho môže u časti respondentov spôsobovať nedostatok informácií o ich prospešnosti. Zároveň sme zistili, že respondenti vyhľadávajú kvalitné potraviny, medzi ktoré radia aj slovenské výrobky. V rámci ich vzťahu k zdravému životnému štýlu chýba viac pohybu a v strave väčší príjem, rýb, pravidelnejšie stravovanie a dodržiavanie zásad pitného režimu. Tieto hlavné problémy súvisiace so stravou a nesprávnou výživou respondentov sú dôkazom, že si stále neuvedomujú závažnosť situácie. Pretože o tom, či človek ochorie niektorou závažnou chorobou, rozhoduje faktor genetiky,

ktorý neovplyvníme, prostredie, v ktorom žijeme a výživa, ktorú máme takmer plne pod kontrolou.

Na základe nadobudnutých znalostí sme navrhli odporúčania pre štát, výrobcov potravín a konzumentov. Odporúčame, aby si každý jednotliviec nastavil vlastnú stratégiu optimálnej životosprávy podľa správnych informácií. Štát má včas predchádzať možným rizikám správnymi administratívnymi a právnymi rozhodnutiami. Výrobcovia majú produkovať potraviny s primárnym a konečným cieľom prospešnosti pre zdravie spotrebiteľov. Preto je zároveň potrebné si uvedomiť, že priemyselná výroba musí z hľadiska kvantity existovať a prostredníctvom efektivity si môže svoje postavenie obhájiť. Napriek prevládajúcej rivalite medzi výrobcami potravín a ich predajcami sa na trhu stále vyskytujú kvalitné potraviny. Výberu kvalitných potravín predchádza venovanie pozornosti každého konzumenta i vzdelávanie sa v danej problematike. „Deformácia“ princípov správnej výživy môže byť vo veľkej miere spôsobená pôsobením reklamy zámerným zužovaním pestrosti stravy v prospech propagovaných produktov. Jediným kľúčom k identifikácii kvalitných potravín poskytujúcich ich zdravotné výhody sú teda vedomosti konzumenta.

Zoznam použitej literatúry

Knihy

- 1 COMBS, J. 2012. *The Vitamins – Fundamental Aspects in Nutrition and Health*. Academic Press. 2012. 570 s. ISBN 978-0-12-381980-2.
- 2 DZUROVÁ, M. et al. 2011. *Ochrana spotrebiteľa*. Bratislava: EKONÓM. 2011. 279 s. ISBN 978-80-225-3180-1.
- 3 GARCIA-ROSELL, J.- C. 2013. *A Multi-Stakeholders Perspective on Sustainable Marketing*. Lapland University Press. 2013. 176 p. ISBN 978-952-484-610-3.
- 4 GOLIAN, J. a kol. 2012. *Bezpečnosť potravín*. Nitra: Vydavateľstvo SPU. 2012. 139 s. ISBN 978-80-5520-795-7.
- 5 GOLIAN, J. et al. 2013. *Sprievodca svetom potravín*. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre. 2013. 140 s. ISBN 978-80-5520-986-9.
- 6 CHRPOVÁ, D. 2010. *S výživou zdravě po celý rok*. Grada Publishing. 2010. 133 s. ISBN 978-80-247-2512-3.
- 7 KLEINER, S. – GREENWOOD-ROBINSON, M. 2010. *Fitness výživa – Power Eating program*. Grada Publishing. 2010. 304 s. ISBN 978-80-247-3253-4.
- 8 KUNOVÁ, V. 2011. *Zdravá výživa – 2*. Grada. 2011. 140 s. ISBN 978-80-2473433-0.
- 9 LACKOVÁ, A. – KARKALÍKOVÁ, M. 2010. *Tovaroznalectvo potravinárskeho tovaru*. EKONÓM. 2010. 194 s. ISBN 978-80-225-2944-0.
- 10 MOGHADASIAN M. H. – ESKIN N. A. M. 2012. *Functional Foods and Cardiovascular Disease*. CRC Press. 2012. 286 p. ISBN 978-1-4200-7110-8.
- 11 NORONHA VAZ, T. 2012. *Traditional Food Production and Rural Sustainable Development: A European Challenge*. Asghate Publishing. 2012. 300 p. ISBN 978- 0-7546-7462-7.
- 12 PAESCHKE, T. – AIMUTIS, W. 2011. *Nondigestible Carbohydrates and Digestive Health*. IFT Press. 2011. 352 s. ISBN 978-0-8138-1762-0.
- 13 PAJTINKOVÁ – BARTÁKOVÁ, G. - GUBÍNIOVÁ, K. 2012. *Udržateľný marketingový manažment*. Bratislava: IAM press. 2012. 236 s. ISBN 978-80-89600-08-3.
- 14 WIŚNIEWSKA, M. – MALINOWSKA, E. 2011. *Zarządzanie jakością żywności*. Difin. 2011. 390 s. ISBN 978-83-7641-504-8.

- 15 WHO. 2009. *2008-2013 Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases*. WHO Document Production Services. 2009. 42 p. ISBN 978-92-4159-741-8.
- 16 ZLATOŠ, V. 2013. *Živospráva – najkomplexnejšia stratégia pre optimalizáciu živosprávy na Slovensku*. Druska Books. 2013. 250 s. ISBN: 978-80-89646-40-1.

Časopisy

- 17 AZAIS-BRAESCO, V. et al. 2009. Healthy food and healthy choices: a new European profile approach. Ireland. In *Elsevier Science*. ISSN 1567-5688. November 2009. vol. 10, no. 4., p. 1-11.
- 18 BAJANÍK, M. 2013. Slovenské sebaklamy. In *Media Planet*. ISSN 0369-2086. Marec 2013. číslo 4, s. 2.
- 19 BROWN, K. A. et al. 2011. A review of consumer awareness, understanding and use of food based dietary guidelines. In *British Journal of Nutrition*. ISSN 1100-0250. 9 March 2011. vol. 10., no.10, p. 17.
- 20 DEFINOVALI SLOVENSKÚ POTRAVINU. In *Tovar & Predaj*. ISSN 1805-0549. September/október 2013. roč. 3, č. 13, s. 14.
- 21 EDWARDS, R. 2013. Lipids explained: screening to treatment. In *Primary Health Care*. ISSN 0264-5033, 1. 2. 2013, vol.23, no. 1, p. 32 - 38.
- 22 E-POTRAVINY ZAPLAVIA TRH. 2012. In *Pravda*. ISSN 1335-4051. 16. 9. 2012, roč. XXIV, č. 44, s. 14.
- 23 FILIPKO, R. 2013. Nebláznite s jedlom. In *Život*. ISSN 0139-6323. 2. 7. 2013, č. 26, s. 22 – 25.
- 24 GILES-SMITH, K. Time to tout diary's protein power. In *Health & Wellness*. ISSN 0888-0050. 1. 10. 2013. vol. 114, no. 10, p. 32 – 34.
- 25 HALUZA, I. 2013. Ako rozmýšľajú babišovci. In *Trend*. ISSN 1335-0684. 31. 10. 2013. číslo 43, s. 34 – 37.
- 26 KOLLÁROVÁ, Z. 2012. Slogany na potravinách riadi Brusel. In *SME*. ISSN 1336-5932. 14. 12. 2012. s. 9.
- 27 JEW, S. et al. 2009. Evolution of the Human Diet: Linking Our Ancestral Diet to Modern Functional Foods as a Means of Chronic Disease Prevention. In *J Med Food*. 2009. ISSN 1557-7600. 26. 10. 2009. vol. 12, no. 5, p. 925-934.

- 28 MAILLOT, M. et al. 2008. Nutrient profiling can help identify foods of good nutritional quality for their price: a validation study with linear programming. In *J Nutr*. 2008. ISSN 1107-1113. June 2008. vol. 138, no. 6, p.
- 29 MÝTY O JEDLE. 2013. In *Plus 7 dní*. ISSN 1210-2040. 14. 2. 2013, roč. 8, č. 7, s. 40 – 41.
- 30 PAP. 2011. Polska Agencja Prasowa, Raport: Zmniejsza się tempo spadku umieralności z podwołu chorób serca. 14. 9. 2011. 16:15.
- 31 POKORÁDI, J. 2013. V únii funguje voľný pohyb potravín, ale nie kontrola. In *Pravda*. ISSN 1335-4051, 16. 3. 2013, roč. XXIII, č. 64, s. 9.
- 32 PISKUŁA M. K. et al. 2011. Charakterystyka czynników decydujących o bezpieczeństwie konsumentów i jakości prozdrowotnej żywności. In *Polish Journal of Agronomy*. ISSN 2081-2787. rocz. 2011, nr. 7, s. 82-91.
- 33 RADŠEJ REGIÓN NEŽ SVET. 2013. In *TOVAR & PREDAJ*. ISSN 1805-0549. November/december 2013, roč. 3, č. 14, s. 6-8.
- 34 SABATE, J. – ANG, Y. 2009. Nuts and health outcomes: new epidemiologic evidence. In *Am J Clin Nutr*. ISSN 1643-1648. May 2009. vol. 89, no. 5.
- 35 SEDLÁK, J. 2012. Obchody znížili ceny potravín. In *Pravda*. ISSN 1335-4051. 17. 12. 2012, roč. XXI, č. 64, s. 10.
- 36 SEDLÁK, J. 2013. Slováci uprednostňujú domáce potraviny. In *Pravda*. ISSN 1335-4051. 25. 9. 2013, roč. XXIII, č. 64, s. 9.
- 37 SIIPI, H. 2012. *Is Natural Food Healthy?* In *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*. ISSN 1187-7863. August 2012. vol. 26., no. 4, p.797-812.
- 38 SLOVÁCI VYJADRILI NÁZOR NA OBCHODNÉ REŤAZCE. 2013. In *TOVAR & PREDAJ*. ISSN 1805-0549. November/december 2013. roč. 3, č. 14, s. 10.
- 39 THOMPSON, D. B. - McDONALD, B. 2013. What food is “Good” for you? Toward a pragmatic consideration of multiple values domains. In *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*. 2013. vol.26, no. 1, p.137-163.
- 40 WHITE PAPER ON NUTRITION. 2010. Overweight and Obesity related health issues. In *Official Journal of the European Union*. ISSN 0462-2285. 14. 1. 2010.
- 41 ZDRAVÉ PEČIVO. 2013. In *Plus 7 dní*. ISSN 1210-2040. 21. 2. 2013, roč. 8, č. 8, s. 40-43.

Elektronické zdroje

- 42 BIO-MIN. *Minerály a vitamíny*. [online]. 2011 [cit. 2013-10-12]. Dostupné na internete: <<http://www.bio-min.sk/mineraly-a-vitaminy>>.
- 43 ETREND. *Kto je slovenský spotrebiteľ*. [online]. 2011 [cit. 2014-11-03]. Dostupné na internete: <<http://www.etrend.sk/trend-archív/rok-2011/cislo-34/kto-je-slovensky-spotrebiteľ.html>>.
- 44 EUBA. *Systémy bezpečnosti potravín*. [online]. 2011 [cit. 2014-05-02]. Dostupné na internete: <http://of.euba.sk/zbornik2011/ZBORNÍK%20VEDECKÝCH%20STATÍ%20011-PDF/KTKT/LACKOV%C3%81_A._KTKT.pdf>.
- 45 EUFIC. *Výživové odporúčania – robíme to správne? Príloha projektu EÚ 06/2011*. [online]. 2011 [cit. 2014-10-02]. Dostupné na internete: <<http://www.eufic.org/article/sk/5/18/artid/Food-Based-Dietary-Guidelines-on-right-track/>>.
- 46 KVALITA POTRAVIN. *Co vlastně jíme*. [online]. [cit. 2013-02-10]. Dostupné na internete: <<http://kvalitapotravin.webnode.cz/>>.
- 47 LIDL. *V Lidli je bio, lebo bio je zdravšie*. [online]. 2014 [cit. 2014-11-02]. Dostupné na internete: <http://www.lidl.sk/cps/rde/SID-4C5DD696-73C933D2/www_lidl_sk/hs.xsl/2866.htm>.
- 48 MPSR. *Informácia o vývoji obchodu s poľnohospodárskymi a potravinárskymi výrobkami za január až jún 2013*. [online]. 2013 [cit. 2013-17-10]. Dostupné na internete: <<http://www.mpsr.sk/index.php?navID=759&navID2=759&sID=111&id=7969>>.
- 49 MPSR. *Výkladový slovník EÚ*. [online]. 2013 [cit. 2013-17-10]. Dostupné na internete: <<http://www.mpsr.sk/index.php?navID=217>>.
- 50 MZV SR. *Globálne hodnotové reťazce a obchod meraný pridanou hodnotou k 12.9. 2013*. [online]. 2013 [cit. 2013-09-11]. Dostupné na internete: <[http://www.mzv.sk/App/WCM/ZU/parizoecd/main.nsf/vw_ByID/ID_C247BC3E71D26FCCC1257BF600500575_SK/\\$File/Glob%C3%A1lne%20hodnotov%C3%A9%20re%C5%A5azce.pdf](http://www.mzv.sk/App/WCM/ZU/parizoecd/main.nsf/vw_ByID/ID_C247BC3E71D26FCCC1257BF600500575_SK/$File/Glob%C3%A1lne%20hodnotov%C3%A9%20re%C5%A5azce.pdf)>.
- 51 PRAVDA. *Dobré a kvalitné jedlo? Holandsko vedie, Slovensko je v popredí*. [online]. 2014. [cit. 2014-17-01]. Dostupné na internete: <Dostupné na: <http://spravy.pravda.sk/ekonomika/clanok/305307-dobre-a-kvalitne-jedlo-holandsko-vedie-slovensko-je-v-prvej-stvrtine/>>.

- 52 PQM. *Systém manažérstva bezpečnosti potravín STN EN ISO 22000:2006*. [online]. 2014 [cit. 2013-08-02]. Dostupné na internete: <<http://www.pqm.sk/sk/iso-22000>>.
- 53 RTVS. *Farmárska revue*. [online]. 2013 [cit. 2013-21-11]. Dostupné na internete: <<http://www.rtv.s.sk/televizia/program/detail/156/farmarska-revue/archiv?date=09.11.2013>>.
- 54 SVSSR. *Potravinový kódex – Prvá časť I. hlava – Vymedzenie základných pojmov*. [online]. 2013 [cit. 2013-21-11]. Dostupné na internete: <http://www.svssr.sk/legislative/kodex_01_01.asp>.
- 55 TA3. *Rebriček kvality a dostupnosti vyzdvihol Holandsko*. [online]. 2013 [cit. 2014-16-01]. Dostupné na internete: <<http://www.ta3.com/clanok/1033539/rebricek-kvality-a-dostupnosti-potravin-vyzdvihol-holandsko.html>>.
- 56 TUV-SUD. *Certifikácia systémov manažérstva bezpečnosti potravín podľa IFR, BRC, ISO 22000/HACCP*. [online]. 2014 [cit. 2014-09-02]. Dostupné na internete: <<http://www.tuv-sud.sk/sk-sk/activity/auditing-system-certification/ifs-brc-iso-22000-haccp-certification-of-food-safety-management-systems>>.
- 57 TUV-SUD. *IFR, BRC - Certifikácia noriem bezpečnosti potravín*. [online]. 2014 [cit. 2014-09-02]. Dostupné na internete: < <http://www.tuv-sud.cz/cz-cz/cinnosti/audit-a-certifikace-systemu/ifs-brc-certifikace-standardu-bezpecnosti-potravin> >.
- 58 VIEŠ ČO JEŠ. *BIO potraviny by vôbec nemali existovať!* [online]. 2012 [cit. 2014-30-03]. Dostupné na internete: <<http://www.viescojes.sk/clanky/potraviny/bio-potraviny-by-vobec-nemali-existovat/>>.
- 59 VLADO ZLATOŠ. *Proteíny – základná výživová jednotka ľudského organizmu*. [online]. 2011 [cit. 2013-09-12]. Dostupné na internete:<<http://www.vladozlatos.com/blog/clanky-o-zdravi/su-bielkoviny-pre-nase-zdravie-dolezite.html>>.
- 60 VLADO ZLATOŠ. *Prečo nemôžete jesť veľa cukru*. [online]. 2011 [cit. 2013-09-12]. Dostupné na internete: <<http://www.vladozlatos.com/blog/clanky-o-zdravi/preco-nemozete-jest-vela-cukru.html>>.

Štruktúrovaný dotazník - Zdravý životný štýl

Som študentkou Ekonomickej univerzity v Bratislave. V mojej diplomovej práci sa venujem téme Zdravotné výhody ako kľúčový faktor kvality potravín. Dotazník je zameraný na preferencie spotrebiteľov v oblasti zdravého životného štýlu. Prosím, zamyslite sa a pravdivo vyplňte nasledujúci anonymný dotazník. Ďakujem za Váš čas.

** Povinné*

1. Kde nakupujete bežné potraviny?

Označte max. 3 možnosti.

- ☐ supermarkety a hypermarkety
- ☐ lokálni výrobcovia
- ☐ menší súkromníci
- ☐ veľkosklady
- ☐ cez internet
- ☐ v zahraničí
- ☐ Iné

2. Meníte často miesto, kde nakupujete potraviny? *

- ☐ áno
- ☐ nie

Nemením miesto nákupu...

3. Prečo nie ste ochotný/á zmeniť miesto, kde tieto bežné potraviny nakupujete?

Označte len 1 možnosť.

- ☐ spokojnosť s potravinami i miestom nákupu
- ☐ nemám záujem o zmenu
- ☐ nedostatok informácií
- ☐ predsudky
- ☐ financie
- ☐ návyky
- ☐ neviem sa vyjadriť
- ☐ Iné

Pokračujete otázkou č. 4

4. Máte prístup k lokálnym surovinám?

Lokálne suroviny sú také, ktorých miesto prirodzeného výskytu je približne do 30 km. Vyrábajú sa z nich čerstvé lokálne produkty.

- ☐ áno
- ☐ nie
- ☐ neviem sa vyjadriť

5. Aké faktory sú pre Vás najdôležitejšie pri kúpe potravín?

Označte max. 3 možnosti.

- ☐ kvalita a čerstvosť
- ☐ cena
- ☐ dostupnosť
- ☐ chuť
- ☐ vzhľad
- ☐ snaha po zdravom stravovaní
- ☐ „čo si moja rodina želá“
- ☐ informácie na obale
- ☐ krajina pôvodu
- ☐ Iné

6. Aké faktory ovplyvňujú Vaše nakupovanie potravín najviac?

Označte max. 2 možnosti.

- ☐ nálada, stres
- ☐ hlad a chuť do jedla
- ☐ príjem
- ☐ postoje, presvedčenia a vedomosti o potravinách
- ☐ neviem sa vyjadriť

7. Môžu podľa Vás zdravotné tvrdenia a symboly umiestnené na obaloch potravín viesť k zdravším stravovacím návykom?

Zdravotné tvrdenia sú údaje o tom, aký význam pre ľudské zdravie má istá potravina alebo jej zložka, napr. vitamín C pomáha imunite, a to len v prípade, ak spotrebiteľ je informovaný, že účinok dosiahne pri dennom príjme 200 mg. Zdravotné symboly sú

tzv. „logá pre zdravé stravovanie“ uvedené na potravinách, ktoré splňajú isté výživové kritériá a pomáhajú pri výbere zdravej alternatívy predstavujúcej lepšiu voľbu.

- ☐ áno
- ☐ nie
- ☐ neviem sa vyjadriť

8. Ak sa snažíte čerpať nové informácie o zdravej výžive, akému zdroju dôverujete?

Označte max. 3 možnosti.

- ☐ rodina, priatelia a známi
- ☐ knihy a časopisy
- ☐ rádio a televízia
- ☐ internet
- ☐ lekár
- ☐ obaly potravín
- ☐ nepotrebujem to
- ☐ Iné

9. Označte, prosím, do akej miery súhlasíte, respektíve nesúhlasíte s nasledujúcimi výrokmi.

	skôr áno	áno	skôr nie	nie	neviem sa vyjadriť
Zdravý životný štýl je pre mňa dôležitý.	☐	☐	☐	☐	☐
Zdravý životný štýl považujem za módnny trend.	☐	☐	☐	☐	☐
Snažím sa racionálne stravovať.	☐	☐	☐	☐	☐
Snažím sa športovať.	☐	☐	☐	☐	☐
Výživa má vplyv na zdravie.	☐	☐	☐	☐	☐
Uprednostňujem potraviny vhodné pre zdravú výživu.	☐	☐	☐	☐	☐
Uprednostňujem nespracované potraviny.	☐	☐	☐	☐	☐
Uprednostňujem cenu pred kvalitou.	☐	☐	☐	☐	☐
Slovenské výrobky považujem za kvalitné.	☐	☐	☐	☐	☐

10. V nasledujúcej otázke sú potraviny rozdelené do 6 potravinových skupín.

Označte, prosím, ako často konzumujete nasledujúce potraviny.

		každý deň	2 až 3-krát týždenne	1-krát týždenne	príleži- tostne	vôbec
	Obilniny, ryža	☐	☐	☐	☐	☐
I.	Cestoviny	☐	☐	☐	☐	☐
	Pečivo	☐	☐	☐	☐	☐
II.	Zelenina	☐	☐	☐	☐	☐
III.	Ovocie	☐	☐	☐	☐	☐
IV.	Mlieko, mliečne výrobky	☐	☐	☐	☐	☐
	Ryby	☐	☐	☐	☐	☐
	Hydina	☐	☐	☐	☐	☐
V.	Mäso	☐	☐	☐	☐	☐
	Vajcia	☐	☐	☐	☐	☐
	Strukoviny	☐	☐	☐	☐	☐
	Slané výrobky (chipsy, chrumky,...)	☐	☐	☐	☐	☐
VI.	Tuky - olivový olej	☐	☐	☐	☐	☐
	Tuky - margarín	☐	☐	☐	☐	☐
	Cukry (sladkosti)	☐	☐	☐	☐	☐

11. Ako často konzumujete:

	každý deň	2 až 3-krát týždenne	1-krát týždenne	príležitostne	vôbec
Raňajky	☐	☐	☐	☐	☐
Desiatu	☐	☐	☐	☐	☐
Obed	☐	☐	☐	☐	☐
Olovrant	☐	☐	☐	☐	☐
Večeru	☐	☐	☐	☐	☐

12. Koľko vody pijete každý deň?

Nepočíta sa káva, čaj, perlivé a sladené nápoje, alkohol.

- ☐ max. 0,5 litra (2 poháre)
- ☐ 1 liter (4 poháre)
- ☐ 1,5 litra (6 pohárov)
- ☐ 2 litre (8 pohárov)
- ☐ viac ako 2 litre

13. Označte, prosím, do akej miery súhlasíte, respektíve nesúhlasíte s nasledujúcimi výroky o biopotravinách.

Biopotraviny sú ekologické potraviny, ktoré sa vyrábajú iba z bioproduktov s použitím povolených prídavných látok, zložiek a technologickými postupmi podľa platnej legislatívy. Konzervačné látky, stabilizátory a dochucovadlá sú pri ich výrobe zakázané. Patria tu napr. zelenina, ovocie, chlieb, mäsové a mliečne výrobky.

	skôr áno	áno	skôr nie	nie	neviem sa vyjadriť
Biopotraviny sú pre zdravie lepšie ako „bežné“ potraviny.	☐	☐	☐	☐	☐
Biopotraviny sú hlavne pre vegetariánov.	☐	☐	☐	☐	☐
Biopotraviny sú podvod.	☐	☐	☐	☐	☐

14. Označte, prosím, kde podľa Vás môžeme zaradiť nasledujúce výrobky zo skupiny regionálnych a tradičných potravín. EÚ v rámci Politiky kvality EÚ akceptuje, registruje, podporuje, chráni a kontroluje týchto 16 slovenských poľnohospodárskych výrobkov a potravín.

Regionálne potraviny (s Chráneným označením pôvodu (CHOP) a Chráneným zemepisným označením (CHZO)) sú typické pre danú oblasť Slovenska. Na jej výrobu musí z tohto miesta pochádzať aspoň polovica surovín. Tradičné potraviny (s označením Zaručená tradičná špecialita (ZTS)) sú potraviny, ktoré boli konzumované regionálne alebo lokálne mnohými generáciami. Často boli spájané s pozitívnymi zdravotnými účinkami a tiež miestnou históriou.

	Chránené označenie pôvodu (CHOP)	Chránené zemepisné označenie (CHZO)	Zaručená tradičná špecialita (ZTŠ)
Spišské párkys	☐	☐	☐
Slovenská bryndza	☐	☐	☐
Skalický trdelník	☐	☐	☐
Liptovská saláma	☐	☐	☐
Tekovský salámový syr	☐	☐	☐
Bratislavský rožok	☐	☐	☐
Lovecká saláma	☐	☐	☐
Špekáčky	☐	☐	☐
Ovčí hrudkový syr - salašnícky	☐	☐	☐
Ovčí salašnícky údený syr	☐	☐	☐
Zázrivský korbáčik	☐	☐	☐
Oravský korbáčik	☐	☐	☐
Slovenská parenica	☐	☐	☐
Slovenský oštiepok	☐	☐	☐
Paprika Žitava	☐	☐	☐
Zázrivské vojky (syrové nite)	☐	☐	☐

15. Označte, prosím, do akej miery súhlasíte, respektíve nesúhlasíte s nasledujúcimi výrokmí o funkčných potravinách.

***Funkčné potraviny** sú bežné potraviny vyrobené takým spôsobom, aby okrem tradičných a bežných zložiek výživy obsahovali i zložky s významnými zdravotnými účinkami. Ich „funkcia“ spočíva v priaznivom pôsobení na telesný a duševný stav, resp. môžu napomáhať pri liečbe rôznych ochorení. Patria tu napr. mlieka a jogurty s probiotickými kultúrami, müsli tyčinky, vajcia obohatené omega - 3 mastnými kyselinami.*

	skôr áno	áno	skôr nie	nie	neviem sa vyjadriť
O funkčných potravinách je málo informácií.	☐	☐	☐	☐	☐
Je zložité odlíšiť funkčné potraviny od bežných potravín.	☐	☐	☐	☐	☐
Funkčné potraviny sú príliš drahé.	☐	☐	☐	☐	☐
Keď nemám zdravotný problém, funkčné potraviny nepotrebujem.	☐	☐	☐	☐	☐
Funkčné potraviny považujem za zdraviu prospešné.	☐	☐	☐	☐	☐

16. Ktoré z potravín - tradičné, bio, funkčné podľa Vás najviac prospievajú Vášmu zdraviu?

Označte len 1 možnosť.

- ☐ tradičné
- ☐ bio
- ☐ funkčné
- ☐ všetky prospievajú rovnako
- ☐ neviem sa vyjadriť

17. Koľkokrát týždenne cvičíte?

- ☐ necvičím
- ☐ 1 až 2-krát
- ☐ 3 až 5-krát
- ☐ viac ako 5-krát
- ☐ Iné

18. Čo odporúčate pre racionálnu výživu?

Pohlavie

- ☐ muž
- ☐ žena

Vek

- ☐ < 20
- ☐ 20 – 29
- ☐ 30 – 39
- ☐ 40 – 49
- ☐ 50 – 59
- ☐ 60 – 64
- ☐ 65 – 69
- ☐ > 70

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie

- ☐ základné
- ☐ stredoškolské
- ☐ vysokoškolské 1. stupňa
- ☐ vysokoškolské 2. stupňa (bývalé VŠ)
- ☐ vysokoškolské 3. stupňa

Druh pracovného pomeru

- ☐ študujem a nepracujem
- ☐ študujem a pracujem
- ☐ zamestnaný/á
- ☐ nezamestnaný/á
- ☐ dôchodca

Kraj

Okres