

NR 115/2014

ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE POLAKÓW

Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 14 stycznia 2014 roku



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

- ▶ Od szesnastu lat niemal nie zmienia się zarówno skala, jak i regularność spożywania podstawowych posiłków: ogromna większość dorosłych jada minimum trzy posiłki w ciągu dnia (82%), codziennie je obiad (90%) i śniadanie (79%), przy czym główny ciepły posiłek niemal powszechnie i niezależnie od dnia tygodnia spożywany jest zazwyczaj w domu (przez 95% – w dni powszednie, a przez 97% w weekendy).
- ▶ Co prawda w ostatnich czterech latach nieco wzrosła popularność restauracji i barów szybkiej obsługi (z 25% do 34%), a także zamawiania potraw z dostawą do domu (z 25% do 31%), niemniej korzystanie z tego typu usług nadal dotyczy mniejszości i na ogół nie jest częstsze niż raz w miesiącu (odpowiednio: 22% i 23%).
- ▶ Ponad połowa ankietowanych (57%) ocenia posiłki, które jada, jako podobne do posiłków swoich rodziców, a dwie piąte (40%) twierdzi, że się one różnią.
- ▶ Dla ośmiu na dziesięciu dorosłych (80%) jedzenie jest okazją do spotkań z przyjaciółmi i znajomymi, przy czym – ze zrozumiałych względów – więcej ankietowanych umawia się, przynajmniej kilka razy w roku, na wspólne jedzenie w domu u siebie lub znajomych (76%) niż w restauracji, kawiarni czy barze (45%).
- ▶ W ciągu ostatnich dziewięciu lat nieco większą popularność zyskały takie dobre praktyki konsumenckie, jak sprawdzanie daty ważności i, przede wszystkim, składu kupowanych produktów spożywczych; obecnie robi to przynajmniej czasami odpowiednio 90% i 71% badanych, w tym często lub zawsze – 69% (wzrost o 5 punktów) i 40% (wzrost o 14 punktów).
- ▶ Spośród różnych działań, jakie można podjąć dla poprawy stanu zdrowia, najistotniejszym w ocenie ponad połowy Polaków (54%) jest zdrowe odżywianie się. Ośmiu na dziesięciu dorosłych (81%) twierdzi, że odżywia się zdrowo, a mniej więcej co szósty (16%) wyraża przeciwną opinię.
- ▶ Polacy na ogół postrzegają swoją dietę jako zbilansowaną. Najczęściej wskazują, że jedzą za mało ryb (60%), a także – rzadziej – ryżu, kasz (29%) oraz owoców (23%) i warzyw (18%). Z kolei do produktów spożywanych przez siebie w nadmiarze stosunkowo wielu zalicza słodczyce (33%), kawę (27%), napoje słodzone (17%), a także pieczywo i inne produkty mączne (16%).

Jeden z ostatnich sondaży¹ poświęciliśmy m.in. zachowaniom i opiniom związanym z jedzeniem. Z jednej strony interesowały nas praktyki konsumenckie w zakresie zakupów żywności, a także to, gdzie i z jaką regularnością Polacy spożywają posiłki, jakie typy produktów spożywczych wchodzi w skład ich diety oraz jak często jedzenie pełni funkcję towarzyską. Z drugiej strony sprawdzaliśmy, jak badani oceniają własną dietę, czy w ich poczuciu jest ona zdrowa i zbilansowana, jakich produktów w niej brakuje, a jakie spożywane są w nadmiarze, ponadto – jaki jest, w świadomości społecznej, wpływ różnych zachowań żywieniowych na zdrowie.

ZAKUPY I PRZYGOTOWYWANIE POSILKÓW

Ankietowanych zapytaliśmy o trzy zachowania związane z kupowaniem produktów żywnościowych: zwracanie uwagi na datę ich ważności, skład oraz nabywanie artykułów spożywczych oznaczonych jako zdrowa, ekologiczna żywność. Z deklaracji wynika, że najczęstszą z tych praktyk jest sprawdzanie terminu przydatności do spożycia: dwie piąte (42%) robi to zawsze, jedna czwarta (27%) – często, jedna piąta (21%) – czasami, natomiast co dziesiąty (10% – spadek o 5 punktów w stosunku do poprzedniego pomiaru w 2005 roku), nigdy nie zwraca na to uwagi. Skład produktów jest sprawdzany rzadziej niż termin przydatności, co w pewnym stopniu wynika stąd, że kupując takie, które już znamy, nie potrzebujemy każdorazowo kontrolować tego, co zawierają. Ponad jedna czwarta badanych (29%) nigdy nie zwraca uwagi na skład, blisko jedna trzecia (31%) robi to czasami, a dwie piąte (40%) – zazwyczaj. Warto zauważyć, że w ciągu ostatnich dziewięciu lat znacząco zwiększyło się zainteresowanie tym, co zawierają nabywane produkty – przybyło ankietowanych zarówno zawsze czytających etykiety pod tym kątem, jak i tych, którzy robią to często, natomiast zmniejszyła się grupa osób w ogóle tym niezainteresowanych. Po produkty oznaczone jako zdrowa, ekologiczna żywność sięga ogółem siedmiu

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (290) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 3–9 lipca 2014 roku na liczącej 943 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

na dziesięciu badanych (70%), przy czym większość z nich nabywa je czasami (45% – wzrost o 7 punktów w porównaniu z poprzednim pomiarem). Około jednej piątej ankietowanych (19%) często kupuje produkty sygnowane jako zdrowa żywność, a sześciu na stu (6%) – zawsze lub prawie zawsze.

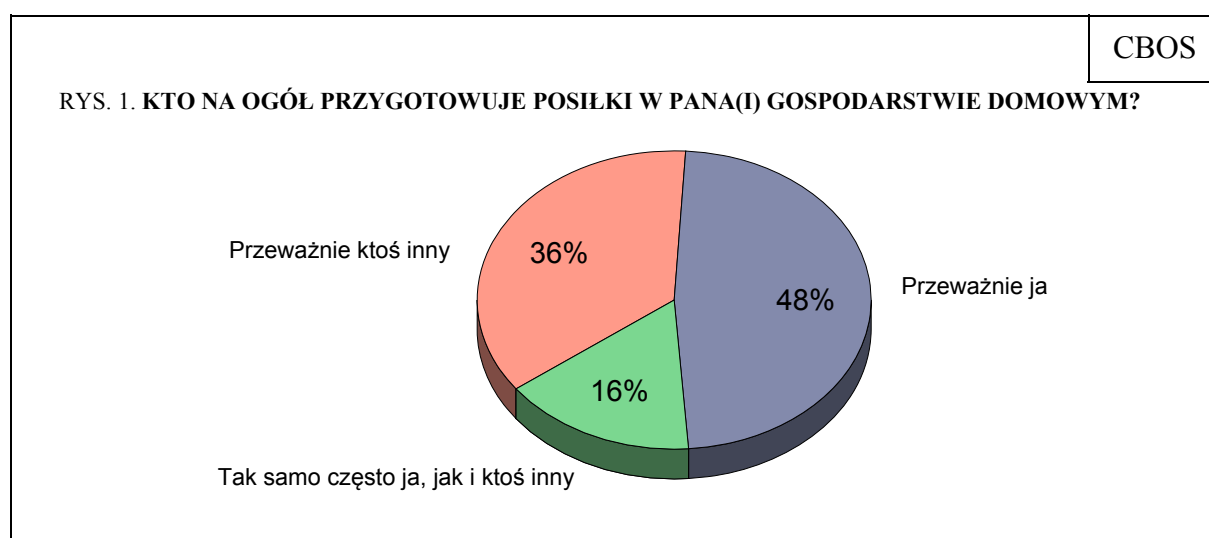
Tabela 1

Proszę powiedzieć, jak często:	Zawsze lub prawie zawsze				Często				Czasami				Nigdy lub prawie nigdy			
	I '98	VIII '00	VIII '05	VII '14	I '98	VIII '00	VIII '05	VII '14	I '98	VIII '00	VIII '05	VII '14	I '98	VIII '00	VIII '05	VII '14
	w procentach															
– sprawdza Pan(i) datę ważności kupowanych produktów żywnościowych	31	36	40	42	26	27	24	27	28	24	21	21	15	13	15	10
– kupuje Pan(i) produkty oznaczone jako zdrowa, ekologiczna żywność	7	6	6	6	17	17	16	19	38	44	38	45	37	33	39	30
– sprawdza Pan(i) skład kupowanych produktów żywnościowych, np. zawartość tłuszczu, konserwantów i innych składników	12	9	11	16	18	18	15	24	32	31	29	31	38	42	44	29

Z procentowania wykluczono osoby, który zadeklarowały, że nie robią zakupów

W miarę regularnie datę ważności i skład kupowanych produktów spożywczych częściej kontrolują respondenci młodsi (18–44 lata) niż starsi, relatywnie częściej niż inni także konsumenci mający wyższe lub średnie wykształcenie, uzyskujący najwyższe dochody, dobrze sytuowani, a spośród grup zawodowych – kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem, średni personel i technicy, pracownicy administracyjno-biurowi. Nabywanie (przynajmniej czasami) produktów oznaczonych jako zdrowa, ekologiczna żywność jest w pewnym stopniu uwarunkowane sytuacją materialną badanych, poziomem ich wykształcenia, a także pozycją zawodową: *in plus* wyróżniają się tu zwłaszcza członkowie kadry kierowniczej i specjaliści z wyższym wykształceniem, technicy i średni personel oraz pracownicy administracyjno-biurowi.

Większość badanych na ogół uczestniczy w przygotowywaniu posiłków w domu. Niemal połowa (48%) deklaruje, że przeważnie przygotowuje je samodzielnie, a co szósty respondent (16%) zajmuje się tym równie często jak inne osoby z jego gospodarstwa domowego. Z kolei ponad jedna trzecia (36%) twierdzi, że przygotowywaniem posiłków w ich gospodarstwie domowym przeważnie zajmuje się ktoś inny.



Udział w sporządzaniu potraw jest wyraźnie zróżnicowany ze względu na płeć: o ich samodzielnym przygotowywaniu mówi trzy czwarte kobiet (76%) i niespełna jedna piąta mężczyzn (17%). Ponadto częściej niż inni samodzielnie zajmują się tym osoby w wieku od 35 do 44 lat, a także starsze (mające 55 lat i więcej), respondenci najlepiej wykształceni, należący do sfeminizowanych grup zawodowych, takich jak pracownicy administracyjno-biurowi, pracownicy usług, a ponadto badani znajdujący się w złej sytuacji materialnej. Można dodać, że przygotowywaniem posiłków we własnym zakresie częściej zajmują się osoby deklarujące niezadowolenie ze swojej sylwetki niż z niej zadowolone (58% wobec 44%), co prawdopodobnie w znacznym stopniu wynika z faktu, że wśród tych pierwszych większość stanowią kobiety.

NAWYKI ŻYWIENIOWE

Częstość spożywania posiłków przez zdecydowaną większość dorosłych wpisuje się w elementarne zalecenia żywieniowe. Jak wynika z deklaracji, niemal powszechne jest codzienne jedzenie przynajmniej jednego ciepłego posiłku (90%), spożywanie minimum trzech posiłków dziennie (82%) oraz zjadanie rano śniadania (79%). Jeśli nie zdarza się to

co dzień, to zazwyczaj kilka razy w tygodniu (9%–12%). Właściwie nikt nie wskazał, że nie je w ciągu dnia ciepłego posiłku, natomiast są osoby, które zadeklarowały, że w ogóle nie jedzą śniadań (5%), a także takie, które spożywają mniej niż trzy posiłki w ciągu dnia (3%). Jedzący śniadania rzadziej niż codziennie to stosunkowo częściej młodszy badani, a zwłaszcza najmłodszy (18–24 lata), respondenci uzyskujący niskie dochody, członkowie kadry kierowniczej i specjaliści z wyższym wykształceniem, pracownicy usług, bezrobotni oraz renciści. Relatywnie wysoki odsetek osób niejedzących śniadań, a także minimum trzech posiłków dziennie rejestrujemy wśród robotników wykwalifikowanych. Rzadszemu niż codzienne spożywanie trzech posiłków sprzyja także zła sytuacja materialna.

Tabela 2

Proszę powiedzieć, jak często:	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale
	w procentach				
– zjada Pan(i) ciepły posiłek w ciągu dnia, np. obiad, lunch	90	9	1	0	0
– spożywa Pan(i) co najmniej trzy posiłki dziennie (razem ze śniadaniem)	82	12	2	1	3
– zjada Pan(i) rano śniadanie	79	12	3	1	5
– przegryza Pan(i) między posiłkami chrupki, chipsy, słodycze itp.	17	29	19	7	28
– zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem	7	18	23	14	38
– spożywa Pan(i) dostępne w sklepach półprodukty lub gotowe dania	1	4	20	24	51
– żywi się Pan(i) w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp.	1	2	9	22	66
– zamawia Pan(i) dania z dostawą do domu, oferowane np. przez pizzerie, KFC i inne firmy	0	1	7	23	69

Dwie trzecie Polaków (66%) nie korzysta z barów i restauracji szybkiej obsługi. Niespełna jedna dziesiąta (9%) stołuje się w takich miejscach kilka razy w miesiącu, a ponad jedna piąta (22%) – raz w miesiącu lub jeszcze rzadziej. Dania z dostawą do domu zamawia przynajmniej sporadycznie blisko jedna trzecia (31%), przy czym większość z nich (23%) robi to nie częściej niż raz w miesiącu, natomiast nieliczni (7%) – kilka razy miesięcznie. Korzystanie z barów i restauracji szybkiej obsługi oraz firm dowożących jedzenie jest

tym rzadsze, im starsi są ankietowani oraz im gorzej oceniają własne warunki materialne, natomiast najczęściej klientami tego typu usług są osoby mające wyższe wykształcenie, respondenci najmłodszy, dobrze sytuowani, a także mieszkający w największych aglomeracjach, co ma przede wszystkim wpływ na dostępność oferty.

Znacznej części dorosłych zdarzają się zachowania żywieniowe zazwyczaj krytykowane przez dietetyków. Większość ankietowanych (72%) przegryza między posiłkami słodczyce, chrupki, chipsy: niemal co piąty (17%) robi to codziennie, mniej więcej co trzeci (29%) – kilka razy w tygodniu, a prawie co czwarty (23%) – przynajmniej raz w miesiącu. Po słodczyce między posiłkami stosunkowo częściej niż inni sięgają respondenci młodszy, a zwłaszcza najmłodszy, natomiast rzadziej niż pozostali – ci, którzy znajdują się w złej sytuacji materialnej. Dostępne w sklepach gotowe dania jada połowa badanych (49%), przy czym przeważnie nie częściej niż kilka razy w miesiącu (44% spożywa je kilka razy w miesiącu lub jeszcze rzadziej). Ich konsumpcji sprzyja młody wiek, zamieszkiwanie w największych aglomeracjach i – w mniejszym stopniu – wyższe wykształcenie. Większości respondentów (62%) zdarza się jeść tuż przed snem: co czwarty (25%) robi to kilka razy w tygodniu lub częściej (w tym 7% codziennie), a zbliżona co do wielkości grupa (23%) – kilka razy w miesiącu. Zachowanie to częściej cechuje mężczyzn niż kobiety. Ponadto jego popularność jest większa wśród młodszych niż starszych badanych.

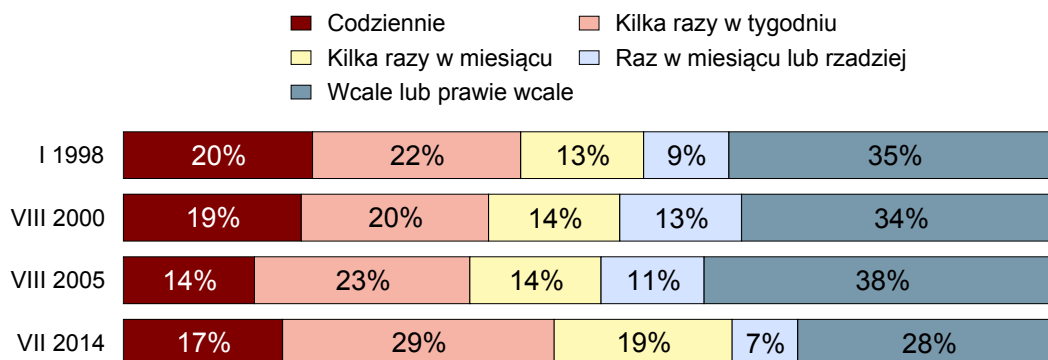
Mimo że regularność posiłków może, jakby się wydawało, ulec zachwianiu wraz z rosnącym tempem życia, nawyki żywieniowe, takie jak codzienne jedzenie śniadania i minimum trzech posiłków, są bardzo stabilne. W ostatnich czterech latach nastąpił nawet niewielki wzrost odsetka osób deklarujących spożywanie trzech posiłków w ciągu dnia.

Tabela 3

Odsetki osób deklarujących codziennie:	I 1998	VIII 2000	VIII 2005	X 2010	VII 2014
- jedzenie rano śniadania	81	80	78	79	79
- spożywanie co najmniej trzech posiłków w ciągu dnia (razem ze śniadaniem)	79	79	78	76	82

W stosunku do wcześniejszych pomiarów (przed dziewięciu lat i starszych) odnotowujemy wzrost liczby badanych sięgających między posiłkami po słodczyce. Od 2005 roku przybyło osób jedzących je zarówno kilka razy w miesiącu, jak i częściej (kilka razy w tygodniu lub codziennie).

RYS. 2. PROSZE POWIEDZIEĆ, JAK CZĘSTO PRZEGRYZA PAN(I) MIĘDZY POSILKAMI CHRUPKI, CHIPSY, SŁODYCZE ITP.?



Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

W ciągu ostatnich czterech lat wzrosła częstość korzystania z oferty fast foodów i zamawiania jedzenia z dostawą do domu. Z kolei skala spożywania gotowych dań kupionych w sklepie oraz jedzenia tuż przed snem w zasadzie nie uległa w tym okresie zmianie.

Tabela 4

Proszę powiedzieć, jak często:	Codziennie		Kilka razy w tygodniu		Kilka razy w miesiącu		Raz w miesiącu lub rzadziej		Wcale lub prawie wcale	
	X '10	VII '14	X '10	VII '14	X '10	VII '14	X '10	VII '14	X '10	VII '14
	w procentach									
– żywi się Pan(i) w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp.	0	1	2	2	8	9	15	22	75	66
– spożywa Pan(i) dostępne w sklepach półprodukty lub gotowe dania	1	1	6	4	22	20	22	24	49	51
– zamawia Pan(i) dania z dostawą do domu, oferowane np. przez pizzerie, KFC i inne firmy	0	0	0	1	7	7	18	23	75	69
– zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem	8	7	20	18	24	23	14	14	34	38

Niemal powszechną praktyką jest jedzenie głównego ciepłego posiłku w domu. Spożywa go tam na ogół w dni powszednie 95% Polaków, a w weekendy nawet więcej (97%). Jedynie dwóch na stu badanych (2%) regularnie korzysta w dni robocze ze stołówek i bufetów, a jeden na stu (1%) – z barów szybkiej obsługi. Jedzenie obiadów w stołówkach i bufetach najczęściej deklarują mieszkańcy największych miast (6%), pracownicy

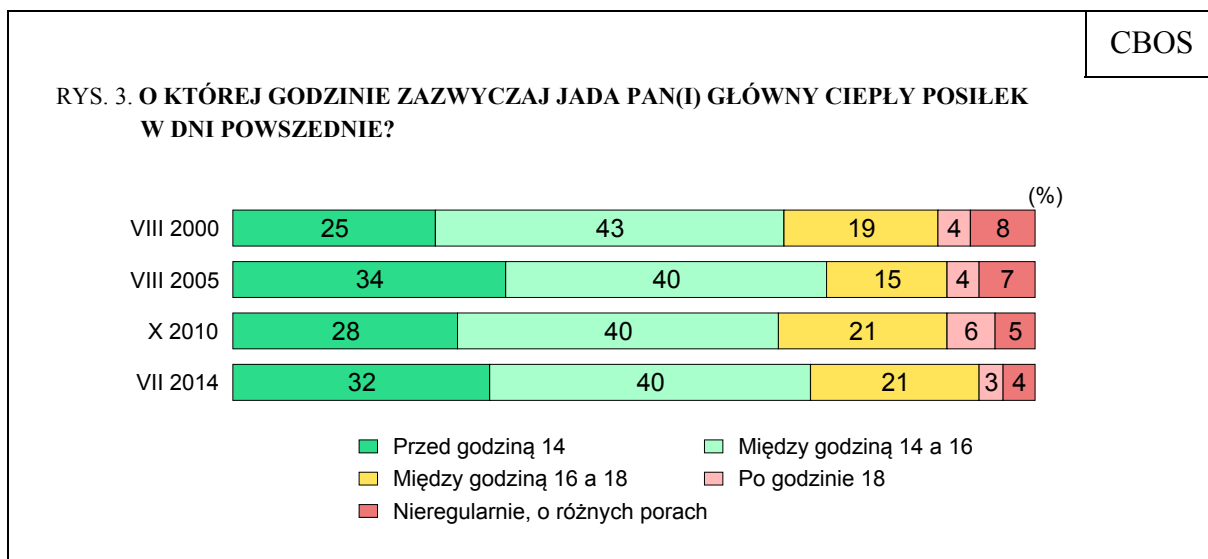
administracyjno-biurowi (7%), technicy i średni personel, robotnicy wykwalifikowani (7%), pracownicy przedsiębiorstw państwowych i instytucji publicznych (6%). Praktycznie nie ma osób, dla których regułą byłoby żywienie się w tego typu miejscach w weekendy. Mniej niż 1% ankietowanych wskazuje, że na ogół jada obiady w punktach jakiejś sieci gastronomicznej, ulicznych budkach lub w restauracjach. Klientami restauracji w soboty i niedziele w nieco większym stopniu niż inne grupy są kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (3%). Nieliczni badani (2%) deklarują, że spożywają swój główny ciepły posiłek w różnych miejscach. Trzeba podkreślić, że w ciągu ostatnich czternastu lat popularność domowych obiadów nie maleje, a regularne stołowanie się poza domem jest tak samo sporadyczne jak w roku 2000.

Tabela 5

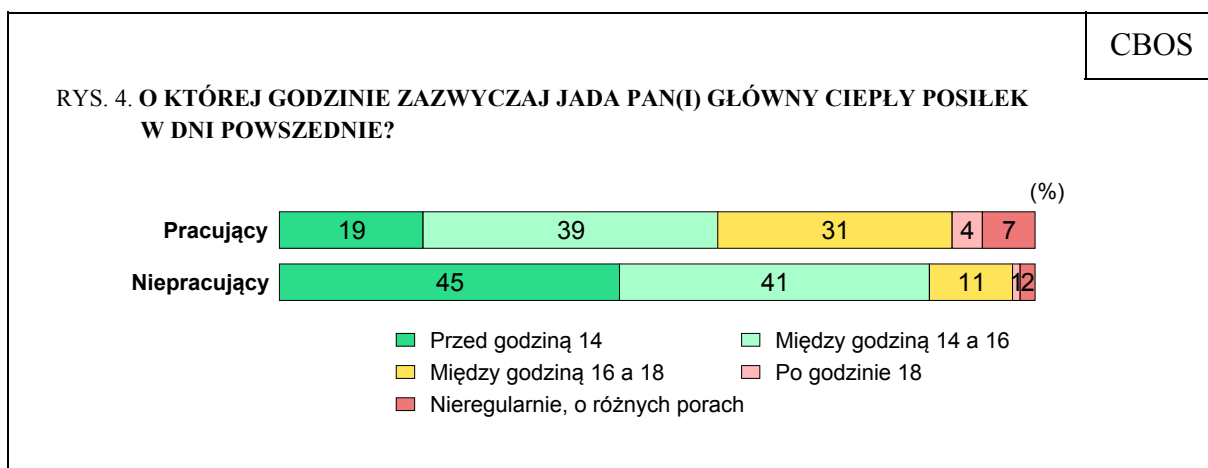
Gdzie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek*:	W dni powszednie			W soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy		
	VIII 2000	X 2010	VII 2014	VIII 2000	X 2010	VII 2014
	w procentach					
– w domu	94	90	95	97	97	97
– w stołówce, bufecie	2	4	2	1	0	0
– w barze szybkiej obsługi, np. barze mlecznym, sałatkowym itp.	1	1	1	0	0	0
– w punktach sieci gastronomicznej typu McDonald's, Pizza Hut, KFC, Burger King oraz w kioskach i innych ulicznych punktach sprzedaży, np. budkach z hamburgerami, pizzą, hot dogami, potrawami orientalnymi	1	0	0	0	0	mniej niż 0,5
– w restauracji	0	1	0	0	1	mniej niż 0,5
– różnie, w różnych miejscach	2	4	2	2	2	2

* W 2000 roku pytanie brzmiało: „Gdzie zazwyczaj jada Pan(i) swój podstawowy ciepły posiłek (obiad) w ciągu dnia?”

W dni powszednie dwie piąte badanych (40%) je główny ciepły posiłek między godziną 14 a 16, jedna trzecia (32%) spożywa go o wcześniejszej porze, co piąty (21%) między godziną 16 a 18, natomiast nieliczni (3%) – jeszcze później. Czterech na stu (4%) jada o różnych porach. Pory obiadowe cechują się względną stabilnością. W tej i minionej dekadzie zmieniały się w niewielkim stopniu. W ciągu ostatnich czterech lat minimalnie ubyło badanych jedzących obiad w późniejszych godzinach, natomiast nieco przybyło tych, którzy spożywają ten posiłek przed godziną 14.



Porę spożywania obiadu w wielu przypadkach determinuje aktywność zawodowa. Przed godziną 14 główny ciepły posiłek częściej jedzą osoby niepracujące, natomiast rzadziej pracownicy, którzy na ogół spożywają go w późniejszych godzinach. Rola pozostałych czynników, takich jak wiek, wykształcenie, wielkość miejscowości zamieszkania (na wsi obiad jada się wcześniej niż w miastach, zwłaszcza największych aglomeracjach) wydaje się być w dużym stopniu funkcją aktywności ekonomicznej.



Powyższe obserwacje wskazujące na dużą stałość różnych zachowań żywieniowych znajdują w pewnym stopniu potwierdzenie w odpowiedziach na pytanie o podobieństwo własnej diety do diety rodziców. Ponad połowa Polaków (57%) twierdzi, że ich posiłki są podobne do tych, jakie jadali ich rodzice, natomiast dwie piąte (40%) uważa, że się one różnią. W ostatnich dziewięciu latach nieznacznie ubyło jednak osób przekonanych

o podobieństwie swojego jadłospisu do jadłospisu rodziców, natomiast przybyło tych, które deklarują, że odżywiają się inaczej niż oni.

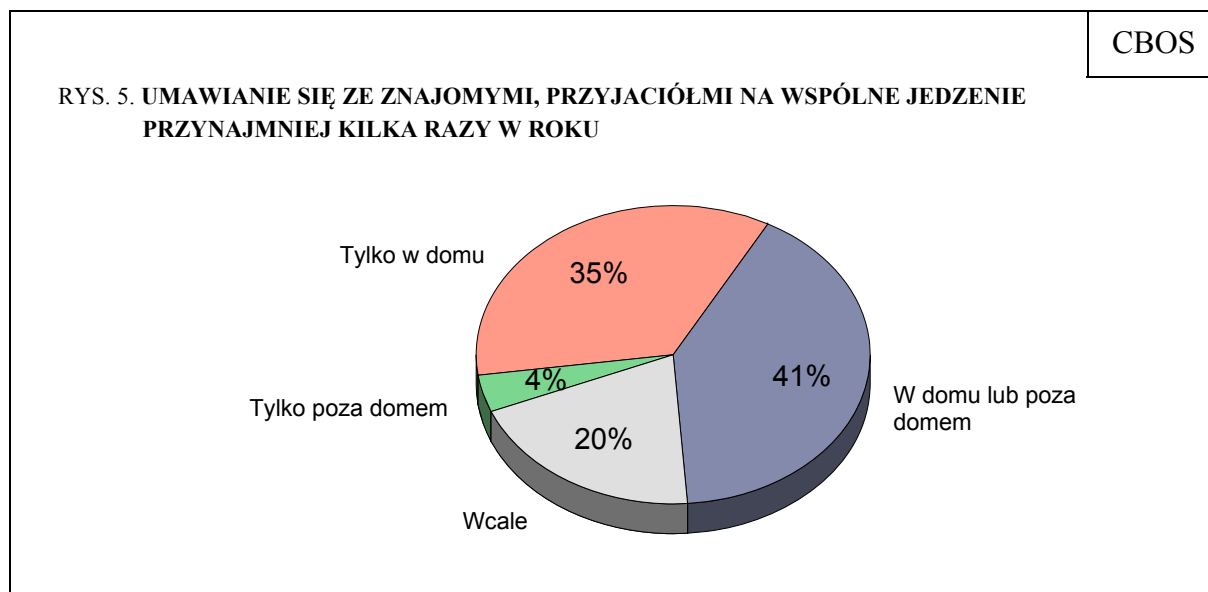
Tabela 6

Jak Pan(i) myśli, czy posiłki, które Pan(i) jada, są podobne do posiłków jadanych przez Pana(i) rodziców?	Wskazania respondentów według terminów badań	
	VIII 2005	VII 2014
	w procentach	
Zdecydowanie tak	21	17
Raczej tak	40	40
Raczej nie	22	29
Zdecydowanie nie	13	11
Trudno powiedzieć	4	3

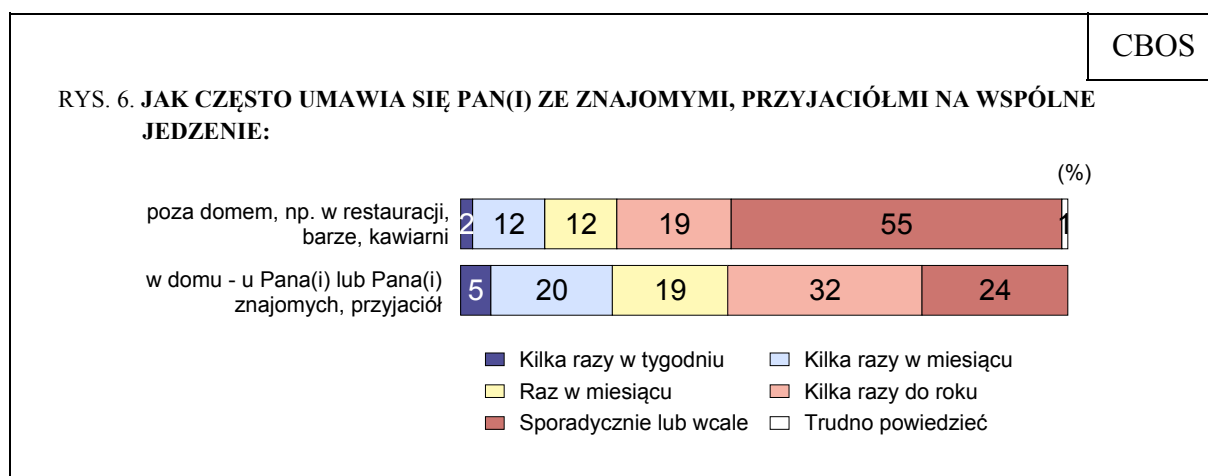
W większości analizowanych grup społecznych i demograficznych dominuje poczucie ciągłości między własnym stylem odżywiania a dietą rodziców. Z oczywistych względów najczęściej mają je najmłodszy respondenci, dla których posiłki przygotowywane przez rodziców nie są doświadczeniem odległej przeszłości, ale – niejednokrotnie przez fakt wspólnego zamieszkiwania – stanem obecnym. Ciągłość stylu żywienia częściej zachowywana jest na wsi niż w miastach, z kolei mieszkańcy największych aglomeracji w większości twierdzą, że to, co jedzą, różni się od jadłospisu ich rodziców. O zmianie sposobu żywienia częściej niż inni mówią również respondenci mający wyższe wykształcenie, badani z gospodarstw domowych o najwyższych dochodach *per capita* oraz kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem.

TOWARZYSKI ASPEKT JEDZENIA

Jedzenie poza oczywistą funkcją biologiczną ma również funkcję społeczną – jest sposobem spędzania czasu, pretekstem do spotkań, czynnikiem podtrzymującym i wzmacniającym więzi między ludźmi. Ankietowanych zapytaliśmy, jak często umawiają się z przyjaciółmi lub znajomymi na wspólne jedzenie. Deklaracje wskazują, że przynajmniej kilka razy w roku czyni to niemal ośmiu na dziesięciu badanych (80%), w tym dwie piąte (41%) umawia się ze znajomymi, żeby razem coś zjeść – zarówno w domu, jak i poza nim, np. w restauracji, kawiarni czy barze, ponad jedna trzecia (35%) spotyka się wyłącznie w domu – u siebie lub u znajomych, a nieliczni (4%) wyłącznie poza domem.



Na wspólne jedzenie w restauracjach, barach lub kawiarniach co piąty badany (19%) umawia się kilka razy w roku, co ósmy (12%) – raz w miesiącu, tyle samo (12%) – kilka razy w miesiącu, a dwóch na stu (2%) – kilkakrotnie w tygodniu. Wyraźnie częstsze są spotkania organizowane w domu (76% wobec 45% poza nim). Jedna trzecia respondentów (32%) uczestniczy w nich kilka razy w roku, jedna piąta (19%) – raz w miesiącu, porównywalna grupa (20%) – kilka razy w miesiącu, a co dwudziesty (5%) – kilka razy w tygodniu.



Im starsi są respondenci, tym rzadziej umawiają się z przyjaciółmi, znajomymi na wspólne jedzenie – zarówno w domu, jak i poza nim. Poza domem najczęściej w ten sposób spędzają czas badani mający nie więcej niż 34 lata, zwłaszcza najmłodszy (od 18 do 24 roku życia), mieszkańcy największych aglomeracji, osoby najlepiej wykształcone. Młody wiek zwiększa również prawdopodobieństwo udziału w tego typu

spotkaniach organizowanych w domu. Niezależnie od tego, gdzie odbywają się takie towarzyskie spotkania połączone z jedzeniem, istotną ich determinantą jest sytuacja ekonomiczna badanych: ci, którzy znajdują się w złej sytuacji materialnej, uczestniczą w nich znacznie rzadziej (zwłaszcza w tych wiążących się z wyjściem do baru, kawiarni czy restauracji) niż osoby dobrze czy nawet przeciętnie sytuowane.

JADŁOSPIS I JEGO OCENY

Ankietowanym przedstawiliśmy listę produktów spożywczych prosząc, aby z jednej strony określili, jak często je spożywają, a z drugiej ocenili, zgodnie z własnym poczuciem i wiedzą, czy jadają je we właściwych ilościach czy też nadużywają ich lub jedzą zbyt mało.

W codziennej diecie większości Polaków obecne jest pieczywo i produkty mączne, które ponad dwie trzecie (69%) je raz dziennie, a co piąty (21%) kilka razy dziennie, oraz kawa, którą pije raz dziennie blisko połowa badanych (48%), a kilka razy w ciągu dnia – co szósty (17%). Trzeba jednocześnie zaznaczyć, że relatywnie znaczny odsetek respondentów (20%) w ogóle nie pije kawy; unikają jej relatywnie często najmłodszy (29%) oraz najstarsi badani (32%), a także osoby, które oceniają swój stan zdrowia jako zły (31%). Ponad połowa respondentów deklaruje, że przynajmniej raz dziennie spożywa warzywa (55%), owoce (55%), a połowa (50%) – produkty mleczne. Pozostali jedzą te produkty na ogół kilka razy w tygodniu (odpowiednio: 37%, 35% i 37%). Warto zwrócić uwagę, że tylko 3% Polaków pomija w swojej diecie mleko i jego przetwory.

Kilka razy w tygodniu większość ankietowanych spożywa posiłki zawierające mięso i jego przetwory (57%), a także jajka (59%). Stosunkowo liczna grupa (34%) spożywa mięso przynajmniej raz dziennie, natomiast relatywnie niewielu (14%) je codziennie jajka. Można zauważyć, że tych, którzy w ogóle nie jedzą mięsa, jest bardzo mało – wegetarianie stanowią 1% społeczeństwa. Dość rzadko w codziennym jadłospisie Polaków pojawiają się kasze i ryż (8%). Przeważnie są one spożywane kilka razy w tygodniu (45%) lub kilka razy w miesiącu (38%). Nieliczni badani deklarują codzienne jedzenie ryb (1%). Ponad jedna czwarta (29%) spożywa je kilka razy w tygodniu, a blisko połowa (48%) – kilka razy w miesiącu.

Ogromna większość dorosłych (92%) je słodczyce, w tym ponad jedna trzecia (36%) – kilka razy w tygodniu, a jedna piąta (20%) – codziennie. Rzadziej spożywane są napoje słodzone. Unika ich ponad dwie piąte badanych (44%), natomiast co dziewiąty (11%) sięga po nie codziennie, co szósty (16%) kilka razy w tygodniu, a pozostali (30%) – jeszcze rzadziej. Niskoprocentowe napoje alkoholowe, takie jak piwo i wino, spożywa siedmiu

na dziesięciu Polaków (70%): sześciu na stu (6%) pije je codziennie, 14% – kilka razy w tygodniu, jedna trzecia (32%) – kilka razy w miesiącu, a 18% jeszcze rzadziej. Odsetek osób niepijących niskoprocentowych napojów alkoholowych jest ponad dwukrotnie wyższy wśród kobiet niż mężczyzn (42% wobec 18%), znaczny jest również wśród najstarszych respondentów (57%) oraz, co w dużej mierze z tym związane, osób określających stan swojego zdrowia jako zły (54%).

Tabela 7

Proszę powiedzieć, jak często spożywa Pan(i):	Kilka razy dziennie	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale
	w procentach					
– pieczywo, produkty mączne	21	69	8	1	0	1
– warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek	5	50	37	6	1	1
– owoce świeże lub mrożone	7	48	35	8	1	1
– kawę	17	48	9	5	2	20
– produkty mleczne, np. sery, twarogi, jogurty	4	46	37	8	2	3
– mięso i jego przetwory	4	30	57	8	1	1
– słodczyce, ciasta	1	19	36	28	8	8
– jajka	1	13	59	24	3	1
– napoje słodzone typu coca-cola, fanta, mirinda itp.	2	9	16	18	12	44
– ryż, kasze	1	7	45	38	7	3
– niskoprocentowe napoje alkoholowe, takie jak piwo, wino	1	5	14	32	18	31
– ryby	0	1	29	48	16	6

Pominięto „trudno powiedzieć”

Sytuacja materialna badanych ma wpływ na częstość spożywania niektórych z omawianych produktów. Można do nich zaliczyć ryby, mięso, produkty mleczne, warzywa, owoce, napoje słodzone, a także – w mniejszym stopniu – słodczyce i ciasta. Kwestie ekonomiczne nie przekładają się natomiast istotnie na to, jak często sięgamy po pieczywo, ryż i kasze, jajka, a także kawę. Należy zaznaczyć, że osoby źle sytuowane również rzadziej deklarują spożywanie niskoprocentowych napojów alkoholowych, takich jak wino i piwo, jednak relatywnie większy ich odsetek niż wśród pozostałych pija je codziennie.

Warto przyrzeć się zmianom, jakie w ostatnich czterech latach zaszły w codziennej diecie Polaków. W tym okresie przybyło osób jedzących codziennie, a nawet kilka razy dziennie, pieczywo i inne produkty mączne. Obecnie więcej respondentów niż w 2010 roku

deklaruje również codzienne spożywanie warzyw i owoców, co jednak w jakimś stopniu może wynikać z tego, że poprzedni pomiar realizowany był w październiku, a tegoroczny w lipcu i – mimo że w pytaniu wymienione są nie tylko produkty świeże, ale też mrożone – to sezonowość może odgrywać tu istotną rolę. W mniejszym stopniu przybyło w ostatnich czterech latach tych, którzy codziennie jedzą nabiał i mięso, a także częściej (kilka razy w tygodniu) spożywają ryby. Takie samo miejsce jak dotychczas zajmują w diecie Polaków słodczyce i napoje słodzone.

Tabela 8

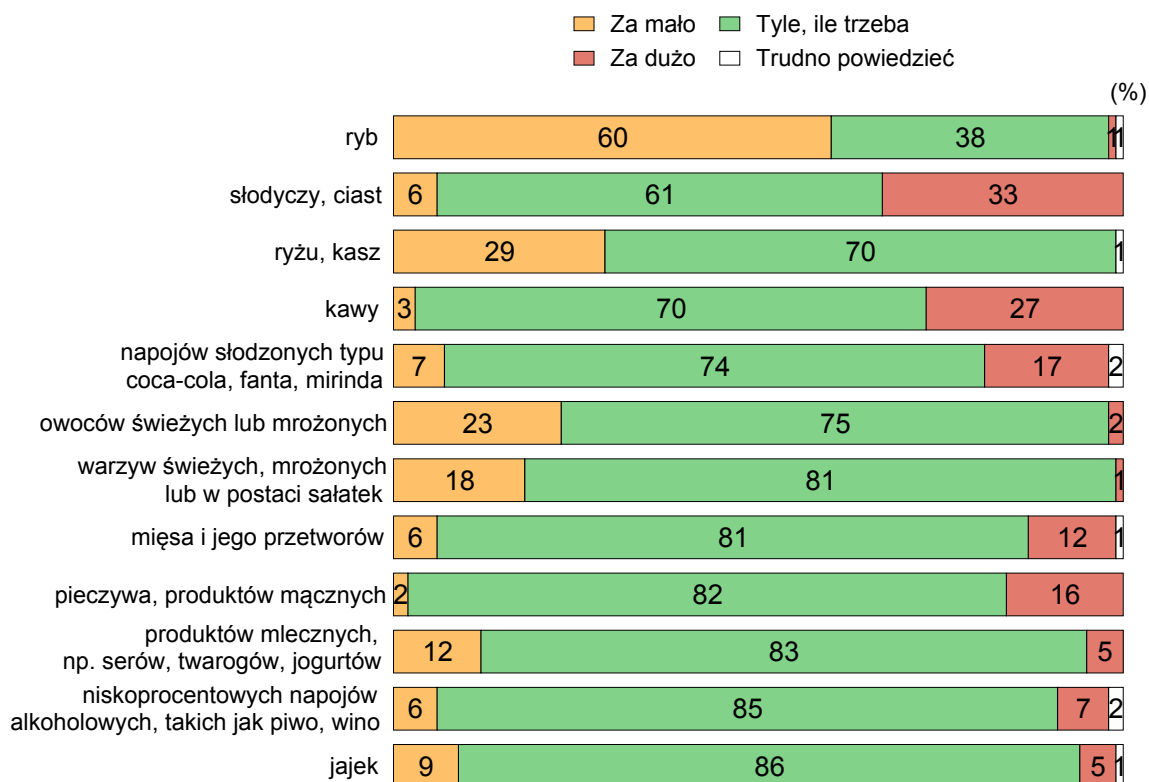
Proszę powiedzieć, jak często spożywa Pan(i):	Kilka razy dziennie		Codziennie		Kilka razy w tygodniu		Kilka razy w miesiącu		Raz w miesiącu lub rzadziej		Wcale lub prawie wcale	
	'10	'14	'10	'14	'10	'14	'10	'14	'10	'14	'10	'14
	w procentach											
– pieczywo, produkty mączne*	14	21	63	69	15	8	6	1	1	0	1	1
– owoce świeże lub mrożone	2	7	36	48	43	35	13	8	3	1	3	1
– warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek	1	5	36	50	44	37	14	6	2	1	3	1
– produkty mleczne, np. sery, twarogi, jogurty	3	4	41	46	38	37	13	8	2	2	3	3
– mięso i jego przetwory	4	4	25	30	63	57	6	8	1	1	1	1
– ryby	0	0	1	1	22	29	56	48	17	16	4	6
– słodczyce, ciasta **	2	1	18	19	35	36	27	28	8	8	10	8
– napoje słodzone typu coca-cola, fanta, mirinda itp.	0	2	7	9	13	16	17	18	16	12	47	44

*W 2010 roku ta kategoria zawierała również kasze

** W 2010 roku ta kategoria brzmiała „słodczyce i pieczywo cukiernicze”

W ocenie zdecydowanej większości ankietowanych niemal wszystkie wymienione rodzaje produktów spożywczych obecne są w ich diecie we właściwej ilości, tzn. nie są spożywane w nadmiarze i nie występują ich niedobory. Wyjątkiem są ryby, których trzy piąte badanych (60%) je zbyt mało, a tylko dwie piąte (38%) – wystarczająco. Jeśli chodzi o to, czego spożywamy za dużo, najczęściej wymieniano słodczyce (33%), kawę (27%) i – nieco rzadziej – napoje słodzone (17%), pieczywo (16%), mięso (12%). Najwięcej osób wskazuje na zbyt małą zawartość w swojej diecie – poza rybami – ryżu, kasz (29%), owoców (23%), warzyw (18%) i produktów mlecznych (12%).

RYS. 7. JAK PAN(I) OCENIA, CZY SPOŻYWA PAN(I):



Z procentowania wykluczono respondentów, którzy wskazali, że konkretne pytanie ich nie dotyczy, ponieważ z zasady lub przekonania nie jedzą produktów z danej kategorii

Na niedobór w swojej diecie takich produktów, jak: mięso, nabiał, owoce, warzywa, pieczywo, słodycze oraz – w mniejszym stopniu – kawa relatywnie częściej wskazują osoby znajdujące się w złej sytuacji materialnej niż te, które są przeciętnie lub dobrze sytuowane. Świadomość niedoborów różnych produktów spożywczych w diecie jest powiązana ze świadomością niezdrowego odżywiania się. O zbyt rzadkim spożywaniu mięsa, ryb, nabiału, ryżu i kasz, a zwłaszcza warzyw oraz owoców wyraźnie częściej przekonane są osoby oceniające swój sposób odżywiania jako niezdrowy niż te, które określają go jako zdrowy.

Cztery lata temu Polacy częściej wskazywali na niedobory w swojej diecie warzyw i owoców (prawdopodobnie ze względu na okres, w którym realizowano badanie), częściej także oceniali, że zawiera ona zbyt mało nabiału, natomiast rzadziej mówili o nadmiarze pieczywa (w dwóch ostatnich przypadkach również koresponduje to ze zmianami w deklarowanym spożyciu).

Tabela 9

Jak Pan(i) ocenia, czy spożywa Pan(i):	Za mało		Tyle, ile trzeba		Za dużo		Trudno powiedzieć	
	'10	'14	'10	'14	'10	'14	'10	'14
	w procentach							
– pieczywa, produktów mącznych*	4	2	88	82	7	16	1	0
– owoców świeżych lub mrożonych	29	23	69	75	1	2	1	0
– warzyw świeżych, mrożonych lub w postaci sałatek	23	18	76	81	0	1	1	0
– produktów mlecznych, np. serów, twarogów, jogurtów	17	12	80	83	2	5	1	0
– mięsa i jego przetworów	8	6	80	81	11	12	1	1
– ryb	61	60	37	38	1	1	1	1
– słodczy, ciast**	8	6	64	61	25	33	3	0
– napojów słodzonych typu coca-cola, fanta, mirinda itp.	7	7	67	74	12	17	14	2

*W 2010 roku ta kategoria zawierała również kasze

** W 2010 roku ta kategoria brzmiała „słodczy i pieczywo cukiernicze”

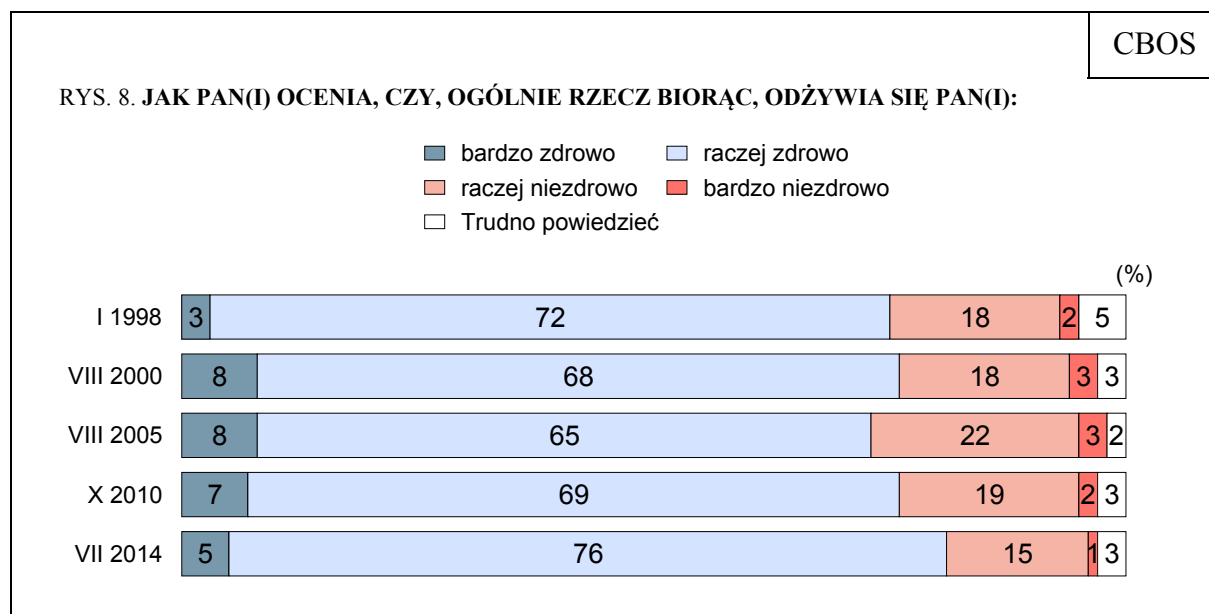
Co, w ocenie respondentów, znaczy za mało, a co – za dużo? Analizowane kategorie produktów podzieliliśmy na dwie grupy – na produkty, których, jak wynika z deklaracji, częściej spożywa się w nadmiarze, niż je się ich zbyt mało, oraz na te, których zawartość w diecie częściej określana jest jako zbyt mała niż zbyt duża. Osoby, które zadeklarowały, że spożywają za dużo słodczy i napojów słodzonych, relatywnie częściej niż pozostałe wskazują, że sięgają po te produkty codziennie lub nawet kilka razy dziennie (w przypadku napojów). Ogromna większość osób nadużywających, we własnej ocenie, kawy pije ją codziennie, w tym znaczna ich część kilka razy w ciągu dnia. Spożywanie pieczywa i mięsa przez osoby deklarujące nadmiar tych produktów w swoim jadłospisie nie różni się znacząco od ich spożywania przez pozostałych respondentów (sięgających po nie z odpowiednią lub zbyt małą częstotliwością). Wskazujący na niedobór ryb i jajek w diecie na ogół spożywają je kilka razy w miesiącu, podczas gdy pozostali zazwyczaj kilka razy w tygodniu. Z kolei znaczny odsetek osób mówiących o zbyt małym spożyciu warzyw i owoców jada je kilka razy w tygodniu, natomiast pozostali (w ponad połowie przypadków) sięgają po nie przynajmniej raz dziennie.

Tabela 10

Ocena spożycia poszczególnych produktów		Częstość spożywania:					
		kilka razy dziennie	codziennie	kilka razy w tygodniu	kilka razy w miesiącu	raz w miesiącu lub rzadziej	wcale lub prawie wcale
		w procentach					
Słodycze, ciasta	za dużo	1	35	43	17	3	1
	odpowiednio / za mało	1	13	35	35	10	7
Napoje słodzone	za dużo	9	24	38	22	7	0
	odpowiednio / za mało	1	10	21	27	16	25
Kawa	za dużo	44	51	3	1	0	1
	odpowiednio / za mało	11	60	13	7	3	6
Pieczywo, produkty mączne	za dużo	20	69	7	3	1	0
	odpowiednio / za mało	22	70	8	0	0	0
Mięso	za dużo	6	34	56	4	0	0
	odpowiednio / za mało	3	30	58	8	1	0
Ryby	za mało	0	1	16	56	22	5
	odpowiednio / za dużo	0	2	49	39	8	2
Owoce	za mało	1	27	45	21	3	3
	odpowiednio / za dużo	8	55	31	4	1	1
Warzywa	za mało	3	27	50	15	3	2
	odpowiednio / za dużo	6	55	34	3	1	1
Ryż, kasze	za mało	1	0	29	54	11	5
	odpowiednio / za dużo	1	10	53	32	4	0
Produkty mleczne	za mało	1	19	43	24	9	4
	odpowiednio / za dużo	5	50	36	6	1	2
Jajka	za mało	0	1	29	50	18	2
	odpowiednio / za dużo	0	14	64	21	1	0

Przekonanie o zdrowym odżywianiu jest wśród Polaków niemal powszechne. Ośmiu na dziesięciu badanych (81%) ocenia, że ich codzienna dieta jest zdrowa, w tym nieliczni (5%) określają ją jako bardzo zdrową. Jako niezdrowy postrzega swój sposób odżywiania zaledwie co szesty respondent (16%), w tym większość z nich (15%) – jako umiarkowanie niezdrowy. Taką tendencję w ocenie własnej diety obserwujemy od 1998 roku, czyli odkąd monitorujemy tę kwestię. Warto jednak podkreślić, że w tym roku odsetek badanych

twierdzących, że odżywiają się zdrowo, jest po raz pierwszy tak wysoki, a odsetek osób wyrażających krytyczne opinie o swojej diecie tak niewielki.



Negatywne oceny własnej diety są nieco częstsze wśród młodszych ankietowanych, w tym uczniów i studentów, niż wśród starszych (mających 55 lat i więcej). Na tle pozostałych relatywnie często klasyfikują swój sposób odżywiania jako niezdrowy osoby znajdujące się w złej sytuacji materialnej, mieszkańcy małych miast, bezrobotni.

ZNACZENIE ZDROWEGO ODŻYWIANIA I PRZEKONANIA DOTYCZĄCE CODZIENNEJ DIETY

Wśród różnych działań podejmowanych ze względu na zdrowie centralne miejsce niezmiennie zajmuje sposób odżywiania. Odkąd badamy tę kwestię, czyli od ponad dwudziestu lat, zdrowe odżywianie jest najczęściej wskazywanym środkiem służącym poprawie stanu zdrowia. O jego istotnej roli w tym względzie przekonana jest obecnie ponad połowa Polaków (54%). Warto dodać, że popularność opinii o znaczeniu zdrowej diety jest w analizowanych grupach społeczno-demograficznych dość zbliżona; relatywnie rzadziej niż inni wyrażają ją badani z gospodarstw o najniższych dochodach *per capita* i źle oceniający własną sytuację materialną.

Kolejne miejsce, jeśli chodzi o pozytywny wpływ na zdrowie, zajmuje aktywność fizyczna: regularne uprawianie sportu (37%) oraz aktywne formy spędzania czasu wolnego, takie jak spacer, wycieczki rowerowe itp. (28%). Warto podkreślić, że przekonanie

o istotnym wpływie sportu na poprawę kondycji zdrowotnej bardzo się umocniło w ostatnim dwudziestolecu: w 1993 roku deklarował je niespełna co piąty badany, a w latach 2007 i 2012 – co czwarty. W opinii ponad jednej czwartej respondentów (26%) istotne z punktu widzenia dbałości o zdrowie jest unikanie stresu. Niemal co czwarty (23%) przypisuje dużą wagę w tym względzie regularnym wizytom u lekarza; można jednak zauważyć, że w ostatnich latach ten aspekt mocno stracił na znaczeniu. W dalszej kolejności – jako istotne determinanty dobrego zdrowia – wskazywano: niepalenie papierosów (19%), niepicie alkoholu (6%) oraz, sporadycznie, zażywanie suplementów (1%).

Tabela 11

Z poniższej listy proszę wybrać dwa rodzaje działań, które, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi.	Wskazania respondentów według terminów badań			
	V 1993	VIII 2007	VII 2012	VII 2014
	w procentach			
Zdrowe odżywianie się	56	43	50	54
Regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.	15	23	25	37
Spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)	28	24	23	28
Unikanie sytuacji nerwowych, stresowych	33	30	29	26
Regularne wizyty u lekarza	24	31	34	23
Niepalenie papierosów	24	30	21	19
Niepicie alkoholu	14	14	9	6
Regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych	2	2	3	1
Inne	1	1	1	1

Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedno działanie

Ankietowanym przedstawiliśmy listę mniej lub bardziej popularnych stwierdzeń, które odnoszą się do wpływu spożywania różnych produktów na zdrowie, prosząc, aby określili, czy się z nimi zgadzają. Kwestia prawdziwości, naukowego umocowania poszczególnych stwierdzeń pozostaje całkowicie poza tematem badania. Chcieliśmy natomiast uchwycić to, jakie zalecenia żywieniowe uzyskują aprobatę Polaków i tym samym mogą kształtować ich zwyczaje dietetyczne. Bazując na uzyskanych deklaracjach można podzielić przedstawione stwierdzenia następująco: 1) na takie, których aprobata jest niemal powszechna, a dodatkowo przeważająca część badanych zdecydowanie się z nimi zgadza; 2) takie, które większość osób podziela, ale na ogół jako raczej prawdziwe, a nie zdecydowanie prawdziwe; 3) takie, co do których zdania są podzielone i 4) takie, z którymi większość się nie zgadza.

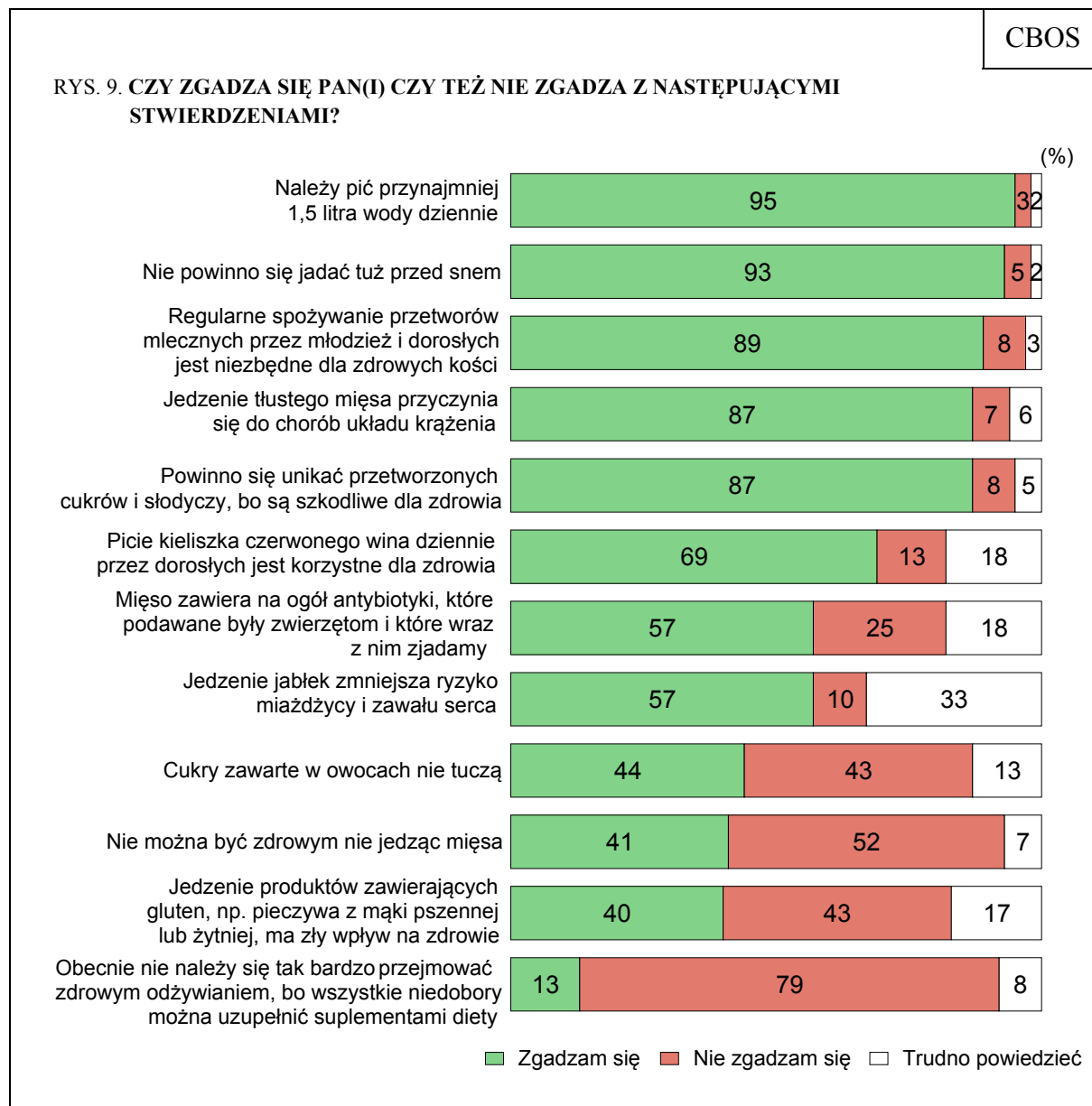
Niemal powszechna (w przypadku większości wyrażona zdecydowanie) jest zgoda co do tego, że należy pić przynajmniej 1,5 litra wody dziennie (95%) oraz że nie należy jeść tuż przed snem (93%). Prawdziwe w opinii ogromnej większości badanych jest również przekonanie o szkodliwości jedzenia tłustego mięsa (87%) i przetworzonych cukrów, słodczy (87%), a także o korzystnym, niezbędnym dla zdrowych kości działaniu mleka i jego przetworów (89%). Korzystne działanie mleka nieco częściej niż inni kwestionują respondenci mający od 25 do 34 lat, mieszkańcy dużych miast oraz najlepiej wykształceni.

Tabela 12

Czy zgadza się Pan(i) czy też nie zgadza z następującymi stwierdzeniami?	Zdecydowanie się zgadzam	Raczej się zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Zdecydowanie się nie zgadzam	Trudno powiedzieć
	w procentach				
Należy pić przynajmniej 1,5 litra wody dziennie	69	26	2	1	2
Nie powinno się jadać tuż przed snem	67	26	3	2	2
Jedzenie tłustego mięsa przyczynia się do chorób układu krążenia	51	36	6	1	6
Regularne spożywanie przetworów mlecznych przez młodzież i dorosłych jest niezbędne dla zdrowych kości	48	41	5	3	3
Powinno się unikać przetworzonych cukrów i słodczy, bo są szkodliwe dla zdrowia	44	43	7	1	5
Picie kieliszka czerwonego wina dziennie przez dorosłych jest korzystne dla zdrowia	25	44	11	2	18
Jedzenie jabłek zmniejsza ryzyko miażdżycy i zawału serca	22	35	8	2	33
Mięso zawiera na ogół antybiotyki, które podawane były zwierzętom i które wraz z nim zjadamy	20	37	20	5	18
Cukry zawarte w owocach nie tuczą	17	27	30	13	13
Jedzenie produktów zawierających gluten, np. pieczywa z mąki pszennej lub żytniej, ma zły wpływ na zdrowie	13	27	35	8	17
Nie można być zdrowym nie jedząc mięsa	13	28	38	14	7
Obecnie nie należy się tak bardzo przejmować zdrowym odżywianiem, bo wszystkie niedobory można uzupełnić suplementami diety	2	11	36	43	8

Większość badanych, choć na ogół nie w sposób zdecydowany, zgadza się z tym, że picie przez dorosłych kieliszka czerwonego wina dziennie jest korzystne dla zdrowia (69%), jedzenie jabłek zmniejsza ryzyko zachorowania na miażdżycę i wystąpienia zawału serca (57%) oraz że mięso, które spożywamy, zawiera antybiotyki podawane wcześniej

zwierzętom; to ostatnie stwierdzenie znaczny odsetek osób (25%) podaje w wątpliwość. Można zauważyć, że prozdrowotne działanie wina nieco częściej niż pozostali kwestionują respondenci z wyższym wykształceniem.



Do kwestii spornych należy zaliczyć to, czy cukry zawarte w owocach tuczą (43% badanych uważa, że tak, a 44% – że nie), czy produkty zawierające gluten mają negatywny wpływ na zdrowie (40% jest zdania, że szkodzą, a 43% – że nie) i czy można być zdrowym nie jedząc mięsa, choć w tym przypadku zdania nie są równo podzielone: dwie piąte (41%) postrzega wegetarianizm jako niezdrowy sposób odżywiania, natomiast ponad połowa (52%) jest przeciwnego zdania. Opinię, że wegetarianie nie mogą być zdrowi,

najczęściej wyrażają najstarsi respondenci oraz osoby najslabiej wykształcone. W tej drugiej grupie relatywnie częstsze jest również sceptyczne podejście do zawartości antybiotyków w mięsie. O niekorzystnym działaniu na zdrowie produktów zawierających gluten relatywnie częściej przekonani są respondenci starsi (mający 45 lat i więcej) niż młodszy, a także mieszkańcy dużych miast oraz osoby z wykształceniem średnim. Z poziomem wykształcenia badanych skorelowane są również opinie na temat właściwości cukrów zawartych w owocach: osoby mające wyższe wykształcenie na ogół uważają, że przyczyniają się one do wzrostu wagi, natomiast pozostali, a zwłaszcza najslabiej wykształceni, częściej są przeciwnego zdania.

Mimo że syntetyczne suplementy diety cieszą się wśród Polaków niemałą popularnością² – przynajmniej czasami spożywa je ponad jedna trzecia badanych (36%), stosunkowo nieliczni (13%) są przekonani, że mogą one uzupełnić wszystkie niedobory i niejako zastąpić zbilansowaną dietę; wyrażaniu tej opinii w pewnym stopniu sprzyja niższe wykształcenie. Ośmiu na dziesięciu ankietowanych (79%) jest przeciwnego zdania.



Zachowania żywieniowe Polaków wydają się względnie utrwalone i dlatego zmiany w tym zakresie, o ile w ogóle zachodzą, są niewielkie. Od szesnastu lat niemal nie zmienia się zarówno skala, jak i regularność spożywania podstawowych posiłków: ogromna większość dorosłych jada minimum trzy posiłki w ciągu dnia, codziennie je śniadanie i obiad, przy czym główny ciepły posiłek niemal powszechnie i niezależnie od dnia tygodnia spożywany jest zazwyczaj w domu. Co prawda w ostatnich latach wzrosła popularność restauracji i barów szybkiej obsługi, a także zamawiania potraw z dostawą do domu, niemniej korzystanie z tego typu usług nadal dotyczy mniejszości i jest na ogół sporadyczne (nie częstsze niż raz w miesiącu). Stabilność zwyczajów żywieniowych znajduje potwierdzenie w tym, że większość ankietowanych ocenia swoje posiłki jako podobne do posiłków swoich rodziców.

² Zob. komunikat CBOS „Diety Polaków”, sierpień 2014 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

Dla ośmiu na dziesięciu dorosłych jedzenie jest okazją, przynajmniej kilka razy w roku, do spotkań z przyjaciółmi i znajomymi, przy czym – ze zrozumiałych względów – więcej ankietowanych umawia się na wspólne jedzenie w domu (u siebie lub znajomych) niż w restauracji, kawiarni czy barze. Istotną determinantą udziału w takich spotkaniach jest wiek i sytuacja materialna badanych.

W ciągu ostatnich dziewięciu lat nieco większą popularność zyskały takie dobre praktyki konsumenckie, jak sprawdzanie daty ważności i składu kupowanych produktów spożywczych. Przybyło również osób, które robiąc zakupy wybierają produkty oznaczone jako zdrowe i ekologiczne, co w znacznym stopniu wynika prawdopodobnie stąd, że poszerzyła się ich oferta i zwiększyła dostępność. Pewnym ograniczeniem są w tym przypadku czynniki ekonomiczne.

Spośród różnych działań, jakie można podjąć dla poprawy stanu zdrowia, najistotniejszym w opinii Polaków jest zdrowe odżywianie się. Warto jednocześnie przypomnieć, że ośmiu na dziesięciu dorosłych twierdzi, że odżywia się zdrowo. Poza tym Polacy na ogół postrzegają swoją dietę jako zbilansowaną. Najczęściej wskazują, że jedzą za mało ryb, a także – rzadziej – ryżu i kasz oraz owoców i warzyw. Z kolei do produktów spożywanych przez siebie w nadmiarze stosunkowo wielu zalicza słodczyce, kawę, napoje słodzone, a także pieczywo i inne produkty mączne.

Opracował
Michał FELIKSIAK