

Jak zdrowo odżywiają się Polacy?

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 23 stycznia 2019 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

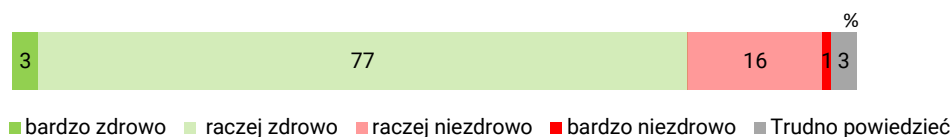
Po pięciu latach wróciliśmy w jednym z ostatnich sondaży¹ do tematu zachowań żywieniowych i prozdrowotnych. Interesowało nas, czy Polacy – we własnym odczuciu – odżywiają się zdrowo, jakich produktów brakuje w ich diecie, a jakie spożywane są w nadmiarze. Badaliśmy też, jaki jest w świadomości społecznej wpływ różnych zachowań żywieniowych na zdrowie.

DIETA POLAKÓW

Zdecydowana większość badanych (80%) jest przekonana, że odżywia się zdrowo lub bardzo zdrowo. Rzadziej niż co piąta osoba deklaruje, że jej dieta jest niezdrowa (17%), a 3% nie potrafi tego jednoznacznie określić.

CBOS

RYS. 1. Jak Pan(i) ocenia, czy ogólnie rzecz biorąc, odżywia się Pan(i):



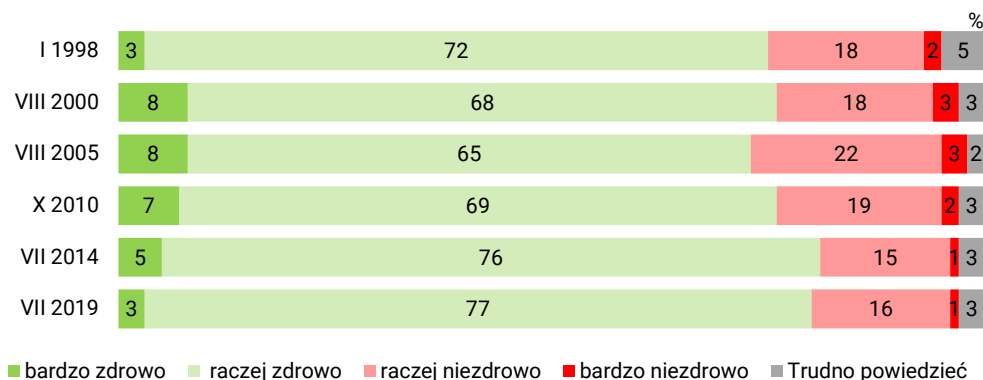
Częściej niż wśród pozostałych deklaracje o zdrowym odżywianiu odnotowujemy w grupie respondentów z wyższym wykształceniem (88%), kadry kierowniczej i specjalistów (90%), ale także osób pracujących w prywatnym gospodarstwie rolnym (91%). Przekonanie o zdrowej diecie zależy od oceny własnych warunków materialnych – badani, którzy uważają je za złe, znacznie rzadziej zdrowo się odżywiają (68%) niż ci, którzy oceniają je jako dobre (83%). Najwyższe odsetki odpowiedzi „niezdrowo” na pytanie o odżywianie cechują średni personel i techników (30%), robotników niewykwalifikowanych (35%), bezrobotnych (27%) oraz ankietowanych oceniających własne warunki materialne jako złe (28%) – por. tabelę aneksową 1.

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (350) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich wspomaganých komputerowo (CAPI) w dniach 4–11 lipca 2019 roku na liczącej 1077 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

Tegoroczne wyniki są zbliżone do odnotowanych w 2014 roku, kiedy 81% badanych deklarowało zdrowe odżywianie, a 16% - niezdrowe. Nawyki żywieniowe wyglądają więc na stabilne w czasie. Można przypuszczać, że niezależnie od tego, co konkretnie jedzą Polacy, w większości są przekonani, że jest to zdrowe pożywienie.

CBOS

RYS. 2. Jak Pan(i) ocenia, czy ogólnie rzecz biorąc, odżywia się Pan(i):



W codziennej diecie Polaków znajdują się pieczywo, produkty mączne (90% osób spożywa je przynajmniej raz dziennie), świeże oraz mrożone warzywa i owoce (spożywane przynajmniej raz dziennie przez odpowiednio 62% i 61% osób). Większość badanych je codziennie też produkty mleczne, np. sery, twarogi, jogurty (56%), a także pije kawę (71%) – co piąta osoba więcej niż jedną dziennie. Nieco więcej niż co trzeci badany ma w codziennej diecie mięso i jego przetwory (36%), a tylko co setny (1%) – ryby. Rzadziej niż mięso Polacy jedzą jajka, odsetek osób deklarujących, że spożywają je codziennie, wynosi 15%. Słodczy lub ciasta je przynajmniej raz dziennie 24% ankietowanych, a napoje słodzone typu coca-cola pije co dziesiąta osoba (10%). Najniższe odsetki odpowiedzi „codziennie” dotyczą ryżu, kaszy, które spożywa przynajmniej raz dziennie 5% Polaków, i taki sam jest udział osób pijących codziennie niskoprocentowe napoje alkoholowe, takie jak wino czy piwo.

Kilka razy w tygodniu mniej więcej połowa Polaków je mięso i jego przetwory (52%), jajka (58%) oraz ryż, kasze (47%). Z taką częstotliwością mniej więcej co trzecia osoba je warzywa i owoce, produkty mleczne oraz słodczy, ciasta. Sporadycznie (raz lub kilka razy w miesiącu) prawie połowa ankietowanych spożywa ryż, kasze (45%), a 72% – ryby. Niespełna jedna trzecia co najwyżej kilka razy w miesiącu pije napoje słodzone typu coca-cola (31%), a częściej niż co drugi badany – napoje alkoholowe, takie jak piwo, wino (53%). Co czwarta osoba je nie częściej niż kilka razy w miesiącu jajka (25%). Najwyższe odsetki wskazań na odpowiedź „wcale lub prawie wcale” dotyczą napojów słodzonych (45%), niskoprocentowych alkoholi (30%) oraz kawy (17%). Wszystkie inne badane produkty spożywane są niemal powszechnie, przy czym rzadziej niż pozostałe: słodczy, ciasta (6% deklaruje, że nie je ich wcale), produkty mleczne (3%) oraz ryż, kasze (3%).

TABELA 1

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	18	72	8	1	0	1
– warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek	5	57	33	4	0	1
– owoce świeże lub mrożone	5	56	32	5	1	1
– produkty mleczne, np. sery, twarogi, jogurty	3	53	33	6	2	3
– kawę	20	51	7	3	2	17
– mięso i jego przetwory	3	33	52	10	1	1
– słodczyce, ciasta	2	22	35	27	8	6
– jajka	0	15	58	22	3	2
– napoje słodzone typu coca-cola, fanta, mirinda itp.	2	8	14	19	12	45
– ryż, kasze	0	5	47	38	7	3
– niskoprocentowe napoje alkoholowe, takie jak piwo, wino	0	5	12	31	22	30
– ryby	0	1	22	53	19	6

Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Przyglądając się zmianom od 2010 roku, można stwierdzić, że Polacy częściej jedzą warzywa i owoce – rośnie odsetek osób, które spożywają je codziennie, a spada udział odpowiedzi „kilka razy w tygodniu”. Podobna zmiana dotyczy produktów mlecznych – coraz więcej badanych je sery, twarogi itd. codziennie, a coraz mniej tylko kilka razy w miesiącu.

TABELA 2

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	'19	'10	'14	'19	'10	'14	'19	'10	'14	'19	'10	'14	'19	'10	'14	'19
w procentach																		
– pieczywo, produkty mączne*	14	21	18	63	69	72	15	8	8	6	1	1	1	0	0	1	1	1
– owoce świeże lub mrożone	2	7	5	36	48	56	43	35	32	13	8	5	3	1	1	3	1	1
– warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek	1	5	5	36	50	57	44	37	33	14	6	4	2	1	0	3	1	1
– produkty mleczne, np. sery, twarogi, jogurty	3	4	3	41	46	53	38	37	33	13	8	6	2	2	2	3	3	3
– mięso i jego przetwory	4	4	3	25	30	33	63	57	52	6	8	10	1	1	1	1	1	1
– ryby	0	0	0	1	1	1	22	29	22	56	48	53	17	16	19	4	6	6
– słodczyce, ciasta **	2	1	2	18	19	22	35	36	35	27	28	27	8	8	8	10	8	6
– napoje słodzone typu coca-cola, fanta, mirinda itp.	0	2	2	7	9	8	13	16	14	17	18	19	16	12	12	47	44	45

* W 2010 roku ta kategoria zawierała również kasze

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

W przypadku mięsa i jego przetworów trend nie jest tak jednoznaczny. Choć przybyło od 2010 roku osób, które deklarują spożywanie mięsa codziennie, to jednocześnie wzrasta odsetek badanych jedzących mięso i jego przetwory sporadycznie (kilka razy w miesiącu). Przemiany dotyczące ryb

również nie mają jednokierunkowego charakteru na przestrzeni badanych dziewięciu lat, słodczyce i ciasta są zaś spożywane niezmiennie z taką samą regularnością (zmiany w granicach błędu statystycznego). Częstotliwość picia napojów słodzonych nieznacznie wzrosła między 2010 a 2014 rokiem, po czym nastąpiła korekta i tegoroczne wyniki są bardzo zbliżone do tych z 2010 roku.

Mężczyźni częściej niż kobiety jedzą mięso codziennie (44% wobec 28%). Wraz ze wzrostem liczby ludności w miejscu zamieszkania badanych spada odsetek osób spożywających mięso codziennie, a zwiększa się udział osób w ogóle niejedzących mięsa. Badani eliminujący mięso ze swojej diety to częściej niż pozostali pracujący na własny rachunek (4%), gospodynie domowe i inni (4%), reprezentanci kadry kierowniczej i specjaliści z wyższym wykształceniem (3%), niebiorący udziału w praktykach religijnych (3%), ale także osoby oceniające warunki własnego gospodarstwa domowego jako złe (4%) – por. tabelę aneksową 2.

Częstość spożywania ryb nie zmieniła się od czasu ostatniego badania. Pięć lat temu co setny ankietowany deklarował, że je rybę codziennie, i w tym roku jest tak samo. Rzadziej niż pozostali jadają ryby najmłodszy, tj. osoby w wieku 18–24 lat (11% nie spożywa ich wcale), osoby gorzej wykształcone (10% osób z wykształceniem podstawowym), a przede wszystkim oceniający własne warunki materialne jako złe (21%). Rezygnujący z ryb w diecie są też częściej niż w innych grupach wśród robotników niewykwalifikowanych (14%) oraz w ogóle nieuczestniczących w praktykach religijnych (11%) – por. tabelę aneksową 3.

Częstość spożywania słodczych spada wraz z wiekiem badanych – wśród osób do 24. roku życia 64% je słodczyce lub ciasta co najmniej kilka razy w tygodniu (w tym 24% codziennie), a wśród badanych powyżej 65. roku życia ten odsetek wynosi 55% (20% codziennie). Kilka razy w tygodniu lub częściej słodczyce spożywa 73% bezrobotnych, 69% pracujących w prywatnych gospodarstwach rolnych, 68% respondentów o dochodach na członka gospodarstwa domowego mieszczących się w przedziale 900–1299 zł oraz 67% pracowników usług. Eliminację słodczych ze swojej diety częściej niż pozostali deklarują rolnicy (13% nie je słodczych wcale lub prawie wcale) oraz emeryci i renciści (po 9%) – por. tabelę aneksową 4.

Codziennie filiżankę kawy częściej niż pozostali piją badani w wieku 45–54 lat (86%), pracownicy administracyjno-biurowi (83%) oraz rolnicy (87%). Warto dodać, że osoby o poglądach lewicowych znacznie częściej deklarują, że spożywają kawę codziennie (79%), niż badani identyfikujący się z prawicą (67%). Z kolei ankietowani unikający w ogóle kawy to najczęściej osoby w wieku 18–24 lat (33% z nich wcale lub prawie wcale nie spożywa kawy), z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (30%), a szczególnie uczniowie i studenci (40%) – por. tabelę aneksową 5.

Gazowane napoje słodzone częściej niż pozostali piją codziennie rolnicy (23%), robotnicy wykwalifikowani i niewykwalifikowani (21% i 18%), osoby bezrobotne (18%), zatrudnione w spółce właścicieli prywatnych i państwa (19%) i o najniższych dochodach na członka gospodarstwa domowego (17%). Całkowicie lub prawie całkowicie z napojów słodzonych typu coca-cola, fanta rezygnują najczęściej osoby powyżej 65. roku życia (75%), emeryci i renciści (72% i 70%). Warto zauważyć, że odsetek niepijących słodkich napojów gazowanych wcale lub prawie wcale wśród uczniów i studentów wynosi 9% – por. tabelę aneksową 6.

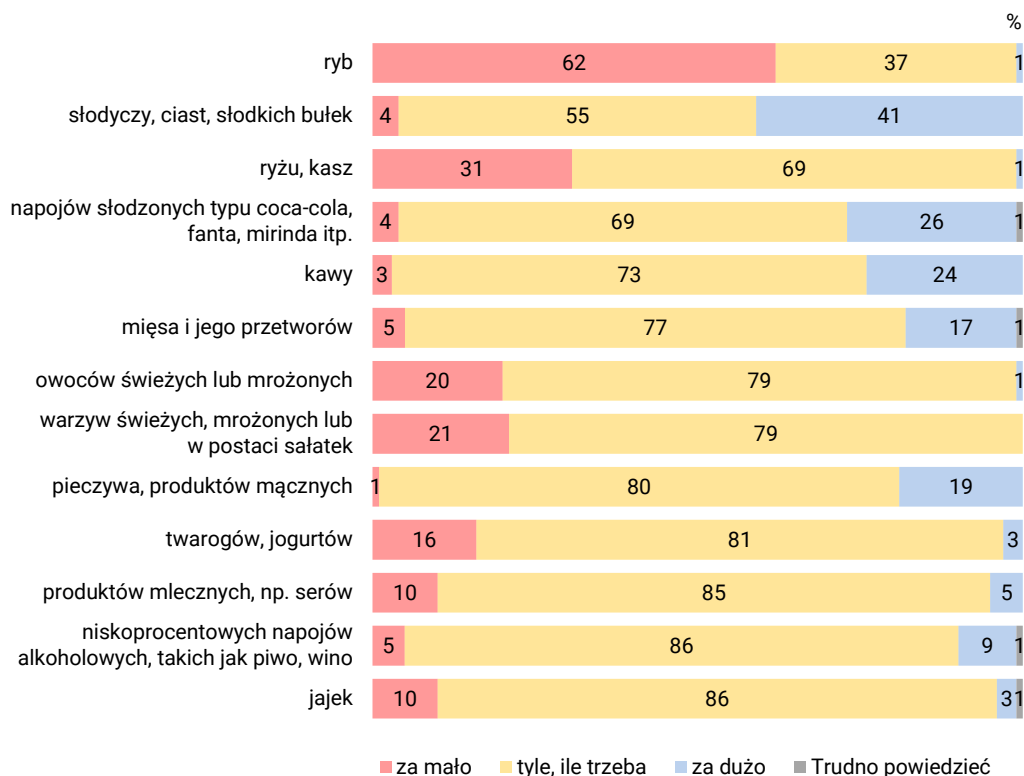
NIEDOBORY W DIECIE

Ryby są produktem, którego w największym stopniu brakuje Polakom – 62% badanych uważa, że spożywa ich za mało. Tylko niespełna dwie piąte osób (37%) deklaruje, że je ich tyle, ile trzeba. Znikomy jest odsetek osób jedzących za dużo ryb (1%). Warto jednak zauważyć, że wyniki te nie różnią się znacząco od tych sprzed pięciu lat – wówczas 60% ankietowanych miało poczucie, że je za mało ryb, a 38% – tyle ile trzeba. Z kolei słodycze i ciasta są grupą produktów, których Polacy najczęściej jedzą za dużo. Aż 41% przyznaje, że powinno jeść ich mniej, a 55% uważa, że ich ilość w diecie jest optymalna. W porównaniu z 2014 rokiem wyniki uległy nieco zmianie. Wzrosła liczba ankietowanych przekonanych o nadmiarze słodyczy w diecie (z 33%, o 8 punktów procentowych), a zmalał odsetek osób jedzących ich tyle, ile trzeba (z 61%, o 6 punktów procentowych). Warto przypomnieć, że samo spożywanie słodyczy i ciast praktycznie się nie zmieniło od 2010 roku, a więc można mówić na razie o zmianie świadomości w zakresie jedzenia słodyczy, a nie o zmianie zachowań.

Najbardziej optymalna w odczuciu Polaków jest w ich diecie ilość jajek, produktów mlecznych i twarogów, jogurtów, a także niskoprocentowych alkoholi. Powyżej 80% osób twierdzi, że spożywa ich dokładnie tyle, ile trzeba. Odsetki te są bardzo zbliżone do uzyskanych przed pięcioma laty, mimo że w tym samym okresie częstość spożywania produktów mlecznych wzrosła. Co piąta osoba (20%) odczuwa niedobory warzyw i owoców w swojej diecie. O 3 punkty procentowe zwiększyła się grupa osób uważających, że jedzą za mało warzyw, choć jednocześnie częstość jedzenia warzyw wzrosła. Można więc przypuszczać, że w tym wypadku z rosnącym przekonaniem o potrzebie warzyw w codziennej diecie idzie w parze zmiana zachowań żywieniowych. Porównując w czasie ocenę ilości owoców w diecie, widzimy, że nieco wzrosło przekonanie, że spożywa się ich tyle, ile trzeba, kosztem odpowiedzi „za mało” (spadek o 3 punkty procentowe). Ma to uzasadnienie w zwiększonej częstości spożywania owoców.

Mniej więcej co czwarty Polak uważa, że spożywa za dużo napojów słodzonych typu coca-cola (26%) oraz kawy (24%). O ile w przypadku kawy odsetek ten jest niższy o 3 punkty procentowe w porównaniu z 2014 rokiem, to wobec napojów słodzonych wzrósł o 9 punktów procentowych (z 17%). Samo spożycie gazowanych napojów słodzonych spadło do poziomu z 2010 roku, co oznacza, że poczuciu o spożywaniu ich za dużo towarzyszy powolny spadek konsumpcji. Na koniec warto dodać, że o 5 punktów procentowych wzrósł udział badanych deklarujących, że spożywają za dużo mięsa – w 2014 roku wynosił 12%, a obecnie 17%. Częstość spożywania mięsa zmienia się w sposób niejednokierunkowy, więc w tym wypadku trzeba poczekać na jednoznaczną przemianę postaw.

RYS. 3. 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

TABELA 3

Jak Pan(i) ocenia, czy spożywa Pan(i):	Za mało			Tyle, ile trzeba			Za dużo		
	'10	'14	'19	'10	'14	'19	'10	'14	'19
	w procentach								
– pieczywa, produktów mącznych*	4	2	1	88	82	80	7	16	19
– owoców świeżych lub mrożonych	29	23	20	69	75	79	1	2	1
– warzyw świeżych, mrożonych lub w postaci sałatek	23	18	21	76	81	79	0	1	0
– produktów mlecznych, np. serów**	17	12	10	80	83	85	2	5	5
– mięsa i jego przetworów	8	6	5	80	81	77	11	12	17
– ryb	61	60	62	37	38	37	1	1	1
– słodyczy, ciast***	8	6	4	64	61	55	25	33	41
– napojów słodzonych typu coca-cola, fanta, mirinda itp.	7	7	4	67	74	69	12	17	26
– ryżu, kasz		29	31		70	69		1	1
– kawy		3	3		70	73		27	24
– jajek		9	10		86	86		5	3

* W 2010 roku ta kategoria zawierała również kasze

** W 2010 i 2014 roku ta kategoria zawierała również twarogi i jogurty

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

Częściej niż pozostali niedobory w diecie zgłaszają osoby oceniające warunki własnego gospodarstwa domowego jako złe: 22% z nich je za mało mięsa, 21% uważa, że ma za mało w diecie produktów mlecznych takich jak sery, 30% – owoców i niemal tyle samo (29%) – warzyw. Co ósmy (12%) badany z tej grupy chciałby mieć możliwość spożywania większej ilości słodczy, ciast. Drugą grupą, której częściej dotyczą niedobory, są renciści: 19% z nich je za mało mięsa, 18% uważa, że ma w diecie za mało produktów mlecznych, takich jak sery, jednak w mniejszym stopniu odczuwają niedobory owoców i warzyw. Odwrotne poczucie – o nadmiarze mięsa i jego przetworów w diecie – mają przede wszystkim kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (27%), średni personel, technicy (27%) i pracujący na własny rachunek. Z tej ostatniej grupy niemal co trzecia osoba (32%) deklaruje, że je za dużo mięsa. Podobne grupy wyróżniają się w kontekście nadmiernego spożywania słodczy, ciast, słodkich bułek. Trzy piąte (61%) kadry kierowniczej i specjalistów z wyższym wykształceniem oraz pracujących na własny rachunek (60%) uważa, że je ich za dużo. Częściej niż pozostali deklarują w swojej diecie nadmiar słodczy mieszkańcy ponadpółmilionowych miast (55%), a także uczniowie i studenci (54%). Co ciekawe, za dużo słodczy, ciast i słodkich bułek częściej jedzą badani identyfikujący się z lewicą (53%) niż z prawicą (34%).

ZACHOWANIA PROZDROWOTNE

Badanie poświęcone zdrowemu odżywianiu otwierało pytanie dotyczące różnych działań, które przyczyniają się do poprawy zdrowia. Ankietowani mogli wskazać dwa zachowania, które ich zdaniem w największym stopniu za to odpowiadają. Prawie połowa Polaków za najważniejsze uznała regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych, sportu (48%). Niemal tyle samo badanych (47%) wybrało zdrowe odżywianie się. Można przypuszczać, że zdaniem Polaków zachowania te powinny iść w parze, aby utrzymać zdrowie. Na trzecim miejscu w hierarchii znajduje się unikanie sytuacji nerwowych, stresowych – za odpowiadające w największym stopniu za poprawę zdrowia uznało je 26% badanych. Niespełna co czwarta osoba (23%) uważa, że zasadniczą rolę odgrywa spędzanie wolnego czasu na aktywnym wypoczynku, tj. spacerach, wycieczkach rowerowych itp. To dwa razy mniej niż odpowiedzi, że do utrzymania zdrowia konieczny jest regularny sport. Znacznie rzadziej, bo przez około jedną piątą badanych, wskazywane były takie zachowania, jak niepalenie papierosów (20%) czy regularne wizyty u lekarza (19%). Co ósmy ankietowany wybrał odpowiedź „niepicie alkoholu” (12%), a pozostałe były wskazywane przez nie więcej niż co setną osobę.

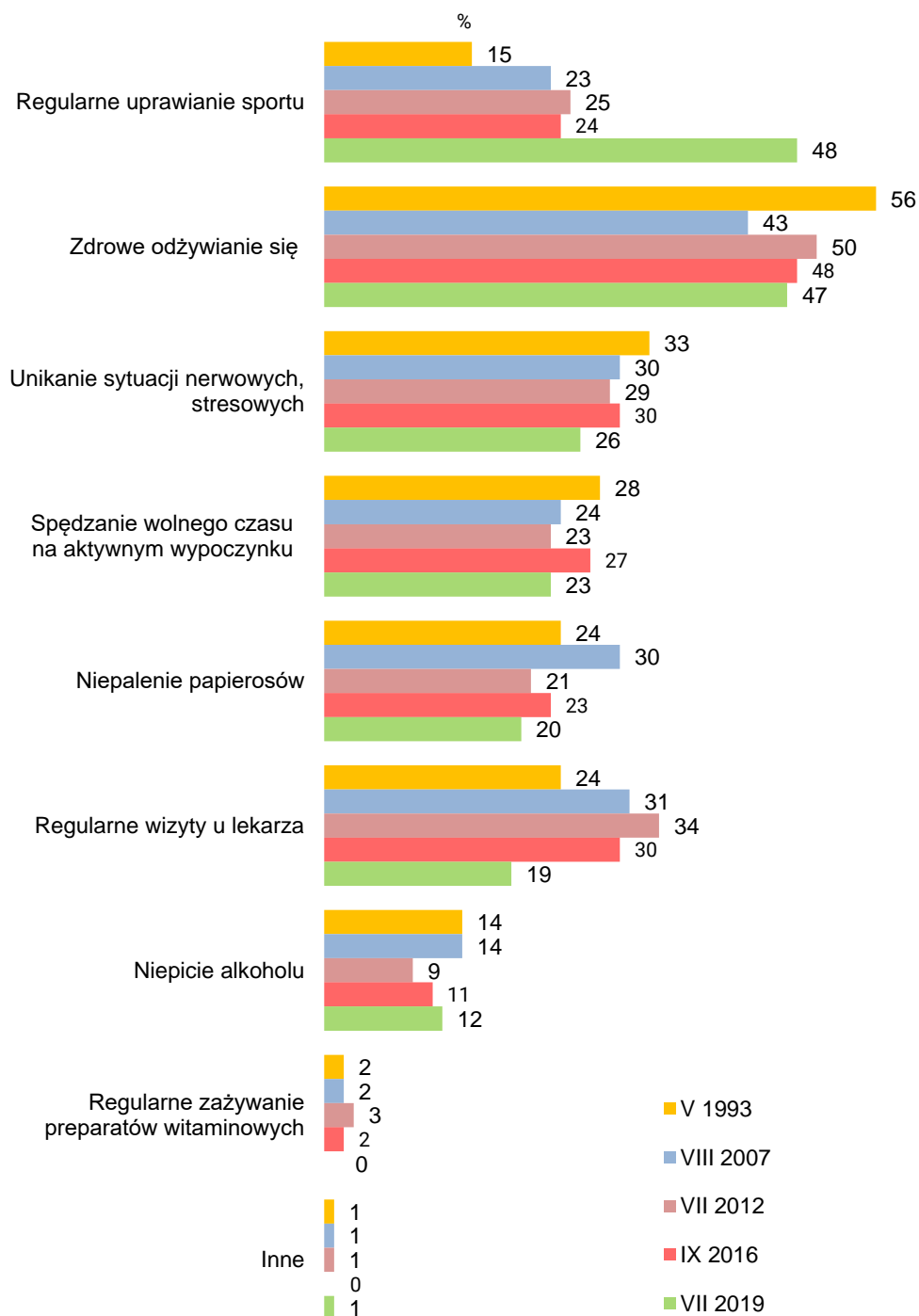
RYS. 3. Które działania, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi



Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania

W dłuższej perspektywie widać znaczący wzrost regularnego uprawiania sportu w hierarchii zachowań prozdrowotnych. Do 2016 roku zajmowało ono trzecie lub czwarte miejsce, a na przestrzeni ostatnich trzech lat podwoił się odsetek osób wskazujących tę odpowiedź. Niewątpliwie oznacza to wzrost znaczenia regularnych ćwiczeń w kontekście dbania o zdrowie, ale nie można wykluczyć, że częściowo za tak dużym wzrostem stoi zmiana sformułowania: do 2016 roku brzmiało ono „regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.”, a obecnie brzmi „regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych, sportu”. Nie zmieniło się znaczenie zdrowego odżywiania – wybiera je podobny odsetek Polaków co w 2016 roku. Zmalała zaś rola regularnych wizyt u lekarza. O ile dotychczas były wskazywane przez około 30% osób, o tyle w ciągu ostatnich trzech lat udział ten zmniejszył się o 11 punktów procentowych. Maleje też rola przypisywana unikaniu sytuacji stresowych – w 1993 roku odpowiedź ta była wybierana przez co trzecią osobę, a obecnie przez 26%.

RYS. 4. Które działania, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi



* Do 2016 roku odpowiedź brzmiała „Regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.”

Kluczowe znaczenie w poprawie zdrowia częściej nadają regularnym ćwiczeniom fizycznym osoby w wieku 25-34 lat (69% z nich wybiera tę odpowiedź), pracownicy usług (68%) i pracujący na własny rachunek (64%). Istotnie częściej niż pozostali uważają, że regularne uprawianie ćwiczeń

w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, także osoby o najwyższych dochodach na osobę w gospodarstwie domowym (64%) i o poglądach lewicowych (64%). Unikaniu stresu nadają większą niż pozostali wagę pracownicy administracyjno-biurowi (36%), średni personel, technicy (33%), zatrudnieni w instytucjach państwowych, publicznych (34%), a także pracujący w prywatnym gospodarstwie rolnym (36%). Rola unikania stresu w utrzymaniu zdrowia rośnie wraz z wiekiem badanych – sięga 16% wśród badanych poniżej 25. roku życia i 31% w grupie osób w wieku 45-64 lat. Istotnie więcej wskazań na zdrowe odżywianie obserwujemy wśród mieszkańców ponadpółmilionowych miast (64%), a także badanych o najwyższych dochodach na członka gospodarstwa domowego (57%) i oceniających własne warunki materialne jako złe (56%). Przepuszczalnie diety tych dwóch grup znacznie się od siebie różnią i inne znaczenie ma „zdrowe odżywianie się” wśród osób najlepiej zarabiających i osób żyjących w złych warunkach materialnych. Relatywnie najmniejsze znaczenie diecie nadają młodzi badani (38% osób w wieku 18-24 lat), z małych miast (36% mieszkańców miast do 20 tys. ludności) oraz średni personel, technicy (35%) – por. tabelę aneksową 12.



Niezmiennie od początku XXI wieku zdecydowana większość Polaków jest przekonana, że odżywia się zdrowo. Widoczne są jednak pewne istotne zmiany, które pozwalają sądzić, że zmienia się rozumienie tego, co znaczy zdrowe odżywianie, i że jest ono inne w różnych grupach społeczno-demograficznych. W porównaniu z 2014 rokiem Polacy jedzą więcej owoców i warzyw, a mniej piją słodkich napojów gazowanych. Mają poczucie, że w ich diecie znajduje się za dużo słodczy i mięsa. Największa przemiana dotyczy jednak przekonań o zachowaniach wpływających na poprawę zdrowia. Obok zdrowej diety, którą niezmiennie od lat mniej więcej połowa Polaków uznaje za kluczową, znalazło się regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych, sportu. Obecnie tyle samo osób uważa, że w największym stopniu odpowiada za poprawę zdrowia ludzi co dieta i jest to wynik dwa razy wyższy niż trzy lata temu.

Opracowała

Marta Bożewicz