

K Z O M U N I A K N A T
Z B A D A N I A

Warszawa, listopad 2010

www.cbos.pl ● sekretariat@cbos.pl

BS/150/2010

ZACHOWANIA I NAWYKI

ŻYWIENIOWE POLAKÓW



Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku
4 lutego 2010 roku

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Żurawia 4a, 00-503 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

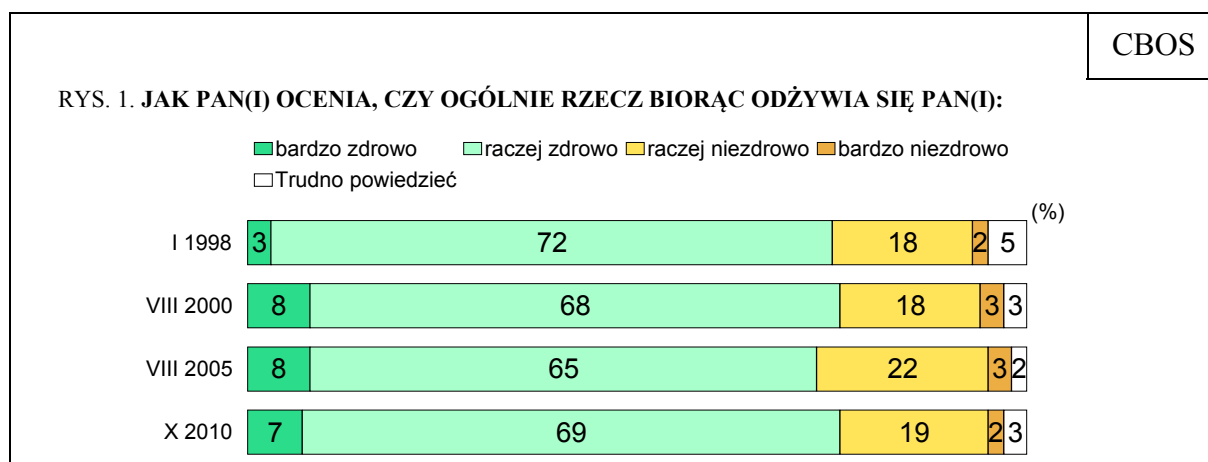
W ostatnim czasie coraz częściej mówi się o pogarszającym się stanie odżywiania ludzi i narastającym problemie otyłości. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że obecnie na świecie jest ponad miliard osób dorosłych z nadwagą, z czego przynajmniej 300 milionów jest otyłych¹. Wśród kluczowych powodów wymienia się zwiększoną konsumpcję wysokokalorycznych oraz bogatych w tłuszcze i cukry produktów żywnościowych, a także zmniejszoną aktywność fizyczną. Dodatkowo coraz częściej przypomina się także o problemie otyłości wśród dzieci. Szacuje się, że około 22 milionów dzieci poniżej piątego roku życia jest grubych. Choć na tle Europy Polska nie wypada najgorzej, problemy niezdrowego jedzenia i zaburzeń wagi – zarówno u dzieci, jak i u dorosłych – dotyczą także naszego kraju. W związku z tym w jednym z ostatnich sondaży² podjęliśmy próbę opisu zachowań oraz nawyków żywieniowych Polaków. Interesowało nas nie tylko to, co i jak nasi respondenci jedzą, ale także – jak we własnej ocenie postrzegają swoją dietę.

(NIE)ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdecydowana większość Polaków we własnej ocenie odżywia się zdrowo (69%) lub nawet bardzo zdrowo (7%). Przekonanie to właściwie nie ulega zmianie od 1998 roku, kiedy to po raz pierwszy badaliśmy kwestie żywienia i diety.

¹ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/>

² Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (245) przeprowadzono w dniach 7 – 13 października 2010 roku na liczącej 1035 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.



Opinie w tej kwestii są w dużej mierze powiązane z cechami społeczno-demograficznymi badanych (zob. tabele aneksowe). Do osób w swojej opinii odżywiających się zdrowo należą przede wszystkim respondenci powyżej 55. roku życia, przedstawiciele kadry kierowniczej i specjaliści z wyższym wykształceniem, a także średni personel i technicy oraz gospodynie domowe. Ponadto im wyższe wykształcenie i lepsza ocena własnych warunków materialnych badanych, tym większe prawdopodobieństwo, że wśród nich znajdują się tacy, którzy we własnej ocenie zdrowo się odżywiają. Świadomość niezdrowego stylu żywienia cechuje przede wszystkim osoby młode, poniżej 25. roku życia, mieszkańców największych miast, robotników niewykwalifikowanych, rolników, rencistów i bezrobotnych.

Subiektywna ocena własnego stylu odżywiania nie zawsze znajduje odzwierciedlenie w faktach. W publikowanych w Polsce zaleceniach dotyczących zasad zdrowego żywienia wymienia się spożywanie co najmniej trzech posiłków dziennie, w tym obowiązkowo śniadania. Nie zaleca się natomiast podjadania między posiłkami. Wyjątek stanowią owoce (również warzywa), które powinny stanowić składnik każdego posiłku, a także przekąskę między posiłkami. Badanych zapytaliśmy zatem o ich zwyczaje żywieniowe, zarówno te wyznaczane przez zalecenia dietetyków, jak i inne, będące nierzadko efektem pośpiesznego trybu życia i wprowadzenia nowych form dostarczanej żywności. Należą do nich między innymi żywienie się w barach szybkiej obsługi, spożywanie półproduktów i gotowych dań czy zamawianie posiłków z dostawą do domu.

Większość ankietowanych (76%) zachowuje się zgodnie z zaleceniami dotyczącymi minimalnej liczby posiłków dziennie. Prawie tyle samo osób (79%) deklaruje zjedanie codziennie rano śniadania. Z drugiej strony, niepokojący jest fakt, iż co piąty Polak rezygnuje

z codziennego śniadania, a co czwarty nie ma miejsca w swoim jadłospisie nawet na trzy posiłki dziennie.

Wykluczanie ze swojego menu śniadania najczęściej dotyczy osób młodszych, zwłaszcza uczniów i studentów (40%). Co piąty ankietowany z najmłodszej grupy wiekowej, do 24 lat (20%) kilka razy w tygodniu rezygnuje z tego posiłku, a co szósty (18%) spożywa śniadania tylko sporadycznie lub w ogóle ich nie jada. Do pomijania śniadań w swoim menu częściej od innych przyznają się także pracownicy usług i bezrobotni (zob. tabele aneksowe).

Ponad dwie piąte ankietowanych pracujących na własny rachunek (43%) spożywa mniej niż trzy posiłki dziennie. Poza nimi najczęściej zdarza się to mieszkańcom dużych aglomeracji miejskich (34%), robotnikom wykwalifikowanym (32%), bezrobotnym (31%) oraz osobom w wieku od 25 do 34 lat (33%). Inne czynniki (płeć, wykształcenie, sytuacja materialna) nie różnicują liczby codziennych posiłków. Można zatem wnioskować, że o stylu ich spożywania decyduje raczej tryb życia niż uwarunkowania społeczne.

Trochę gorzej przedstawia się zgodność z zaleceniami dietetyków w kwestiach wynikających często z pośpiesznego trybu życia Polaków – efektu wydłużenia czasu przebywania poza domem, przygotowywania szybkich posiłków lub nawet sięgania po dania gotowe, a także jedzenia tuż przed snem.

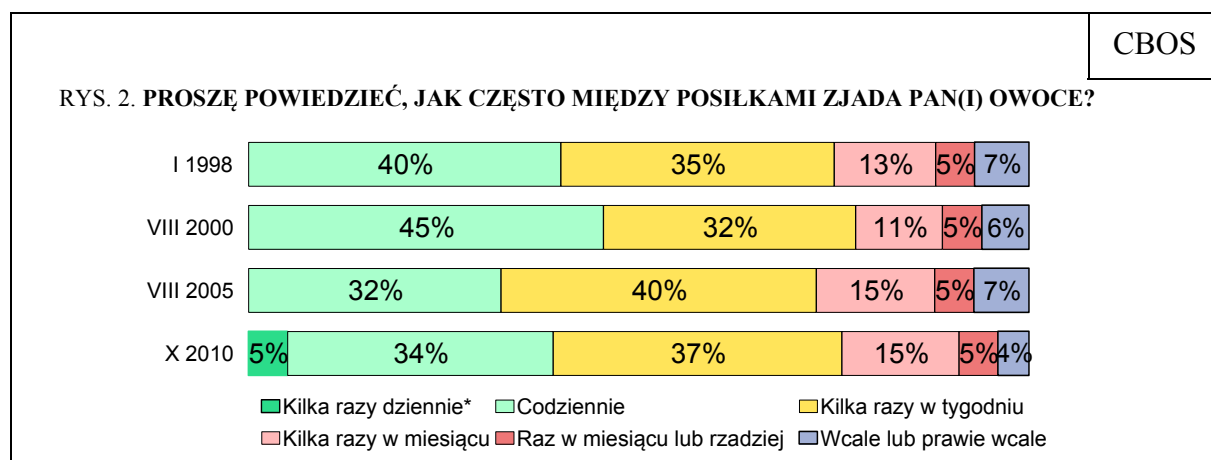
Z uzyskanych deklaracji wynika, że co dwunasty badany (8%) codziennie jada swój główny ciepły posiłek poza domem, co jedenasty zaś (9%) stołuje się na mieście kilka razy w tygodniu. Nieliczni (2%) często żywią się w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's czy KFC. Częściej natomiast respondenci przyznają się do kupowania dostępnych w sklepach półproduktów i gotowych dań. Najbardziej stosowanym rozwiązaniem jest zamawianie dań z dostawą do domu – jedynie siedmiu na stu respondentów (7%) korzysta z tego typu usług kilka razy w miesiącu, pozostali – jeszcze rzadziej.

Spośród wszystkich poruszanych przez nas kwestii jednym z największych grzechów Polaków jest jedzenie tuż przed snem. Co dwunasty ankietowany (8%) przyznaje się, że codziennie jada bardzo późną kolację, co piąty zaś (20%) – że kilka razy w tygodniu. Jednej trzeciej ankietowanych (34%) nie zdarza się jeść tuż przed snem.

Tabela 1

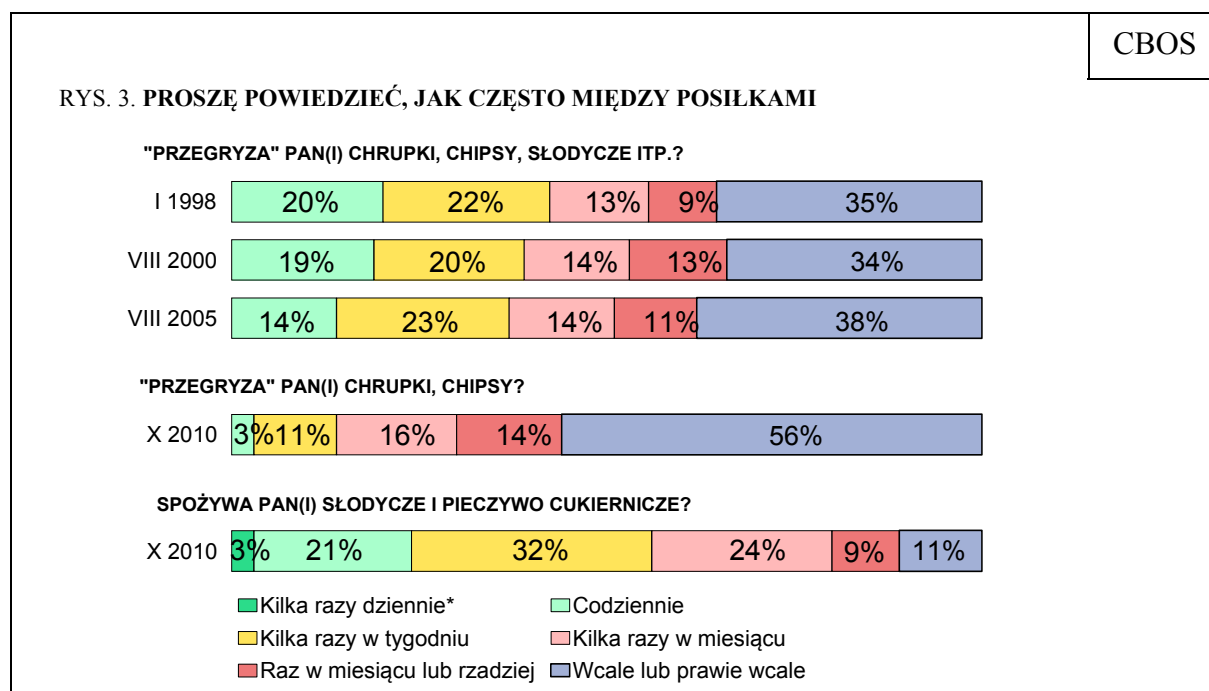
| Proszę powiedzieć, jak często: | Codziennie | Kilka razy w tygodniu | Kilka razy w miesiącu | Raz w miesiącu lub rzadziej | Wcale lub prawie wcale |
|--|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------|
| | w procentach | | | | |
| – zjada Pan(i) rano śniadanie | 79 | 11 | 4 | 1 | 5 |
| – spożywa Pan(i) co najmniej trzy posiłki dziennie (razem ze śniadaniem) | 76 | 14 | 6 | 1 | 3 |
| – jada Pan(i) główny ciepły posiłek poza domem | 8 | 9 | 13 | 10 | 60 |
| – żywi się Pan(i) w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp. | 0 | 2 | 8 | 15 | 75 |
| – spożywa Pan(i) dostępne w sklepach półprodukty lub gotowe dania | 1 | 6 | 22 | 22 | 49 |
| – zamawia Pan(i) dania z dostawą do domu, oferowane np. przez pizzerie, KFC i inne firmy | 0 | 0 | 7 | 18 | 75 |
| – zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem | 8 | 20 | 24 | 14 | 34 |

Chociaż jedzenie owoców między posiłkami w Polsce nie należy do rzadkości, zdecydowana większość respondentów sięga po nie znacznie rzadziej, niż nakazują zalecenia żywieniowe. Jedynie pięciu na stu ankietowanych (5%) kilka razy dziennie zjada między posiłkami owoce, natomiast jedna trzecia (34%) sięga po nie raz dziennie. Niepokojąca jest informacja o tym, że blisko co czwarty badany (24%) konsumuje w ciągu dnia owoce prawdopodobnie nie częściej niż raz na tydzień. Deklaracje respondentów w tej kwestii od dwunastu lat właściwie nie ulegają większym zmianom.



Obecność owoców w codziennej diecie jest w dużym stopniu związana ze statusem społeczno-demograficznym badanych (zob. tabele aneksowe). Zdecydowanie częściej po owoce między posiłkami sięgają kobiety niż mężczyźni. Ponadto częściej od innych w ten sposób zaspokajają swój głód w ciągu dnia przedstawiciele średniego personelu i technicy, rolnicy, emeryci, a także uczniowie i studenci. Najrzadziej owoce jadają bezrobotni.

Z deklaracji respondentów wynika, że spożywanie między posiłkami słodczy i pieczywa cukierniczego jest na szczęście rzadsze niż jedzenie owoców. Wciąż jednak co czwarty badany (24%) sięga po słodkości codziennie, w tym trzech na stu (3%) – nawet kilka razy dziennie. Zdecydowanie rzadziej Polacy jedzą chrupki i chipsy, a ponad połowa badanych (56%) wcale po nie nie sięga. Zgodnie z przypuszczeniami, najczęstszymi konsumentami tego typu produktów są osoby w wieku od 18 do 24 lat. Co ósmy badany w tym wieku (12%) codziennie „przegryza” chrupki lub chipsy.



* Kategoria „kilka razy dziennie” została po raz pierwszy dodana w tym roku

Chociaż pytanie o słodczy i chipsy zostało w tym roku zadane w nieco innej formie niż w poprzednich latach, odnotowujemy pewien wzrost liczby osób sięgających po te niezbyt zdrowe produkty spożywcze w ciągu dnia. Pewnym wytłumaczeniem, bardziej niż rozbić słodczy, chrupki i chipsów na dwa oddzielne pytania, może być zakwalifikowanie pieczywa cukierniczego do słodczy. Z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, że we wcześniejszych latach badani nie uznawali za słodczy słodkich bułek lub rogalików kupionych w piekarni czy sklepie.

NAWYKI ŻYWIENIOWE

Polacy spożywają główny ciepły posiłek w ciągu dnia najczęściej w domu. Tylko nieliczni stołują się na mieście: 10% w dni powszednie, jeszcze mniej (3%) w soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy. Choć odsetek ten jest wciąż bardzo mały, można zauważyć pewien wzrost liczby osób, które w dni robocze chodzą na obiady do stołówek i bufetów. Bardzo nieliczni swój najważniejszy posiłek w ciągu dnia kupują w punktach sieci gastronomicznej typu McDonald's, Pizza-Hut czy KFC. Podobnie znikome zainteresowanie budzą uliczne punkty sprzedaży – budki z hamburgerami, pizzą i inne.

Tabela 2

| Gdzie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek*: | W dni powszednie | | W soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy | |
|--|------------------|--------|---|--------|
| | VIII 2000 | X 2010 | VIII 2000 | X 2010 |
| | w procentach | | | |
| – w domu | 94 | 90 | 97 | 97 |
| – w stołówce, bufecie | 2 | 4 | 1 | 0 |
| – w barze szybkiej obsługi, np. barze mlecznym, sałatkowym itp. | 1 | 1 | 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 |
| – w restauracji | 0 | 1 | 0 | 1 |
| – różnie, w różnych miejscach | 2 | 4 | 2 | 2 |

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

Najwięcej osób (40%) spożywa główny ciepły posiłek w dni powszednie między godziną 14 a 16. Mniej więcej co czwarty badany je obiad przed godziną 14, co piąty – między godziną 16 a 18, a co siedemnasty – po godzinie 18. Porównując obecne wyniki z uzyskanymi przed pięciu i dziesięciu laty należy zwrócić uwagę na zmianę formy zadawanego pytania – obecnie respondentów pytamy wyłącznie o spożywanie obiadu w dni powszednie, natomiast w poprzednich latach pytanie to dotyczyło całego tygodnia. W rezultacie wyraźnie wzrósł odsetek osób, które swój główny ciepły posiłek spożywają po godzinie 16, a nawet jeszcze później – po 18. Znaczna liczba respondentów jedzących obiady w godzinach późnopołudniowych nie powinna dziwić, gdy zestawimy to z informacją, że najczęściej wskazywanym miejscem spożywania tego posiłku jest dom.

RYS. 4. DEKLARACJE DOTYCZĄCE GODZIN SPOŻYWANIA OBIADU

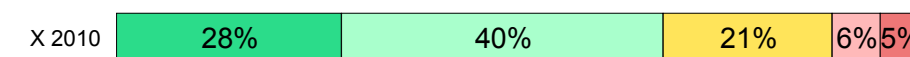
W tradycyjnej kuchni polskiej obiad stanowił podstawowy ciepły posiłek w ciągu dnia. O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) tego rodzaju posiłek?



O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek w ciągu dnia?



O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek w dni powszednie?



■ Przed godziną 14 ■ Między godz. 14 a 16
■ Między godz. 16 a 18 ■ Po godzinie 18
■ Nieregularnie, o różnych porach

Zwyczaj jadań głównego ciepłego posiłku w ciągu dnia przed godziną 14 mają przede wszystkim osoby starsze, zwłaszcza emeryci i renciści, a także mieszkańcy wsi, badani z wykształceniem podstawowym i rolnicy (zob. tabele aneksowe). Po godzinie 18 obiady jedzą natomiast zdecydowanie najczęściej osoby pracujące na własny rachunek, jak również robotnicy wykwalifikowani oraz mieszkańcy dużych aglomeracji miejskich. Nieregularne jedzenie wiąże się najczęściej z pracą na stanowisku robotnika niewykwalifikowanego.

W naszych badaniach próbowaliśmy odtworzyć obecność podstawowych grup produktów w jadłospisie przeciętnego Polaka. Zdecydowana większość respondentów (77%) w swojej codziennej diecie ma pieczywo, kasze i inne produkty mączne, połowa (50%) pije na co dzień butelkowaną wodę mineralną. Zastanawiające jest to, że tylko niespełna dwie piąte ankietowanych deklaruje codzienną konsumpcję warzyw (37%) i owoców (38%), natomiast trochę więcej osób (44%) – spożywanie produktów mlecznych. Blisko dwie trzecie respondentów (63%) kilka razy w tygodniu włącza do menu mięso i jego przetwory, a więcej niż co czwarty (29%) robi to codziennie. Do najrzadziej spożywanych produktów należą ryby – niespełna co czwarty respondent (23%) włącza je do swojej diety częściej niż raz na tydzień.

Uzyskane wyniki można jednak odczytywać zupełnie inaczej. Wtedy okazuje się, że blisko dwie trzecie Polaków niecodziennie jada owoce (62%) i warzywa (63%). Dieta ponad połowy ankietowanych (56%) jest prawdopodobnie zbyt uboga w przetwory mleczne z powodu za małej częstości spożywania tych produktów na co dzień, a ponad trzy czwarte badanych (77%) zdecydowanie za rzadko jada ryby. Znaczące jest także odstępstwo od

modelu zdrowego żywienia w zakresie jedzenia słodczy: ponad połowa badanych (55%) spożywa je zbyt często. Choć napoje słodzone typu coca-cola, fanta czy mirinda nie znajdują się w codziennym menu większości naszych respondentów, wciąż jednak co piąty badany (20%) sięga po nie zdecydowanie częściej niż powinien.

Tabela 3

| 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, kasze i produkty mączne | 14 | 63 | 15 | 6 | 1 | 1 |
| – butelkowaną wodę mineralną | 10 | 40 | 23 | 10 | 5 | 12 |
| – owoce świeże lub mrożone | 2 | 36 | 43 | 13 | 3 | 3 |
| – warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek | 1 | 36 | 44 | 14 | 2 | 3 |
| – produkty mleczne, np. sery, twarogi, jogurty | 3 | 41 | 38 | 13 | 2 | 3 |
| – mięso i jego przetwory | 4 | 25 | 63 | 6 | 1 | 1 |
| – ryby | 0 | 1 | 22 | 56 | 17 | 4 |
| – słodycze i pieczywo cukiernicze | 2 | 18 | 35 | 27 | 8 | 10 |
| – napoje słodzone typu coca-cola, fanta, mirinda itp. | 0 | 7 | 13 | 17 | 16 | 47 |

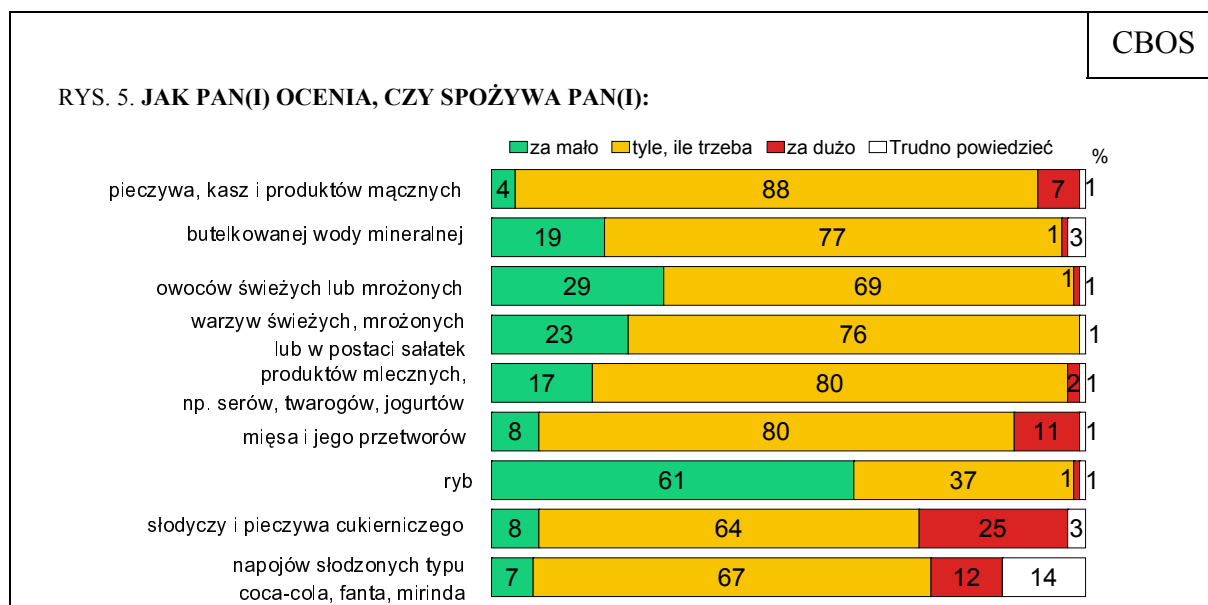
Na szarym tle zaznaczono spożywanie produktów z częstością zalecaną ze względów zdrowotnych, na żółtym – częstość spożywania produktów, która nie powinna być przekraczana ze względów zdrowotnych

Podobne pytanie na temat częstości spożycia różnych grup produktów zadaliśmy respondentom w jednym z badań przeprowadzonych w 1998 roku³. Porównanie ówczesnych wyników z obecnymi przynosi dosyć niepokojące wnioski: obecnie znacząco mniej osób uwzględnia w swoim codziennym menu warzywa (spadek o 32 punkty procentowe) i owoce (o 20 punktów). Co więcej, zdarzają się tacy, którzy ten aspekt swojego jadłospisu kompletnie zaniedbują, podczas gdy dwanaście lat temu nie odnotowaliśmy tego typu odpowiedzi. Przedstawione wyniki są również zaskakujące w czasach, kiedy dostępność w sklepach warzyw i owoców, zarówno w sezonie letnim, jak i zimowym, jest właściwie powszechna. Ponadto w 1998 roku badanie zostało przeprowadzone na przełomie stycznia i lutego,

³ Zob. komunikat CBOS „Czy dobrze się odżywiamy?”, czerwiec 1998 (oprac. M. Falkowska).

co powinno było działać raczej na niekorzyść ówczesnej diety owocowo-warzywnej. Być może obecne niskie spożycie warzyw i owoców jest efektem majowo-czerwcowych powodzi, które miały dość istotny wpływ na jakość i wielkość tegorocznych zbiorów, a w rezultacie – na ich ceny. Dodatkowo warzywa i owoce należą do najdroższej żywności, której spożycie jest ograniczane w pierwszej kolejności w razie pogorszenia się sytuacji ekonomicznej gospodarstwa domowego.

Choć zwyczaje żywieniowe wielu Polaków nie są zgodne z zaleceniami dietetyków, respondenci w większości sądzą, że odżywiają się racjonalnie. Najczęściej deklarują, że jedzą tyle, ile trzeba produktów zbożowych, mięsa i przetworów mlecznych. W większości zadowoleni są także z ilości dostarczanych organizmowi warzyw i owoców, a także – butelkowanej wody mineralnej. Co czwarty respondent przyznaje, iż w jego diecie pojawia się zbyt dużo słodczy i pieczywa cukierniczego, natomiast co ósmy – że zbyt wiele napojów słodzonych typu coca-cola, fanta czy mirinda. Z drugiej strony, niemal dwie trzecie badanych deklaruje zbyt niskie spożycie ryb. Znaczny odsetek ankietowanych zauważa również w swoim jadłospisie niewystarczającą ilość warzyw i owoców.

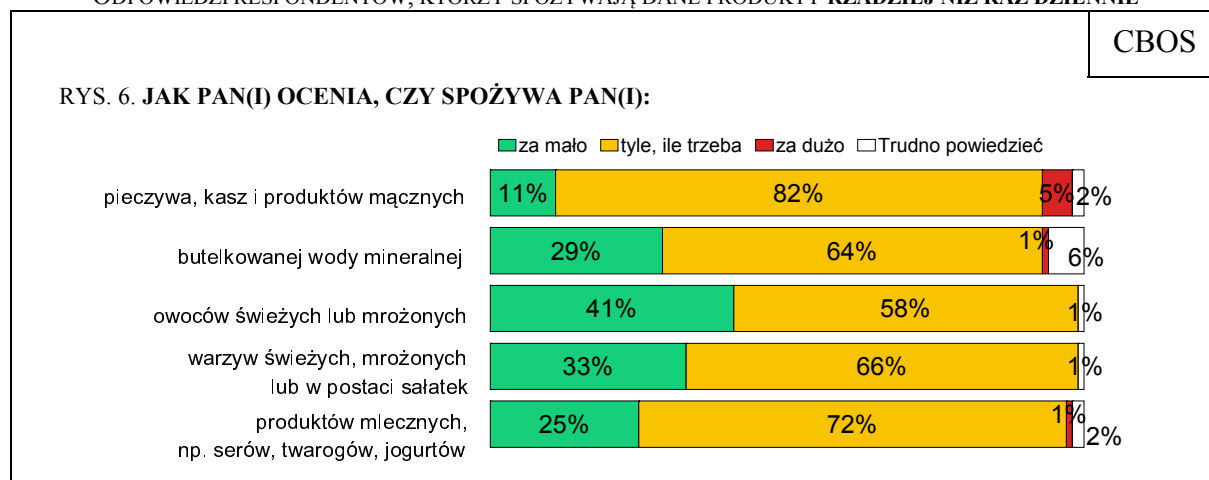


Poczucie racjonalnego odżywiania się Polaków maleje, jeżeli weźmiemy pod uwagę odpowiedzi jedynie tych respondentów, którzy według zaleceń zdrowego żywienia jedzą zdecydowanie zbyt mało wskazanych produktów. W przypadku pieczywa, produktów mlecznych, butelkowanej wody mineralnej, a także warzyw i owoców do grupy tej zaliczymy tych respondentów, którzy wymienione produkty jadają rzadziej niż raz dziennie.

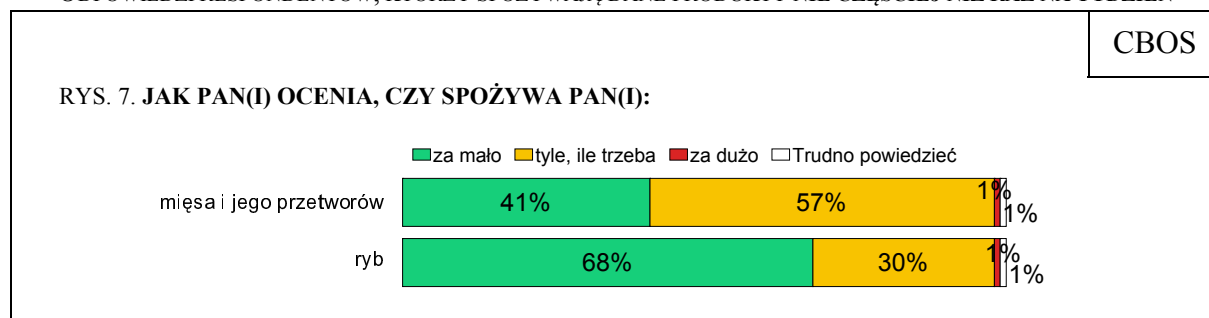
W odniesieniu do mięsa i ryb dotyczy to badanych spożywających je nie częściej niż raz na tydzień.

Ankietowani mający dietę mniej urozmaiconą niż zalecana są we wszystkich przypadkach bardziej świadomi popełnianych błędów w odżywianiu aniżeli ogół badanych. Największa różnica dotyczy mięsa. W porównaniu z ogółem respondentów grupa osób spożywających produkty mięsne kilka razy w miesiącu lub rzadziej jest zdecydowanie bardziej świadoma tego, że są to ilości zbyt małe.

ODPOWIEDZI RESPONDENTÓW, KTÓRZY SPOŻYWAJĄ DANE PRODUKTY RZADZIEJ NIŻ RAZ DZIENNIE

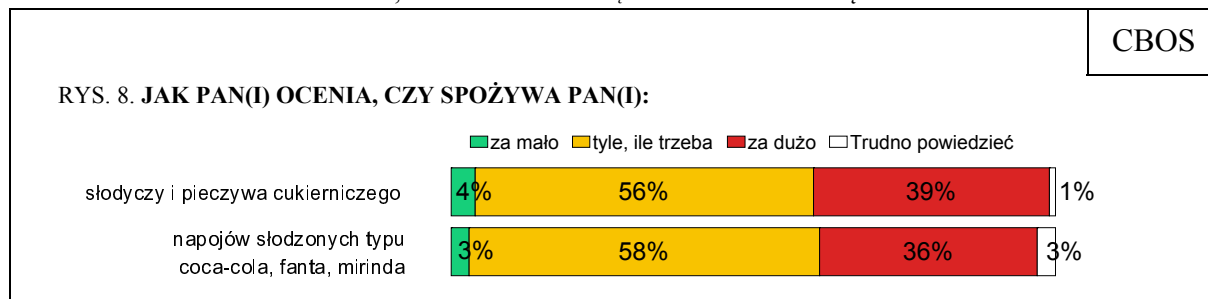


ODPOWIEDZI RESPONDENTÓW, KTÓRZY SPOŻYWAJĄ DANE PRODUKTY NIE CZĘŚCIEJ NIŻ RAZ NA TYDZIEŃ



Na drugim biegunie można umieścić słodczyce, pieczywo cukiernicze i napoje słodzone. W ich przypadku warte przedstawienia są jednak opinie nie tych, którzy jedzą dany produkt zbyt mało, ponieważ taki problem w ogóle nie występuje w kontekście zdrowego żywienia, ale sięgających po słodkości kilka razy w tygodniu lub nawet częściej.

ODPOWIEDZI RESPONDENTÓW, KTÓRZY SPOŻYWAJĄ DANE PRODUKTY CZĘŚCIEJ NIŻ RAZ NA TYDZIEŃ



Z deklaracji respondentów wynika, że istotnie więcej aniżeli w całej populacji jest osób, które we własnej ocenie mają w swoim jadłospisie zbyt dużo słodczy i napojów słodzonych typu coca-cola, fanta czy mirinda. Z drugiej strony, wciąż jednak ponad połowa z nich uważa, że spożywa ich tyle, ile trzeba.

ZA DUŻO CZY ZBYT MAŁO?

Zdrowe jedzenie to nie tylko uwzględnianie w codziennym menu odpowiedniej liczby porcji warzyw i owoców czy też ograniczanie lub wykluczanie z niej słodczy. Istotne znaczenie ma także spożywanie odpowiednich ilości żywności. Nie bez powodów jedno z popularnych haseł sugerowanych osobom zainteresowanym zrzućeniem paru kilogramów brzmi: „Jedz mniej!”. Bardzo często zdarza się bowiem, że ludzie sięgają po jedzenie nawet wówczas, gdy właściwie nie są już głodni. W związku z tym postanowiliśmy sprawdzić skalę zjawiska przejadania się Polaków.

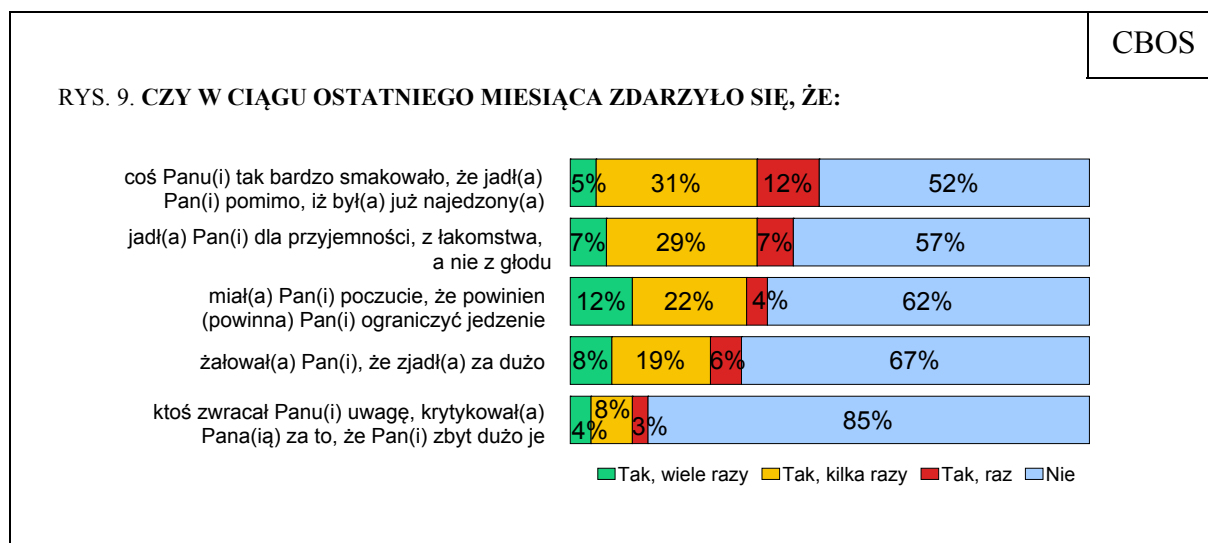
Zgodnie z przypuszczeniami, najbardziej powszechny problem zbyt obfitego jedzenia dotyczy świąt i spotkań rodzinnych. Co piąty ankietowany (20%) przyznaje, że niemal zawsze w takich sytuacjach je zdecydowanie więcej, niż powinien, co trzeci zaś (35%) twierdzi, że zdarza mu się to czasami. W pozostałych zaproponowanych przez nas sytuacjach grupa osób, które prawie za każdym razem się objadają, jest właściwie niewielka i oscyluje wokół 5%. Z drugiej strony blisko co trzeci badany (30%) przyznaje, że czasami je zbyt dużo podczas obiadu lub kolacji, co czwarty (25%) – na spotkaniach towarzyskich, a co piąty (21%) – przed telewizorem, przy piwie lub drinku. Ponadto co czwarty respondent (24%) twierdzi, że zjada czasem więcej, niż potrzebuje wtedy, kiedy po prostu ma na to ochotę, a co siedemnasty (6%), że przejada się niemal zawsze w sytuacjach stresujących.

Tabela 4

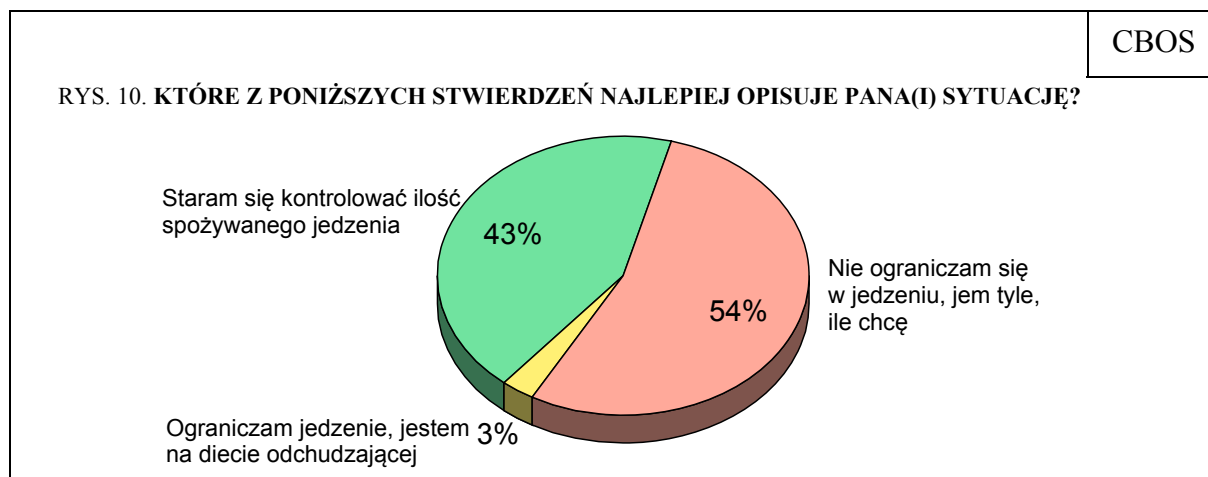
| W jakich sytuacjach zdarza się Panu(i) jeść więcej, niż Pan(i) potrzebuje, gdy już Pan(i) nie jest głodny(a)?* Czy: | Tak, zawsze lub prawie zawsze | Tak, czasami | Tak, ale rzadko | Nie, nigdy |
|---|-------------------------------|--------------|-----------------|------------|
| | w procentach | | | |
| – podczas świąt i spotkań rodzinnych | 20 | 35 | 18 | 27 |
| – podczas obiadu lub kolacji | 3 | 30 | 28 | 39 |
| – na spotkaniach towarzyskich z przyjaciółmi, znajomymi | 4 | 25 | 25 | 46 |
| – przed telewizorem | 5 | 21 | 23 | 51 |
| – przy piwie lub drinku | 5 | 21 | 18 | 56 |
| – w sytuacjach stresujących | 6 | 13 | 11 | 70 |
| – bez specjalnej okazji – kiedy ma Pan(i) ochotę | 2 | 24 | 23 | 51 |

* Na każde z pytań odpowiadali jedynie ci respondenci, którzy znaleźli się w danej sytuacji

Wskaźnikiem właściwego żywienia może być także samoocena badanych dotycząca ilości spożywanego jedzenia w ciągu ostatniego miesiąca. Z deklaracji respondentów wynika, że generalnie Polacy nie mają znaczących problemów z przejadaniem się. Wykraczanie poza zalecane ramy żywieniowe następuje najczęściej w sytuacji, gdy im coś smakuje lub gdy mają na daną rzecz ochotę. Osób twierdzących, że w ostatnim miesiącu nie zdarzyło im się to nigdy, jest od 52% do 57%, natomiast tych, którym zdarzało się to bardzo często – od 5% do 7%. Dodatkowo co trzeci badany (34%) co najmniej kilka razy miał poczucie, że powinien ograniczyć jedzenie, natomiast co czwarty (27%) – żałował, że zjadł zbyt dużo. Z deklaracji respondentów wynika, że Polacy nie mają raczej w zwyczaju zwracania uwagi innym, jeśli ci jedzą zbyt dużo. Chociaż co ósmy ankietowany (12%) w ostatnim miesiącu miał wielokrotnie poczucie, iż powinien ograniczyć jedzenie, jedynie czterem na stu (4%) ich otoczenie zwracało uwagę na ten problem. Z drugiej strony, aż 85% respondentów od nikogo nie usłyszało słów krytyki pod adresem ilości spożywanego jedzenia. Być może taka krytyka byłaby uzasadniona, skoro znacznie większy odsetek badanych sam nie czuł się najlepiej ze swoją dietą.



Podsumowując, ponad połowa respondentów (54%) twierdzi, że nie ogranicza się w jedzeniu i je tyle, ile chce. Ponad dwie piąte badanych (43%) stara się kontrolować ilość spożywanego jedzenia, natomiast jedynie trzech na stu (3%) jest na diecie odchudzającej.



Kwestia narzucania sobie ograniczeń w jedzeniu przedstawia się znacznie ciekawiej, gdy bierzemy pod uwagę wskaźnik masy ciała (Body Mass Index)⁴. Zgodnie z przypuszczeniami najrzadziej ograniczają się w jedzeniu osoby niedożywione. Niemal trzy czwarte z nich (74%) je dokładnie tyle, ile chce, a pozostali (26%) starają się kontrolować ilość spożywanego jedzenia. Wśród osób z prawidłową masą ciała ponad połowa (56%) nie

⁴ BMI to współczynnik masy ciała, który obliczamy dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwadratu (podany w metrach). BMI < 18,5 oznacza niedożywienie; 18,5 – 24,9 prawidłową masę ciała; 25 – 29,9 nadwagę; natomiast BMI ≥ 30 wskazuje na otyłość.

ogranicza swojego jadłospisu, natomiast dwie piąte (41%) z rozważą podchodzi do ilości spożywanego jedzenia. Proporcje te ulegają niewielkiej zmianie na rzecz bezstresowego planowania diety w przypadku osób z nadwagą. Zdecydowanie najbardziej niepokojące są natomiast wyniki dla osób otyłych – podobnie jak w pozostałych grupach ponad połowa z nich (54%) nie ogranicza się w jedzeniu. Ci, którzy starają się kontrolować swoją dietę, stanowią 43%, a osoby odchudzające się – jedynie 3%. Odsetki te są jednak zdecydowanie zbyt małe w sytuacji, gdy mowa jest o osobach z dużym stopniem otyłości.

Tabela 5

| Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje Pana(i) sytuację? | Odpowiedzi respondentów skategoryzowanych według wskaźnika BMI | | | |
|---|--|-----------------------|---------|---------|
| | niedożywienie | prawidłowa masa ciała | nadwaga | otyłość |
| | w procentach | | | |
| Nie ograniczam się w jedzeniu, jem tyle, ile chcę | 74 | 56 | 51 | 54 |
| Staram się kontrolować ilość spożywanego jedzenia | 26 | 41 | 47 | 43 |
| Ograniczam jedzenie, jestem na diecie odchudzającej | 0 | 3 | 2 | 3 |

Tendencje do ograniczania jedzenia są w małym stopniu uwarunkowane cechami społeczno-demograficznymi respondentów (zob. tabele aneksowe). Na świadome układanie swojego jadłospisu decydują się przede wszystkim respondenci z wyższym wykształceniem, mieszkańcy dużych, aczkolwiek nie największych miast, przedstawiciele kadry kierowniczej i specjaliści z wyższym wykształceniem, a także osoby najbardziej zamożne. Starania w celu kontrolowania ilości spożywanego jedzenia zdecydowanie częściej podejmują kobiety niż mężczyźni.

★

★

★

Polacy na ogół uważają, że odżywiają się zdrowo. Nic dziwnego, skoro zdecydowana większość zaczyna dzień od śniadania, zazwyczaj jada przynajmniej trzy posiłki dziennie, na obiad wraca do domu i nie stołuje się w barach i restauracjach szybkiej obsługi ani nie kupuje zbyt często w sklepach gotowych dań. Zupełnie odmienną kwestię stanowi jakość spożywanych posiłków. Okazuje się bowiem, że Polacy są wysoce mięsożernym narodem,

a owoce i warzywa stanowią raczej drugoplanowe produkty codziennego menu. Pomimo wysokiej niezgodności z zaleceniami żywieniowymi, w szczególności jeśli chodzi o konsumpcję owoców, warzyw i produktów mlecznych, respondenci w większości uważają, iż produktów tych spożywają dokładnie tyle, ile trzeba. Trochę bardziej sceptyczni w tej kwestii są badani, których menu wyraźnie odbiega od zaleceń dietetyków, wciąż jednak najczęściej mają oni poczucie, iż odpowiednio się odżywiają.

Z drugiej strony obżarstwo nie stanowi cechy narodowej Polaków. Lubią zjeść więcej i trudno jest im sobie odmówić jedzenia w czasie świąt i spotkań rodzinnych, jednak zdecydowana większość nie ma skłonności do tego, by bezwiednie jeść siedząc przed telewizorem. Ponad połowa badanych nie wprowadza także do swojej diety żadnych ograniczeń. Trochę zastanawiające jest zatem, skąd wśród ankietowanych wzięło się ponad 35% osób z nadwagą i ponad 15% otyłych. Być może ważniejsze od tego, ile jedzą, jest to, co jedzą. A kuchni polskiej nie można mimo wszystko nazwać niskokaloryczną.

Opracowała

Katarzyna WĄDOŁOWSKA