

**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 zrozumiiałych 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 sondaży<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (290) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganych 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.

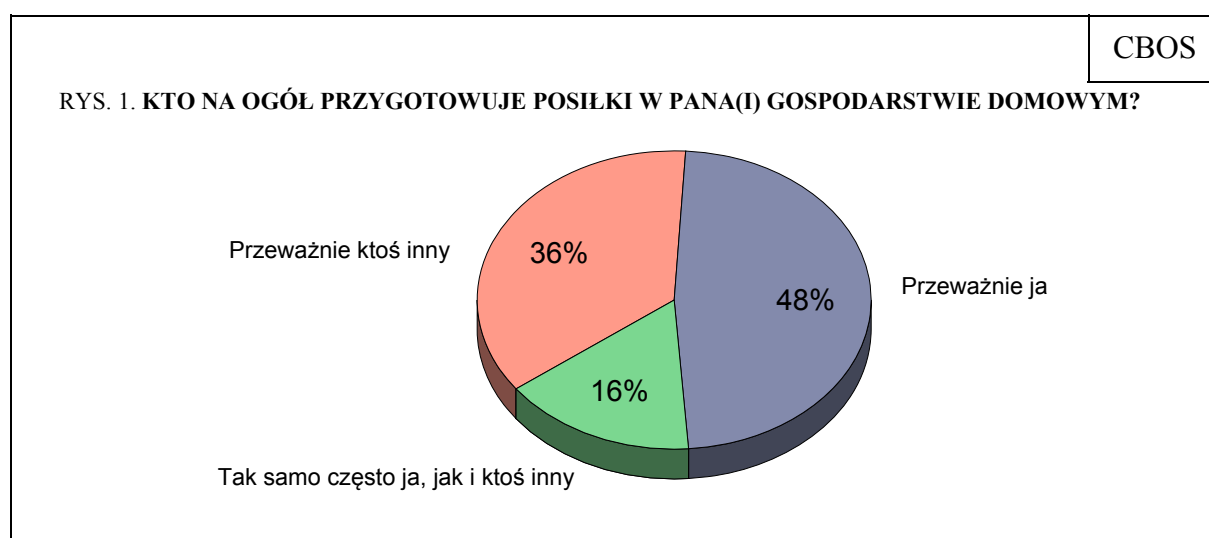
Tabela 1

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.

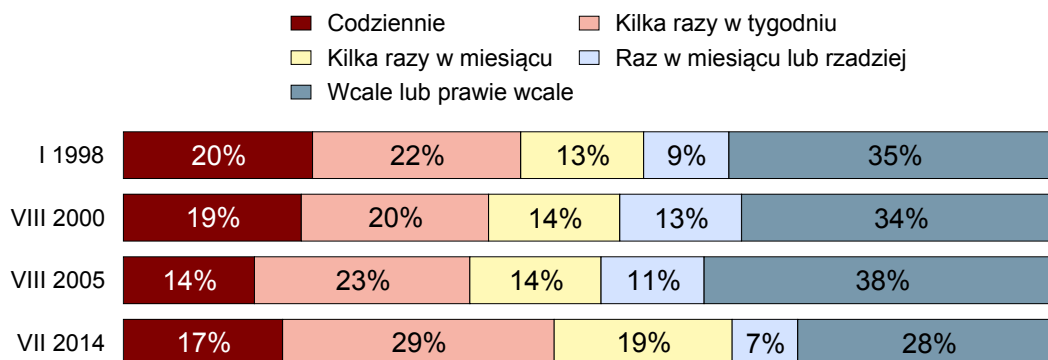
Mimo że regularność posiłków może, jakby się wydawało, ulec zachwianiu wraz z rosnącym tempem życia, nawyki żywieniowe, takie jak codzienne jedzenie śniadania i minimum trzech posiłków, są bardzo stabilne. W ostatnich czterech latach nastąpił nawet niewielki wzrost odsetka osób deklarujących spożywanie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

Tabela 3

Odsetki osób deklarujących codzienne:	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. PROSĘ 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

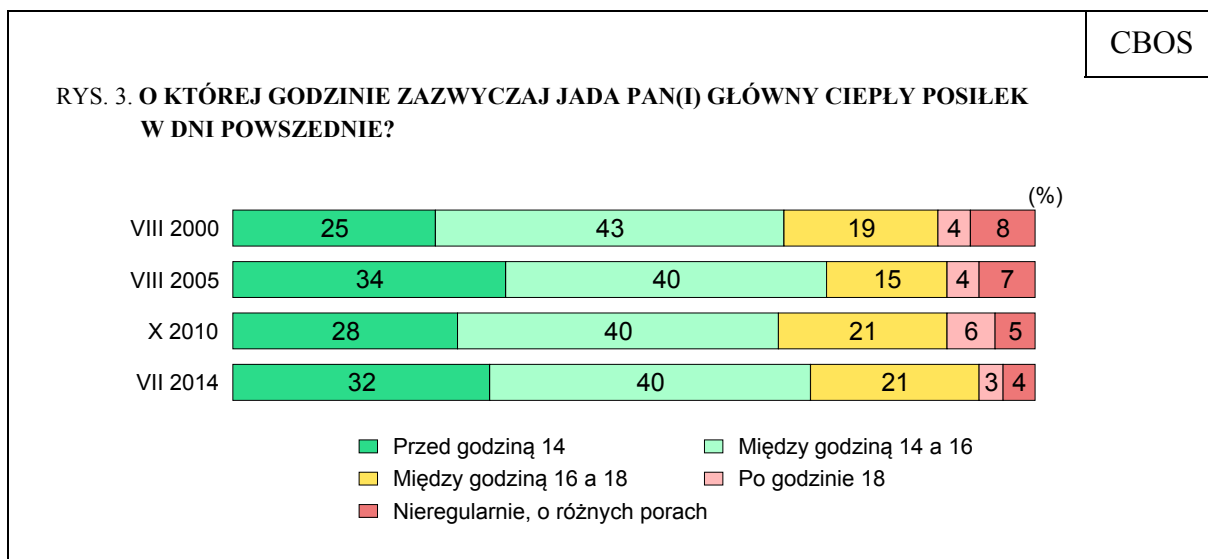
administracyjno-biurowi (7%), technicy i średni personel, robotnicy wykwalifikowani (7%), pracownicy przedsiębiorstw państwowych i instytucji publicznych (6%). Praktycznie nie ma osób, dla których regułą byłoby żywienie się w tego typu miejscach w weekendy. Mniej niż 1% ankietowanych wskazuje, że na 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

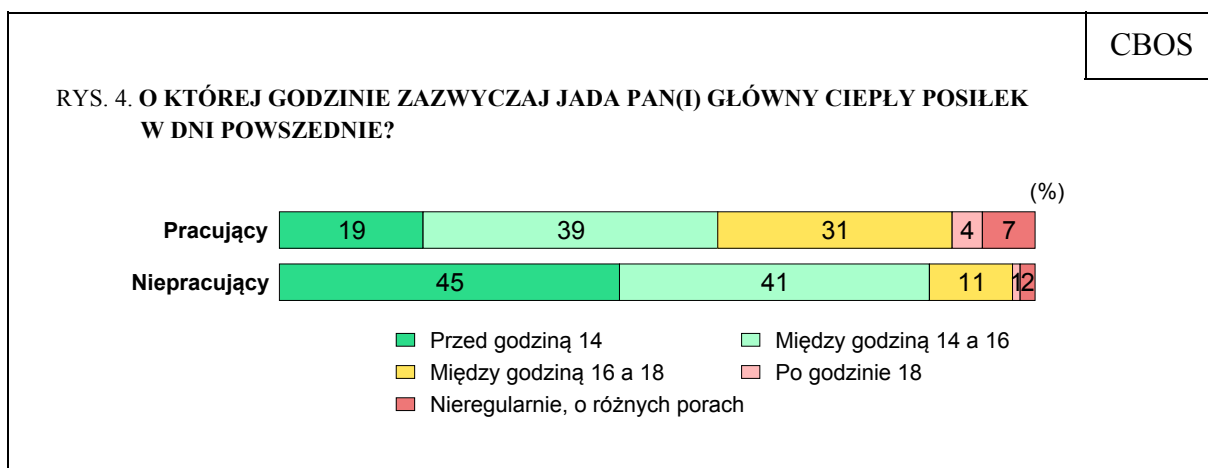
Gdzie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek*:	W dni powszednie			W soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy		
	VIII 2000	X 2010	VII 2014	VIII 2000	X 2010	VII 2014
	w procentach					
– w domu	94	90	95	97	97	97
– w stołówce, bufecie	2	4	2	1	0	0
– w barze szybkiej obsługi, np. barze mlecznym, sałatkowym 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.

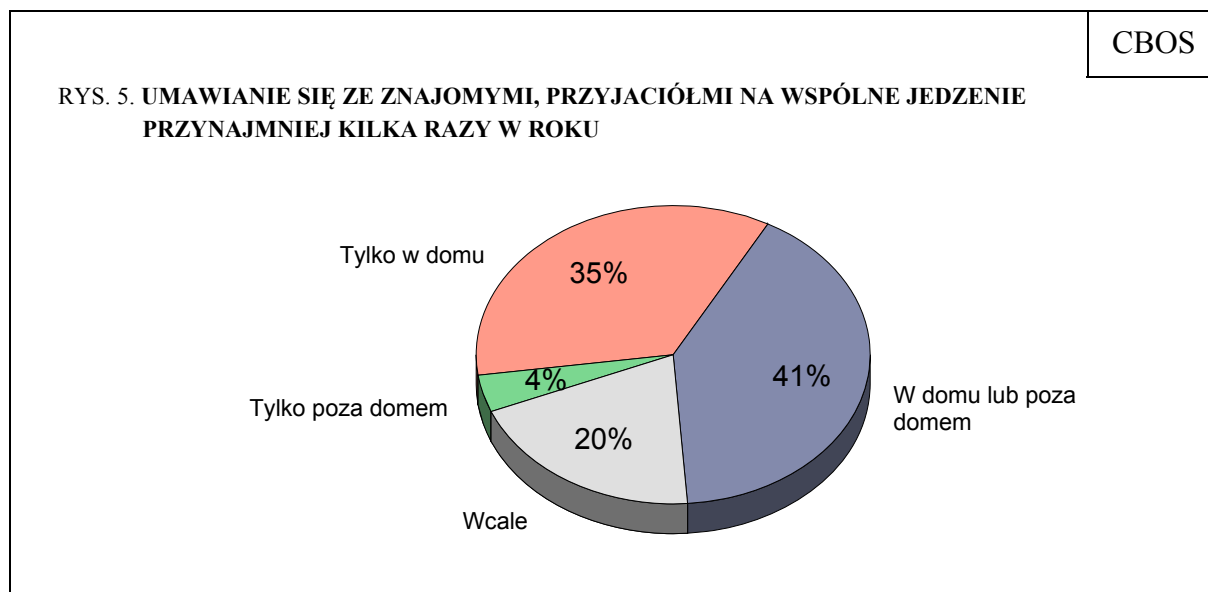
Tabela 6

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

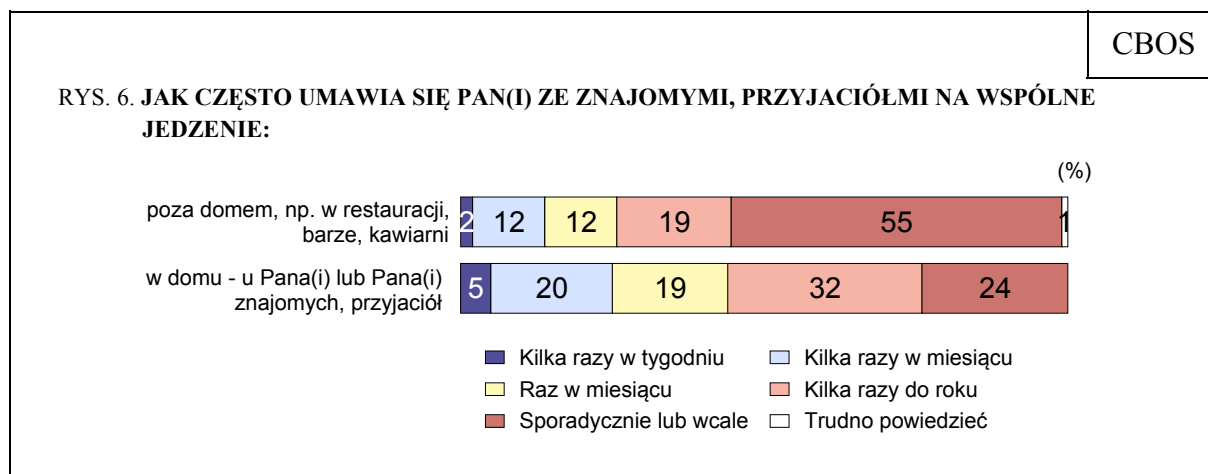
W większości analizowanych grup społecznych i demograficznych dominuje poczucie ciągłości między własnym stylem odżywiania a dietą rodziców. Z oczywistych względów najczęściej mają je najmłodszy respondenci, dla których posiłki przygotowywane przez rodziców nie są doświadczeniem odległej przeszłości, 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

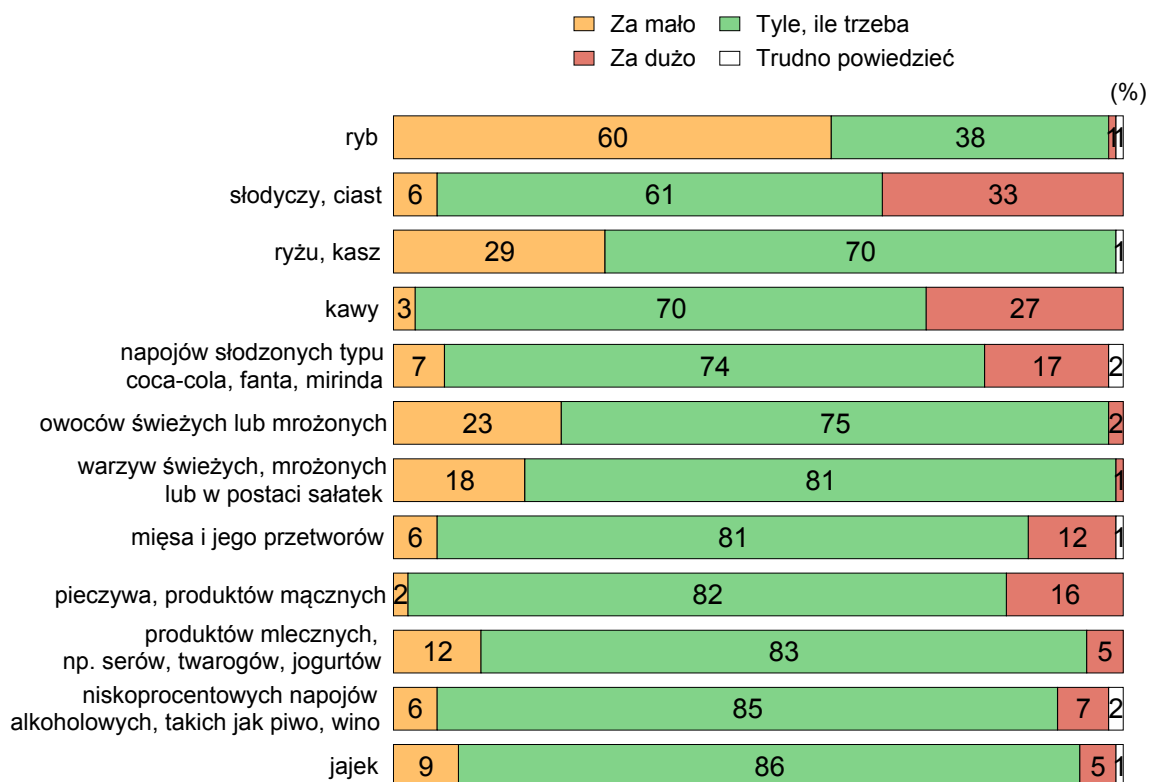
Proszę powiedzieć, jak często spożywa Pan(i):	Kilka razy dziennie		Codziennie		Kilka razy w tygodniu		Kilka razy w miesiącu		Raz w miesiącu lub rzadziej		Wcale lub prawie wcale	
	'10	'14	'10	'14	'10	'14	'10	'14	'10	'14	'10	'14
	w procentach											
– pieczywo, produkty mączne*	14	21	63	69	15	8	6	1	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 „słodczyce i pieczywo cukiernicze”

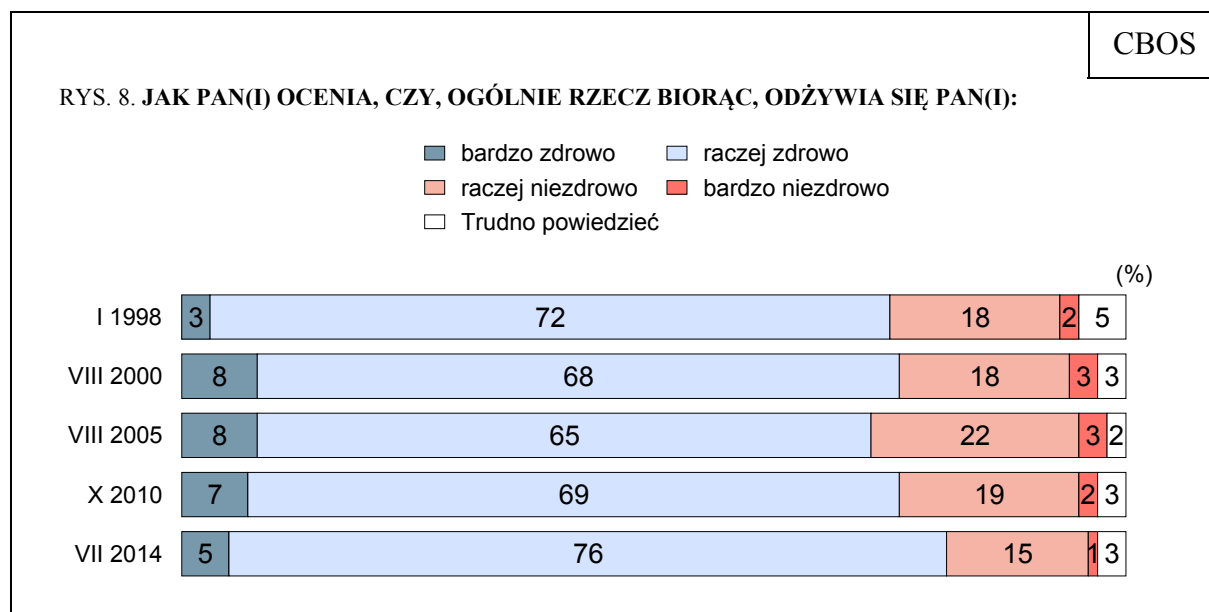
Co, w ocenie respondentów, znaczy za mało, a co – za dużo? Analizowane kategorie produktów podzieliliśmy na dwie grupy – na produkty, których, jak wynika z deklaracji, częściej spożywa się w nadmiarze, niż je się ich zbyt mało, oraz na te, których zawartość w diecie częściej określana jest jako zbyt 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.

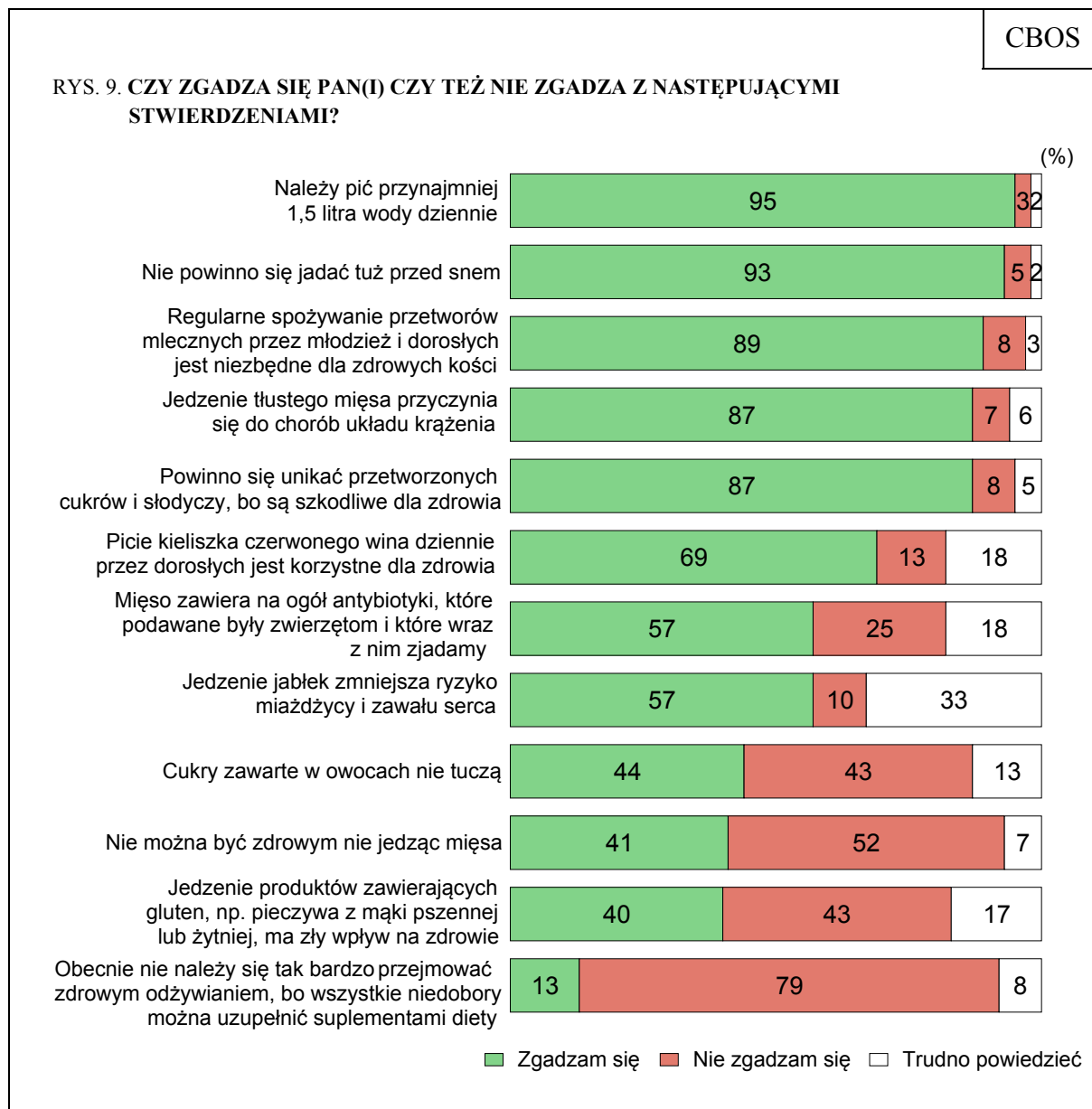
Niemal powszechna (w przypadku większości wyrażona zdecydowanie) jest zgoda co do tego, że należy pić przynajmniej 1,5 litra wody dziennie (95%) oraz że nie należy jeść tuż przed snem (93%). Prawdziwe w opinii ogromnej większości badanych jest również przekonanie o szkodliwości jedzenia tłustego mięsa (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 popularnością<sup>2</sup> – 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.

---

<sup>2</sup> 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 słodkie, kawę, napoje słodzone, a także pieczywo i inne produkty mączne.

Opracował  
Michał FELIKSIĄK

## A N E K S

Tabela 1

		Proszę powiedzieć, jak często sprawdza Pan(i) datę ważności kupowanych produktów żywnościowych?			Liczba osób
		Zawsze lub często	Czasami	Nigdy lub prawie nigdy	
		%	%	%	
Ogółem		69	21	10	920
Płeć	Mężczyźni	60	24	16	439
	Kobiety	77	18	5	481
Wiek	18–24 lata	73	21	6	104
	25–34	78	19	3	185
	35–44	79	16	5	164
	45–54	60	25	16	146
	55–64	61	26	13	165
	65 lat i więcej	60	19	21	157
Miejsce zamieszkania	Wieś	59	28	12	365
	Miasto do 19 999	72	18	9	140
	20 000 – 99 999	73	21	6	172
	100 000 – 499 999	78	8	14	152
	500 000 i więcej mieszk.	74	19	7	91
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	53	29	18	187
	Zasadnicze zawodowe	60	26	14	225
	Średnie	75	19	6	284
	Wyższe	82	12	6	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	82	12	6	105
	Średni personel, technicy	79	18	3	30
	Pracownicy adm.-biurowi	87	10	2	58
	Pracownicy usług	80	7	13	45
	Robotnicy wykwalifikowani	63	24	14	101
	Robotnicy niewykwalifik.	55	30	14	46
	Rolnicy	53	36	11	52
	Pracujący na własny rach.	62	31	8	39
	Bezrobotni	76	15	9	50
	Emeryci	61	21	18	198
	Renciści	66	26	8	58
	Uczniowie i studenci	71	25	4	71
Gospodynie domowe i inni	68	23	9	67	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	75	18	7	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	79	13	9	78
	sekt. pryw. poza rolnict.	69	21	10	235
	prywatnym gosp. rolnym	54	37	10	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	64	27	9	85
	501–750	62	26	12	101
	751–1000	69	22	9	115
	1001–1500	78	15	8	158
	Powyżej 1500 zł	75	15	10	199
Ocena własnych war. mater.	Złe	60	19	21	84
	Średnie	65	24	10	378
	Dobre	73	19	9	458
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	77	15	7	54
	Raz w tygodniu	69	21	10	427
	1–2 razy w miesiącu	63	29	8	136
	Kilka razy w roku	68	19	13	199
	W ogóle nie uczestniczy	71	17	12	104
Poglądy polityczne	Lewica	70	21	10	137
	Centrum	69	23	8	328
	Prawica	71	18	11	230
	Trudno powiedzieć	64	22	15	226

Tabela 2

		Proszę powiedzieć, jak często kupuje Pan(i) produkty oznaczone jako zdrowa, ekologiczna żywność?			Liczba osób
		Zawsze lub często	Czasami	Nigdy lub prawie nigdy	
		%	%	%	
Ogółem		25	45	30	904
Płeć	Mężczyźni	21	47	32	426
	Kobiety	27	45	28	478
Wiek	18–24 lata	28	47	25	99
	25–34	21	51	28	183
	35–44	27	52	22	162
	45–54	23	49	28	143
	55–64	28	39	33	161
	65 lat i więcej	21	36	43	155
Miejsce zamieszkania	Wieś	25	40	35	360
	Miasto do 19 999	24	49	27	138
	20 000 – 99 999	21	51	28	167
	100 000 – 499 999	28	47	25	150
	500 000 i więcej mieszk.	21	51	27	89
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	21	36	42	183
	Zasadnicze zawodowe	22	43	34	218
	Średnie	24	51	25	281
	Wyższe	30	49	21	223
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	27	56	17	104
	Średni personel, technicy	37	51	12	28
	Pracownicy adm.-biurowi	37	51	12	58
	Pracownicy usług	29	32	39	44
	Robotnicy wykwalifikowani	18	52	30	101
	Robotnicy niewykwalifik.	23	45	32	43
	Rolnicy	18	49	33	51
	Pracujący na własny rach.	24	49	27	39
	Bezrobotni	19	46	34	51
	Emeryci	22	37	41	193
	Renciści	32	40	29	58
	Uczniowie i studenci	25	48	27	68
	Gospodynie domowe i inni	20	46	34	67
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	29	56	15	109
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	33	41	26	78
	sekt. prywat. poza rolnict.	22	50	28	228
	prywatnym gosp. rolnym	25	42	33	55
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	34	34	32	84
	501–750	24	53	24	101
	751–1000	24	42	33	112
	1001–1500	24	49	27	153
	Powyżej 1500 zł	28	48	24	194
Ocena własnych war. mater.	Złe	16	46	38	81
	Średnie	22	45	34	374
	Dobre	28	46	25	449
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	26	52	22	55
	Raz w tygodniu	27	46	27	419
	1–2 razy w miesiącu	24	45	31	133
	Kilka razy w roku	20	45	35	195
	W ogóle nie uczestniczy	22	43	35	102
Poglądy polityczne	Lewica	25	43	32	136
	Centrum	26	49	25	322
	Prawica	27	46	26	225
	Trudno powiedzieć	18	41	40	221

Tabela 3

		Proszę powiedzieć, jak często sprawdza Pan(i) skład kupowanych produktów żywnościowych, np. zawartość tłuszczu, konserwantów i innych składników?			Liczba osób
		Zawsze lub często	Czasami	Nigdy lub prawie nigdy	
		%	%	%	
Ogółem		40	31	29	916
Płeć	Mężczyźni	35	31	34	436
	Kobiety	45	31	24	480
Wiek	18–24 lata	49	21	29	102
	25–34	45	33	22	186
	35–44	43	36	22	164
	45–54	38	32	30	143
	55–64	34	31	34	163
	65 lat i więcej	34	31	36	158
Miejsce zamieszkania	Wieś	31	31	38	365
	Miasto do 19 999	40	30	30	139
	20 000 – 99 999	49	33	18	170
	100 000 – 499 999	50	29	21	151
	500 000 i więcej mieszk.	43	36	20	91
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	27	29	43	185
	Zasadnicze zawodowe	30	32	38	222
	Średnie	46	33	21	285
	Wyższe	54	29	17	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	53	33	13	105
	Średni personel, technicy	56	33	12	30
	Pracownicy adm.-biurowi	58	30	12	58
	Pracownicy usług	49	25	26	44
	Robotnicy wykwalifikowani	22	43	35	101
	Robotnicy niewykwalifik.	24	45	31	46
	Rolnicy	36	24	40	51
	Pracujący na własny rach.	38	32	30	39
	Bezrobotni	30	41	29	51
	Emeryci	36	31	33	196
	Renciści	45	21	35	58
	Uczniowie i studenci	51	15	34	69
Gospodynie domowe i inni	38	30	32	67	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	47	35	18	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	53	31	16	78
	sekt. prywat. poza rolnict.	35	38	27	234
	prywatnym gosp. rolnym	32	24	44	55
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	36	26	38	85
	501–750	42	32	25	101
	751–1000	33	37	29	115
	1001–1500	42	29	29	156
	Powyżej 1500 zł	49	32	19	195
Ocena własnych war. mater.	Złe	37	26	37	84
	Średnie	36	33	31	379
	Dobre	44	30	25	453
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	57	19	24	55
	Raz w tygodniu	39	32	29	426
	1–2 razy w miesiącu	32	36	32	135
	Kilka razy w roku	43	33	24	196
	W ogóle nie uczestniczy	43	23	34	104
Poglądy polityczne	Lewica	37	34	29	136
	Centrum	41	33	26	327
	Prawica	48	26	27	229
	Trudno powiedzieć	33	33	34	224

Tabela 4

		Kto na ogół przygotowuje posiłki w Pana(i) gospodarstwie domowym?			Liczba osób
		Przeważnie ja	Przeważnie ktoś inny	Tak samo często ja, jak i ktoś inny	
		%	%	%	
Ogółem		48	36	16	942
Płeć	Mężczyźni	17	61	22	455
	Kobiety	76	12	12	487
Wiek	18–24 lata	14	57	29	105
	25–34	48	34	18	187
	35–44	54	29	16	164
	45–54	45	38	17	146
	55–64	58	29	14	167
	65 lat i więcej	54	36	10	173
Miejsce zamieszkania	Wieś	46	42	13	374
	Miasto do 19 999	52	32	16	147
	20 000 – 99 999	52	27	22	174
	100 000 – 499 999	46	36	18	155
	500 000 i więcej mieszk.	45	34	21	92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	45	39	16	198
	Zasadnicze zawodowe	44	42	13	230
	Średnie	48	32	19	291
	Wyższe	53	30	17	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	51	34	15	105
	Średni personel, technicy	46	34	19	30
	Pracownicy adm.-biurowi	67	15	18	58
	Pracownicy usług	70	23	7	45
	Robotnicy wykwalifikowani	26	53	21	101
	Robotnicy niewykwalifik.	47	42	11	46
	Rolnicy	42	40	18	52
	Pracujący na własny rach.	25	49	26	41
	Bezrobotni	42	43	15	52
	Emeryci	58	30	11	212
	Renciści	47	36	17	61
	Uczniowie i studenci	10	55	35	72
	Gospodynie domowe i inni	75	15	10	68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	57	27	16	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	45	28	28	78
	sekt. prywat. poza rolnict.	42	44	14	236
	prywatnym gosp. rolnym	38	43	19	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	47	36	18	86
	501–750	62	32	7	101
	751–1000	49	34	17	116
	1001–1500	50	31	18	164
	Powyżej 1500 zł	49	32	19	202
Ocena własnych war. mater.	Złe	61	28	11	86
	Średnie	49	34	17	389
	Dobre	44	38	18	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	50	35	15	56
	Raz w tygodniu	50	37	13	436
	1–2 razy w miesiącu	43	36	21	140
	Kilka razy w roku	48	33	19	201
	W ogóle nie uczestniczy	40	36	24	110
Poglądy polityczne	Lewica	47	37	16	137
	Centrum	43	37	20	330
	Prawica	43	40	16	239
	Trudno powiedzieć	59	28	12	236

Tabela 5

		Proszę powiedzieć, jak często zjada Pan(i) rano śniadanie?					Liczba osób	
		Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale		Trudno powiedzieć
		%	%	%	%	%		%
Ogółem		79	12	3	1	5	0	943
Płeć	Mężczyźni	80	11	3	1	5	0	455
	Kobiety	79	13	3	1	5		488
Wiek	18–24 lata	69	19	5	3	4		106
	25–34	72	16	4	1	7		187
	35–44	76	14	5	1	4		164
	45–54	79	10	4		7		146
	55–64	86	8	2		5		167
	65 lat i więcej	92	6		0	1	1	173
Miejsce zamieszkania	Wieś	82	11	3	1	3	0	374
	Miasto do 19 999	80	10	1	1	8		148
	20 000 – 99 999	73	14	5	0	7		174
	100 000 – 499 999	78	13	3	1	5		155
	500 000 i więcej mieszk.	82	13	3	1	1		92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	82	13	1		3	1	198
	Zasadnicze zawodowe	82	9	4	0	6		230
	Średnie	77	14	3	2	4		291
	Wyższe	78	11	4	1	6		224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	73	16	5	2	5		105
	Średni personel, technicy	82	11	4		3		30
	Pracownicy adm.-biurowi	84	9	4		3		58
	Pracownicy usług	68	22	3	2	4		45
	Robotnicy wykwalifikowani	76	7	5	1	11		101
	Robotnicy niewykwalifik.	77	13	4		6		46
	Rolnicy	87	7	3	3			52
	Pracujący na własny rach.	86	6	5		4		41
	Bezrobotni	72	13	3		12		52
	Emeryci	91	5	2	0	2	1	212
	Renciści	70	21			9		61
	Uczniowie i studenci	70	20	4	3	3		73
Gospodynie domowe i inni	76	20			4		68	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	81	8	4	1	7		110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	73	13	7	1	6		78
	sekt. pryw. poza rolnict.	76	14	4	1	5		236
	prywatnym gosp. rolnym	83	9	3	3	2		56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	70	20	1	1	7		86
	501–750	69	20	4	1	6		101
	751–1000	75	15	3		7		116
	1001–1500	85	6	3	2	4		165
	Powyżej 1500 zł	82	7	5		5	1	202
Ocena własnych war. mater.	Złe	75	17	4		3		86
	Średnie	81	11	3	1	5		389
	Dobre	79	12	3	1	5	0	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	91	4	3	2			56
	Raz w tygodniu	88	8	1	0	3		437
	1–2 razy w miesiącu	72	14	7	3	5		140
	Kilka razy w roku	70	16	5	1	9		201
	W ogóle nie uczestniczy	68	22	2	1	7	1	110
Poglądy polityczne	Lewica	74	13	7		6		137
	Centrum	78	12	2	1	6		330
	Prawica	85	10	2	1	1	1	239
	Trudno powiedzieć	79	12	3	0	6		236

Tabela 6

		Proszę powiedzieć, jak często spożywa Pan(i) co najmniej trzy posiłki dziennie (razem ze śniadaniem)?						Liczba osób
		Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	%	
Ogółem		82	12	2	1	3	0	943
Płeć	Mężczyźni	81	12	2	1	3	0	455
	Kobiety	82	12	3	1	3		488
Wiek	18–24 lata	79	17	3		1		106
	25–34	79	13	2	2	3		187
	35–44	77	19	1	1	3		164
	45–54	80	10	5	1	4	0	146
	55–64	83	9	2	1	4		167
	65 lat i więcej	91	4	1	1	2		173
Miejsce zamieszkania	Wieś	85	10	2	1	2	0	374
	Miasto do 19 999	83	10	3	1	2		148
	20 000 – 99 999	73	19	2	1	4		174
	100 000 – 499 999	85	9	2	0	4		155
	500 000 i więcej mieszk.	79	13	5	1	2		92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	84	9	2	2	3		198
	Zasadnicze zawodowe	83	10	3	0	3	0	230
	Średnie	80	14	3	1	2		291
	Wyższe	81	13	2	1	3		224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	78	17	2	2			105
	Średni personel, technicy	80	14	3		3		30
	Pracownicy adm.-biurowi	89	5	4		2		58
	Pracownicy usług	80	15	1		4		45
	Robotnicy wykwalifikowani	74	13	6		7	1	101
	Robotnicy niewykwalifik.	87	8	2		2		46
	Rolnicy	87	10	2				52
	Pracujący na własny rach.	76	17	2		4		41
	Bezrobotni	75	15	2	3	5		52
	Emeryci	93	4	1	1	2		212
	Renciści	66	20	4	3	8		61
	Uczniowie i studenci	79	18	1		1		73
Gospodynie domowe i inni	79	14	2	4	2		68	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	80	10	6	2	2		110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	86	8	1		5		78
	sekt. pryw. poza rolnict.	77	17	3		3	0	236
	prywatnym gosp. rolnym	88	10	2				56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	82	10	4	1	3	1	86
	501–750	72	19	7		2		101
	751–1000	79	14	2	2	3		116
	1001–1500	85	7	2	1	4		165
	Powyżej 1500 zł	81	13	1	0	4		202
Ocena własnych war. mater.	Złe	72	16	7	2	3	1	86
	Średnie	83	11	2	1	2		389
	Dobre	83	12	2	1	3		468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	91	6	1		2		56
	Raz w tygodniu	86	9	2	1	2		437
	1–2 razy w miesiącu	82	16	2	1			140
	Kilka razy w roku	78	14	3	0	5		201
	W ogóle nie uczestniczy	68	17	6	3	6	1	110
Poglądy polityczne	Lewica	82	12	1	4	2		137
	Centrum	82	12	2	1	3		330
	Prawica	83	14	1		2		239
	Trudno powiedzieć	81	9	4	1	5	0	236



Tabela 7

		Proszę powiedzieć, jak często żywi się Pan(i) w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp.?					Liczba osób	
		Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale		Trudno powiedzieć
		%	%	%	%	%		%
Ogółem		1	2	9	22	66	0	943
Płeć	Mężczyźni	0	3	14	22	61	0	455
	Kobiety	2	1	5	21	71		488
Wiek	18–24 lata		6	30	39	25		106
	25–34	2	3	19	34	42		187
	35–44	2	2	7	31	58		164
	45–54	2	1	3	21	73		146
	55–64		0	1	7	91		167
	65 lat i więcej	1	1	1	3	94	1	173
Miejsce zamieszkania	Wieś	2	1	12	18	67	0	374
	Miasto do 19 999	1	1	3	24	72		148
	20 000 – 99 999	1	1	8	27	63		174
	100 000 – 499 999		6	8	17	70		155
	500 000 i więcej mieszk.		3	16	31	51		92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	2	1	8	11	77	1	198
	Zasadnicze zawodowe	1	0	5	16	78		230
	Średnie	1	4	12	24	60		291
	Wyższe	0	2	11	34	53		224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.		2	12	29	57		105
	Średni personel, technicy		3	15	27	55		30
	Pracownicy adm.-biurowi	2		9	36	53		58
	Pracownicy usług		8	3	25	64		45
	Robotnicy wykwalifikowani	1	2	17	26	54		101
	Robotnicy niewykwalifik.	4		5	25	65		46
	Rolnicy			14	14	72		52
	Pracujący na własny rach.		6	11	34	49		41
	Bezrobotni	2	2	14	23	59		52
	Emeryci	1	0	0	6	92	0	212
	Renciści	3		2	11	84		61
	Uczniowie i studenci		6	30	42	23		73
	Gospodynie domowe i inni	2	1	2	20	73		68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej		1	10	27	63		110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	3	5	13	27	53		78
	sekt. pryw. poza rolnict.	1	3	12	30	55		236
	prywatnym gosp. rolnym		2	14	15	69		56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	5	1	2	20	72		86
	501–750		1	11	24	64		101
	751–1000	2	2	10	18	69		116
	1001–1500	1	1	6	19	74		165
	Powyżej 1500 zł	1	3	9	25	63		202
Ocena własnych war. mater.	Złe	4		4	8	83		86
	Średnie	1	2	6	19	72		389
	Dobre	1	2	13	26	58	0	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu		5	5	10	80		56
	Raz w tygodniu	1	2	6	18	73	0	437
	1–2 razy w miesiącu		3	14	29	54		140
	Kilka razy w roku	1	1	14	27	57		201
	W ogóle nie uczestniczy	3	2	9	23	63		110
Poglądy polityczne	Lewica	0		9	22	69		137
	Centrum	1	3	11	25	60		330
	Prawica	0	3	8	20	69		239
	Trudno powiedzieć	2	0	9	18	70	0	236

Tabela 8

		Proszę powiedzieć, jak często zamawia Pan(i) dania z dostawą do domu?					Liczba osób
		Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		1	7	23	69	0	943
Płeć	Mężczyźni	1	10	23	66		455
	Kobiety	1	4	22	73	0	488
Wiek	18–24 lata	2	21	28	49		106
	25–34	2	9	37	51	0	187
	35–44	1	9	33	57		164
	45–54		4	24	72		146
	55–64		3	13	84		167
	65 lat i więcej			3	97		173
Miejsce zamieszkania	Wieś	1	4	16	79	0	374
	Miasto do 19 999		7	21	72		148
	20 000 – 99 999		9	32	59		174
	100 000 – 499 999	2	10	25	63		155
	500 000 i więcej mieszk.	2	9	30	58		92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	1	4	6	89		198
	Zasadnicze zawodowe		4	19	77		230
	Średnie	1	8	26	64		291
	Wyższe	1	10	36	52	0	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.		14	37	49		105
	Średni personel, technicy		9	43	48		30
	Pracownicy adm.-biurowi		5	40	54	1	58
	Pracownicy usług	6	5	28	61		45
	Robotnicy wykwalifikowani		4	25	71		101
	Robotnicy niewykwalifik.	2	12	21	65		46
	Rolnicy		2	14	83		52
	Pracujący na własny rach.	5	14	33	48		41
	Bezrobotni		5	29	65		52
	Emeryci		0	6	94		212
	Renciści		4	21	75		61
	Uczniowie i studenci	2	22	30	45		73
	Gospodynie domowe i inni		6	13	81		68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej		8	33	59		110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	5	10	25	60		78
	sekt. pryw. poza rolnict.	1	9	33	57	0	236
	prywatnym gosp. rolnym	1	2	13	83		56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	1	3	19	77		86
	501–750	2	7	29	62		101
	751–1000		5	20	75		116
	1001–1500		3	23	75		165
	Powyżej 1500 zł	1	10	28	61		202
Ocena własnych war. mater.	Złe			15	85		86
	Średnie	1	5	20	75		389
	Dobre	1	10	26	62	0	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	3	3	14	81		56
	Raz w tygodniu	1	5	20	74		437
	1–2 razy w miesiącu	1	7	23	68	1	140
	Kilka razy w roku	0	10	27	63		201
	W ogóle nie uczestniczy		11	29	60		110
Poglądy polityczne	Lewica	1	8	24	66	1	137
	Centrum	1	7	25	68		330
	Prawica	1	6	20	73		239
	Trudno powiedzieć	0	7	21	71		236

Tabela 9

		O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek w dni powszednie?					Liczba osób
		Przed godziną 14	Między godziną 14 a 16	Między godziną 16 a 18	Między godziną 18 a 20	Nieregularnie, o różnych porach	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		32	40	21	3	4	941
Płeć	Mężczyźni	29	41	20	3	6	454
	Kobiety	34	39	22	2	3	487
Wiek	18–24 lata	29	45	20	1	5	106
	25–34	29	40	24	5	2	187
	35–44	14	46	31	3	5	164
	45–54	26	34	28	3	9	145
	55–64	38	40	18	3	1	167
	65 lat i więcej	53	37	6	0	3	171
Miejsce zamieszkania	Wieś	40	37	18	1	4	373
	Miasto do 19 999	29	44	17	5	4	148
	20 000 – 99 999	29	41	24	3	4	174
	100 000 – 499 999	26	46	22	3	3	155
	500 000 i więcej mieszk.	17	38	31	5	8	91
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	49	38	9	1	3	196
	Zasadnicze zawodowe	32	42	20	1	5	230
	Średnie	32	40	19	4	4	290
	Wyższe	17	40	35	4	4	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	13	38	40	5	4	104
	Średni personel, technicy	17	36	27		20	30
	Pracownicy adm.-biurowi	9	39	47	4		58
	Pracownicy usług	12	47	30	2	8	45
	Robotnicy wykwalifikowani	14	38	32	7	9	101
	Robotnicy niewykwalifik.	30	42	19	2	7	46
	Rolnicy	57	33	8		2	52
	Pracujący na własny rach.	16	43	27	8	6	41
	Bezrobotni	34	39	20	6	2	52
	Emeryci	52	38	7	1	2	211
	Renciści	52	39	7		2	61
	Uczniowie i studenci	26	52	19		3	73
Gospodynie domowe i inni	42	43	13	2		68	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	16	40	31	6	6	109
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	15	50	27	3	5	78
	sekt. pryw. poza rolnict.	13	37	37	5	8	236
	prywatnym gosp. rolnym	56	30	11		3	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	48	28	16	4	3	86
	501–750	29	45	16	4	6	101
	751–1000	40	37	20	1	3	116
	1001–1500	38	44	15	1	3	165
	Powyżej 1500 zł	23	40	27	5	5	199
Ocena własnych war. mater.	Złe	38	38	15	3	6	86
	Średnie	36	39	18	2	4	388
	Dobre	28	41	24	3	4	467
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	49	45	5		1	56
	Raz w tygodniu	38	39	17	2	3	436
	1–2 razy w miesiącu	32	38	26	1	2	140
	Kilka razy w roku	17	45	26	5	7	201
	W ogóle nie uczestniczy	25	38	27	6	4	109
Poglądy polityczne	Lewica	31	41	22	2	4	136
	Centrum	27	42	23	3	5	330
	Prawica	34	42	18	4	2	238
	Trudno powiedzieć	37	35	20	3	5	236

Tabela 10

		Jak Pan(i) myśli, czy posiłki, które Pan(i) jada, są podobne do posiłków jadanych przez Pana(i) rodziców?			Liczba osób
		Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		57	40	3	943
Płeć	Mężczyźni	59	37	4	455
	Kobiety	56	43	2	488
Wiek	18–24 lata	72	25	3	106
	25–34	59	38	2	187
	35–44	52	47	1	164
	45–54	54	42	4	146
	55–64	59	40	1	167
	65 lat i więcej	53	41	7	173
Miejsce zamieszkania	Wieś	62	34	3	374
	Miasto do 19 999	58	40	1	148
	20 000 – 99 999	52	44	4	174
	100 000 – 499 999	59	38	3	155
	500 000 i więcej mieszk.	41	56	3	92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	66	29	5	198
	Zasadnicze zawodowe	58	38	4	230
	Średnie	56	41	2	291
	Wyższe	50	49	1	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	42	57	1	105
	Średni personel, technicy	53	47		30
	Pracownicy adm.-biurowi	57	43		58
	Pracownicy usług	57	41	2	45
	Robotnicy wykwalifikowani	54	40	6	101
	Robotnicy niewykwalifik.	58	40	2	46
	Rolnicy	74	21	4	52
	Pracujący na własny rach.	51	47	2	41
	Bezrobotni	60	36	4	52
	Emeryci	50	44	5	212
	Renciści	70	27	3	61
	Uczniowie i studenci	78	20	3	73
	Gospodynie domowe i inni	64	36		68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	58	41	2	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	46	50	3	78
	sekt. pryw. poza rolnict.	51	47	2	236
	prywatnym gosp. rolnym	75	21	4	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	64	35	1	86
	501–750	61	37	2	101
	751–1000	65	32	2	116
	1001–1500	54	42	3	165
	Powyżej 1500 zł	47	51	2	202
Ocena własnych war. mater.	Złe	52	43	5	86
	Średnie	59	38	3	389
	Dobre	57	40	3	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	47	50	3	56
	Raz w tygodniu	60	38	3	437
	1–2 razy w miesiącu	67	30	3	140
	Kilka razy w roku	55	42	4	201
	W ogóle nie uczestniczy	47	51	2	110
Poglądy polityczne	Lewica	56	42	2	137
	Centrum	59	39	2	330
	Prawica	58	40	3	239
	Trudno powiedzieć	56	39	4	236

Tabela 11

		Jak często umawia się Pan(i) ze znajomymi, przyjaciółmi na wspólne jedzenie poza domem, np. w restauracji, barze, kawiarni?					Liczba osób	
		Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu	Kilka razy do roku	Sporadycznie lub wcale		Trudno powiedzieć
		%	%	%	%	%		
Ogółem		2	12	12	19	55	1	942
Płeć	Mężczyźni	3	15	12	18	52	1	455
	Kobiety	1	9	12	20	58	0	487
Wiek	18–24 lata	6	42	19	15	17		106
	25–34	3	18	22	27	31		187
	35–44	1	11	8	28	52		164
	45–54	1	5	17	21	55	1	146
	55–64		3	4	15	78		167
	65 lat i więcej	1	1	3	6	86	2	172
Miejsce zamieszkania	Wieś	1	11	10	16	60	1	374
	Miasto do 19 999	1	9	11	20	60		148
	20 000 – 99 999	2	13	14	19	52	1	173
	100 000 – 499 999	4	12	9	23	51	1	155
	500 000 i więcej mieszk.	1	15	23	21	40	1	92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	2	8	6	6	78	1	197
	Zasadnicze zawodowe	1	5	8	14	71	1	230
	Średnie	3	16	12	22	46	0	291
	Wyższe	1	17	21	31	30		224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	2	18	23	35	22		105
	Średni personel, technicy	4	13	33	15	32	3	30
	Pracownicy adm.-biurowi		18	8	33	41		58
	Pracownicy usług	6	12	9	16	57		45
	Robotnicy wykwalifikowani		12	15	20	53		101
	Robotnicy niewykwalifik.		5	7	25	63		46
	Rolnicy		10	12	18	59		52
	Pracujący na własny rach.	4	14	20	22	39		41
	Bezrobotni		11	10	32	47		52
	Emeryci	1	2	3	9	82	3	211
	Renciści		9	4	5	82		61
Uczniowie i studenci	8	39	24	12	16		73	
Gospodynie domowe i inni		4	7	19	69		68	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	1	7	15	29	47		110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	6	18	20	20	36		78
	sekt. pryw. poza rolnict.	1	16	15	25	42	0	236
	prywatnym gosp. rolnym	1	12	12	13	62		56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	1	7	11	20	61		86
	501–750		8	15	21	56		101
	751–1000	1	9	9	11	68	1	116
	1001–1500	1	6	9	18	66	1	164
	Powyżej 1500 zł	2	14	18	23	42	1	202
Ocena własnych war. mater.	Złe			8	5	85	1	85
	Średnie	1	7	10	19	62	1	389
	Dobre	2	18	15	22	44	1	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	2	6	7	20	65		55
	Raz w tygodniu	1	8	11	17	61	1	437
	1–2 razy w miesiącu	4	15	10	26	45		140
	Kilka razy w roku	1	15	18	18	48	1	201
	W ogóle nie uczestniczy	1	18	11	18	51		110
Poglądy polityczne	Lewica	1	11	11	21	56		137
	Centrum	2	14	16	20	48	0	330
	Prawica	2	10	10	21	55	2	239
	Trudno powiedzieć	1	10	10	13	65	1	235

Tabela 12

		Jak często umawia się Pan(i) ze znajomymi, przyjaciółmi na wspólne jedzenie w domu – u Pana(i) lub Pana(i) znajomych, przyjaciół?					Liczba osób	
		Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu	Kilka razy do roku	Sporadycznie lub wcale		Trudno powiedzieć
		%	%	%	%	%		
Ogółem		5	20	19	32	24	0	943
Płeć	Mężczyźni	6	19	17	31	27	0	455
	Kobiety	4	21	20	34	21	0	488
Wiek	18–24 lata	12	40	12	17	17	1	106
	25–34	5	27	28	26	14		187
	35–44	4	17	22	42	15		164
	45–54	4	15	21	36	24		146
	55–64	2	13	15	37	33		167
	65 lat i więcej	4	13	12	32	38	2	173
Miejsce zamieszkania	Wieś	5	21	19	34	20	1	374
	Miasto do 19 999	4	16	13	39	27		148
	20 000 – 99 999	7	20	20	27	26		174
	100 000 – 499 999	4	17	20	30	30		155
	500 000 i więcej mieszk.	5	23	24	30	19		92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	7	16	13	28	36	1	198
	Zasadnicze zawodowe	4	15	15	33	32	0	230
	Średnie	5	23	21	33	17	0	291
	Wyższe	3	24	25	35	14		224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	1	26	26	34	12		105
	Średni personel, technicy	6	18	46	22	8		30
	Pracownicy adm.-biurowi		26	22	40	12		58
	Pracownicy usług	10	24	9	34	23		45
	Robotnicy wykwalifikowani	3	20	19	31	27		101
	Robotnicy niewykwalifik.	3	14	15	39	29		46
	Rolnicy	15	12	23	36	14		52
	Pracujący na własny rach.	2	24	20	42	11		41
	Bezrobotni	2	16	27	27	28		52
	Emeryci	3	13	11	37	35	1	212
	Renciści	6	17	13	23	41		61
	Uczniowie i studenci	16	41	13	14	14	2	73
Gospodynie domowe i inni	2	16	25	32	25		68	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	2	18	27	39	14		110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	6	32	22	24	16		78
	sekt. pryw. poza rolnict.	3	22	20	37	19		236
	prywatnym gosp. rolnym	8	12	25	37	17		56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	4	12	23	27	33		86
	501–750	7	25	21	28	18		101
	751–1000	2	22	17	30	28	1	116
	1001–1500	2	15	16	41	26		165
	Powyżej 1500 zł	2	24	23	28	23		202
Ocena własnych war. mater.	Złe	2	7	13	38	41		86
	Średnie	5	17	16	36	25	1	389
	Dobre	5	24	22	29	19	0	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	8	26	16	31	19		56
	Raz w tygodniu	5	19	18	34	23	1	437
	1–2 razy w miesiącu	5	15	24	38	18		140
	Kilka razy w roku	3	22	20	31	24		201
	W ogóle nie uczestniczy	5	24	13	23	36		110
Poglądy polityczne	Lewica	2	16	25	33	24		137
	Centrum	5	25	19	31	20		330
	Prawica	6	20	19	31	23	1	239
	Trudno powiedzieć	5	15	14	36	29	1	236

Tabela 13

		Jak Pan(i) ocenia, czy, ogólnie rzecz biorąc, odżywia się Pan(i):			Liczba osób
		zdrowo	niezdrowo	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		81	16	3	943
Płeć	Mężczyźni	78	18	4	455
	Kobiety	84	15	1	488
Wiek	18–24 lata	77	19	4	106
	25–34	79	19	2	187
	35–44	79	17	3	164
	45–54	81	17	2	146
	55–64	84	14	2	167
	65 lat i więcej	84	12	4	173
Miejsce zamieszkania	Wieś	82	14	4	374
	Miasto do 19 999	74	24	2	148
	20 000 – 99 999	79	17	3	174
	100 000 – 499 999	86	13	2	155
	500 000 i więcej mieszk.	82	15	3	92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	79	15	6	198
	Zasadnicze zawodowe	83	14	3	230
	Średnie	79	19	3	291
	Wyższe	84	16	1	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	85	14	1	105
	Średni personel, technicy	83	17		30
	Pracownicy adm.-biurowi	82	17	1	58
	Pracownicy usług	84	14	2	45
	Robotnicy wykwalifikowani	77	20	3	101
	Robotnicy niewykwalifik.	80	18	2	46
	Rolnicy	85	7	9	52
	Pracujący na własny rach.	84	13	2	41
	Bezrobotni	75	21	3	52
	Emeryci	84	13	3	212
	Renciści	78	17	5	61
	Uczniowie i studenci	73	23	4	73
	Gospodynie domowe i inni	79	19	1	68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	80	19	1	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	82	15	3	78
	sekt. pryw. poza rolnict.	81	16	3	236
	prywatnym gosp. rolnym	85	7	8	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	77	21	2	86
	501–750	84	14	1	101
	751–1000	75	21	4	116
	1001–1500	81	16	2	165
	Powyżej 1500 zł	85	14	1	202
Ocena własnych war. mater.	Złe	63	27	10	86
	Średnie	82	17	2	389
	Dobre	84	14	2	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	89	11		56
	Raz w tygodniu	85	12	2	437
	1–2 razy w miesiącu	79	16	5	140
	Kilka razy w roku	74	22	3	201
	W ogóle nie uczestniczy	75	22	3	110
Poglądy polityczne	Lewica	77	21	2	137
	Centrum	84	14	2	330
	Prawica	85	12	3	239
	Trudno powiedzieć	75	20	5	236