



NARODOWY TEST ŻYWIENIA POLAKÓW

raport

2024



SPONSOR STRATEGICZNY

PARTNER MERYTORYCZNY



Narodowy Test Żywienia Polaków 2024

Medonet jest wyłącznym właścicielem praw majątkowych do raportu Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024. Z chwilą otrzymania raportu zamawiający uzyskuje prawo do jego wykorzystania wyłącznie na wewnętrzne potrzeby zamawiającego, z wyłączeniem udostępniania raportu w całości lub w częściach bądź w jakimkolwiek fragmencie podmiotom trzecim.

Cytowanie fragmentów raportu nie może zmieniać sensu ich treści i jest dopuszczalne wyłącznie w materiałach sporządzonych przez zamawiającego na własne potrzeby, pod warunkiem opatrzenia cytowanych fragmentów informacją o Medonet jako autorze raportu oraz tytułem raportu.

Raport pod redakcją: dr Anna Zimny-Zajęc, Medonet

Autorzy raportu:

- Karolina Brańska
- Aleksandra Bujas
- Monika Mikołajska
- Paulina Wójtowicz
- Anna Zimny-Zajęc
- Magdalena Żmudziak

Rada Naukowa Narodowego Testu Żywienia Polaków:

- prof. dr hab. Jadwiga Hamułka
- prof. dr hab. Lidia Wądołowska
- dr n. o zdr. Grzegorz Kostecki
- dr inż. Joanna Kowalkowska
- dr inż. Katarzyna Wolnicka
- dr Anna Zimny-Zajęc

Opracowanie graficzne:

Beata Bazyl

Badanie zostało przeprowadzone we współpracy z agencją badawczą ARC Rynek i Opinia

ISBN: 978-83-8250-524-5

Wydawca:

Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.
Ul. Domaniewska 49
02-672 Warszawa
www.ringieraxelspringer.pl

Narodowy Test Żywienia Polaków

Raport 2024

Medonet,
Warszawa, luty 2025

NARODOWY TEST ŻYWIENIA POLAKÓW 2024

Oddajemy w Państwa ręce Raport Narodowego Testu Żywienia Polaków.

Narodowy Test Żywienia Polaków (NTŻP) to ogólnopolski projekt społeczno-edukacyjny serwisu Medonet realizowany od 2022 roku, którego zadaniem jest zwiększenie świadomości na temat prawidłowego żywienia, a także zbadanie zwyczajów żywieniowych Polaków.

W trzech edycjach badania Narodowego Testu Żywienia Polaków 2022-2024 wypełniono ponad 200 tys. ankiet. Każdy z respondentów poznał swój Indeks Zdrowego Talerza oraz otrzymał spersonalizowane rekomendacje dotyczące prawidłowych zasad żywienia.

Ankieta oraz rekomendacje zostały przygotowane przez redakcję Medonet z merytorycznym wsparciem Rady Naukowej Narodowego Testu Żywienia Polaków. Tegoroczny raport przedstawia nie tylko wyniki NTŻP2024, ale porównuje je z danymi zebranymi w poprzednich edycjach badania.

Mamy nadzieję, że prezentowany raport NTŻP2024 przyczyni się do zwiększenia świadomości na temat roli żywienia w naszym zdrowiu, a także stanie się istotnym źródłem danych do dalszych analiz i opracowań dla wszystkich osób i organizacji dążących do poprawy zdrowia naszego społeczeństwa.

W raporcie prezentujemy wybrane dane spośród wszystkich zebranych w badaniu NTŻP2024. Otrzymanie bardziej szczegółowych danych możliwe jest po kontakcie z redakcją Medonet. bardziej szczegółowych danych możliwe jest po kontakcie z redakcją Medonet.

dr Anna Zimny-Zajęc
Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady
Naukowej NTŻP



SPIS TREŚCI

Indeks Zdrowego Talerza	9	Spożycie produktów wysokoprzetworzonych i typu fast food	78
W jaki sposób odżywiają się Polacy	9	Spożycie suplementów	83
Jak odczytywać wynik	9	Spożycie płynów	89
Indeks Zdrowego Talerza	10	Dzienne spożycie płynów	89
Indeks Zdrowego Talerza a płeć	11	Napoje słodzone	95
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wiek	13	Napoje energetyzujące	96
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wykształcenie	14	Napoje alkoholowe	97
Średni Indeks Zdrowego Talerza a miejsce zamieszkania	15	Aktywność fizyczna	100
Dieta Polaków	17	Zachowania konsumenckie	105
Codzienne posiłki	19	Skład produktu	105
Podjadanie między posiłkami	22	Wartość odżywcza produktu	106
Komponowanie i przygotowywanie posiłków	27	Żywność wzbogacana	108
Rodzaj codziennej diety	28	Dodatki do żywności zniechęcające do zakupu	110
Sposób obróbki termicznej	33	Wpływ składu, ceny, pochodzenia i wyglądu produktu na decyzję zakupową	112
Dosalamie potraw	36	Edukacja Żywieniowa	116
Żywienie a masa ciała	37	Kształtowanie prozdrowotnych zachowań wśród Polek i Polaków	119
BMI Polaków	37	Podsumowanie i wnioski	122
Kaloryczność potraw	39	Charakterystyka badanej populacji i metodologia badań	132
Diety odchudzające	40	Struktura internautów	132
Spożycie warzyw i owoców	43	Bibliografia	133
Warzywa	46		
Owoce	47		
Spożycie produktów zbożowych	51		
Spożycie produktów mlecznych i jaj	55		
Spożycie mięsa i ryb	61		
Mięso	61		
Ryby	65		
Spożycie nasion roślin strączkowych i orzechów	69		
Spożycie cukrów i tłuszczów	72		

RADA NAUKOWA



MERYTORYCZNY NADZÓR NAD WERYFIKACJĄ KWESTIONARIUSZA UŻYTEGO W BADANIU I OPRACOWANIE INDEKSU ZDROWEGO TALERZA



prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

Profesor w Katedrze Żywienia Człowieka SGGW;
Przewodnicząca Komitetu Nauki o Żywieniu
Człowieka PAN; Wiceprzewodnicząca Polskiego
Towarzystwa Nauk Żywnościowych



prof. dr hab. Lidia Wądołowska

Kierowniczka Katedry Żywienia Człowieka,
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie;
Wiceprzewodnicząca Komitetu Nauki o Żywieniu
Człowieka PAN; Wiceprzewodnicząca Polskiego
Towarzystwa Nauk Żywnościowych



dr n. o zdr. Grzegorz Kostecki

Kierownik działu dietetyki, Uniwersyteckie
Centrum Kliniczne im. prof. Kornela
Gibińskiego w Katowicach; Prezes Polskiego
Towarzystwa Dietetyki



dr hab. inż. Joanna Kowalkowska

Adiunkt w Katedrze Żywienia Człowieka,
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski
w Olsztynie



dr inż. Katarzyna Wolnicka

Dietetyczka w Instytucie
Zrównoważonego Żywienia



dr Anna Zimny-Zajac

Redaktorka Naczelna Medonet

INDEKS ZDROWEGO TALERZA



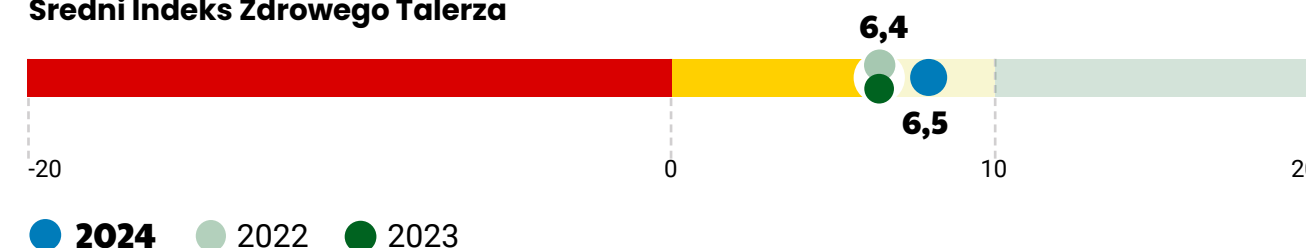
INDEKS ZDROWEGO TALERZA

W JAKI SPOSÓB ODŻYWIAJĄ SIĘ POLACY

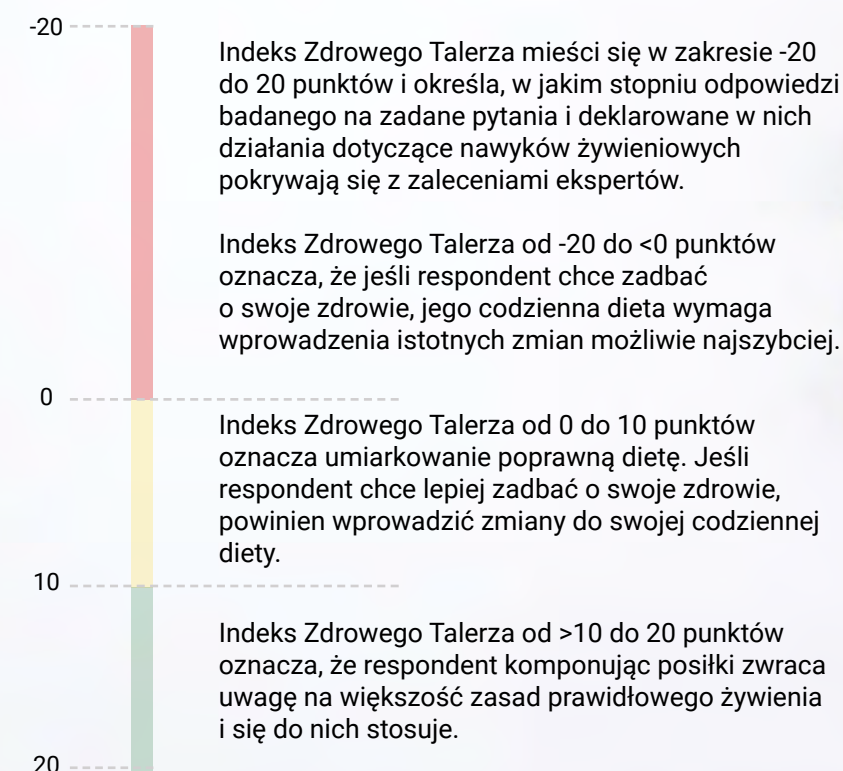
Prawidłowo zbilansowana dieta to podstawa zdrowego stylu życia. Na potrzeby Narodowego Testu Żywienia Polaków został stworzony Indeks Zdrowego Talerza, który w prosty sposób pokazuje, w jakim stopniu codzienne wybory żywieniowe Polaków pokrywają się z zaleceniami ekspertów.

Odpowiada więc też na pytanie, czy Polacy odżywiają się prawidłowo, czy też niezgodnie z wytycznymi specjalistów. Średni Indeks Zdrowego Talerza w 2022 i 2023 roku wyniósł 6,4 punktu (w skali od -20 do 20). W 2024 roku wynik ledwie drgnął do 6,5 punktu. Oznacza to, że mimo iż jeszcze wiele można zrobić, by poprawić nawyki żywieniowe Polaków, ostatnie 12 miesięcy nie przyniosło znaczących zmian w zakresie średniego Indeksu Zdrowego Talerza.

Średni Indeks Zdrowego Talerza

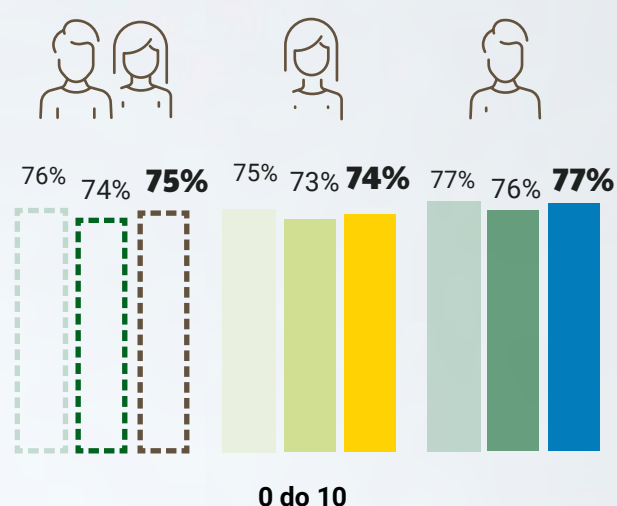
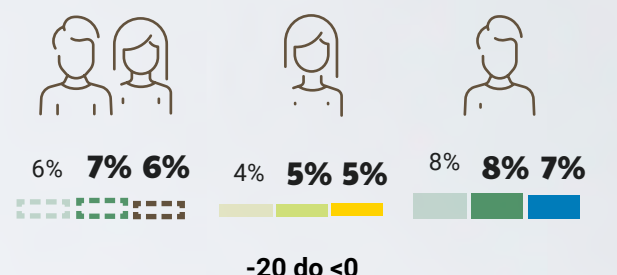


JAK ODCZYTYWAĆ WYNIK

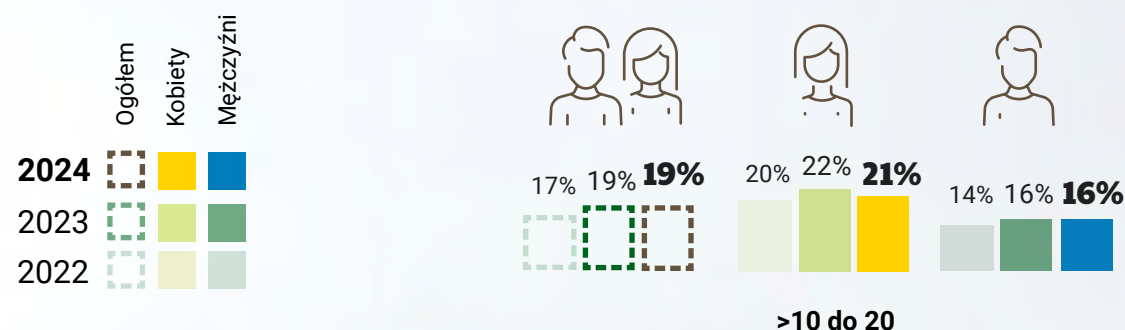


INDEKS ZDROWEGO TALERZA

Odsetek Polaków, którzy bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę, wynosi 19 proc. (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów). To tyle samo co przed rokiem i o 2 pp. więcej niż w 2022. Na umiarkowanie dobrze oceniono zwyczaje żywieniowe 75 proc. dorosłych, czyli o 1 pp. więcej niż w 2023 i o 1 pp. mniej niż w 2022 (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów). Natomiast dieta 6 proc. osób (czyli o 1 pp. mniej niż w 2023), wymaga wprowadzenia natychmiastowych zmian, jeśli osoby te chcą się cieszyć dobrym zdrowiem (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale -20 do <0 punktów).



Indeks Zdrowego Talerza (przedziały)

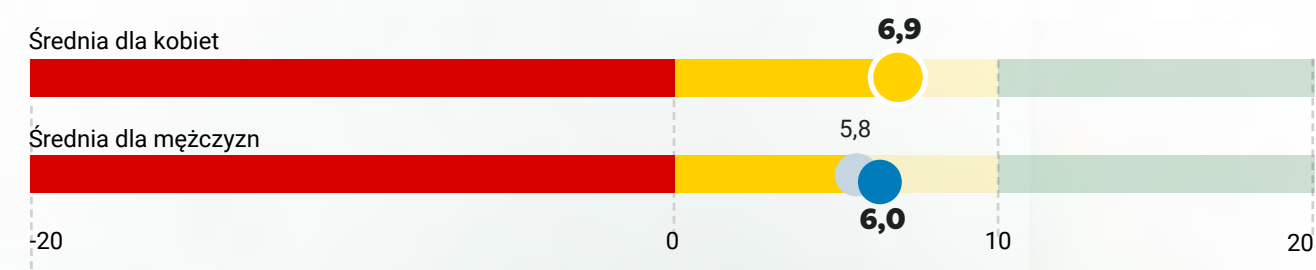


INDEKS ZDROWEGO TALERZA A PŁEĆ

Średni Indeks Zdrowego Talerza różni się ze względu na płeć i wynosi odpowiednio 6,9 punktu dla kobiet (bez zmian względem 2022 i 2023) oraz 6 punktów dla mężczyzn (0,2 punktu więcej niż w 2022 i bez zmian względem 2023). Wynika z tego, że kobiety, komponując swoją dietę, opierają się na zaleceniach ekspertów w większym stopniu niż mężczyźni, których średni IZT jest o 0,9 pp. niższy.

Odsetek kobiet, które bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów) wynosi 21 proc. (o 1 pp. więcej niż w 2022 i o 1 pp. mniej niż w 2023). Jest to wynik o 5 pp. lepszy niż u mężczyzn. Tylko 16 proc. z nich (wynik tożsamy z wynikiem z 2023 i o 2 pp. gorszy niż w 2022) dba o dietę tak dobrze.

Średni Indeks Zdrowego Talerza - średnia dla kobiet i średnia dla mężczyzn



2024 ● Średnia dla kobiet ● Średnia dla mężczyzn
2023 ● Średnia dla kobiet ● Średnia dla mężczyzn
2022 ● Średnia dla kobiet ● Średnia dla mężczyzn

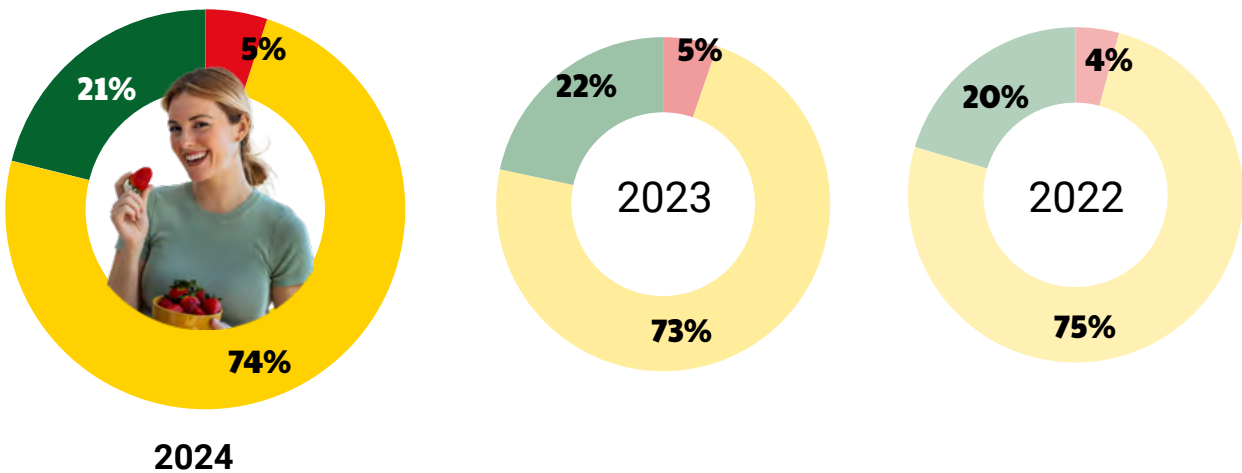


Umiarkowanie dobrze (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów) dba o dietę 74 proc. kobiet oraz 77 proc. mężczyzn.

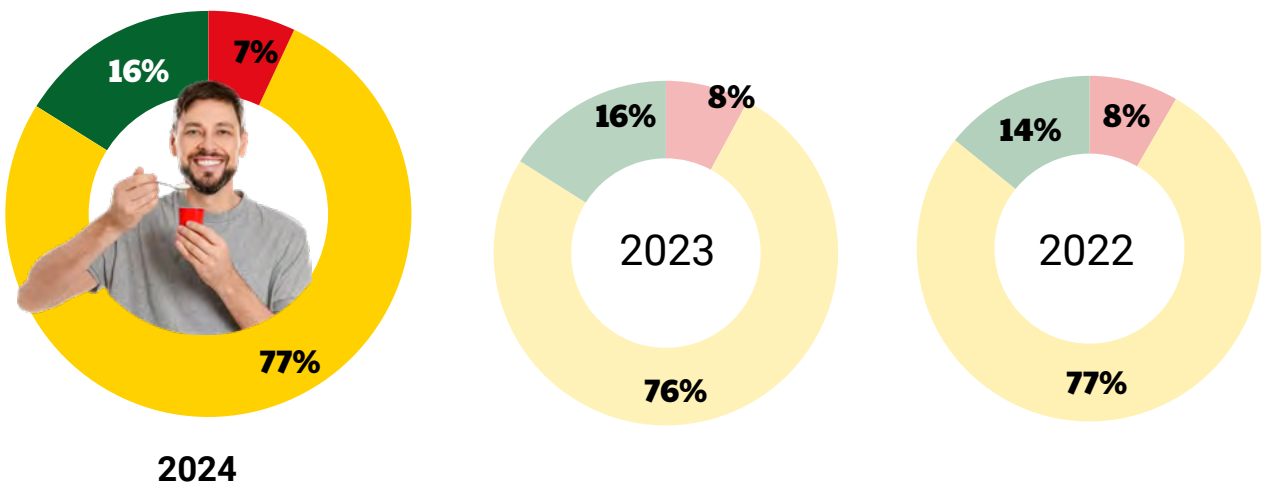
Zaleceń żywieniowych ekspertów w dużej mierze **nie przestrzega** (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale -20 do <0 punktów) 7 proc. mężczyzn (to o 1 pp. mniej niż w poprzednich latach) i 5 proc. kobiet (tyle samo, co w 2023, i o 1 pp. więcej niż w 2022).

Indeks Zdrowego Talerza a płeć

KOBIETY



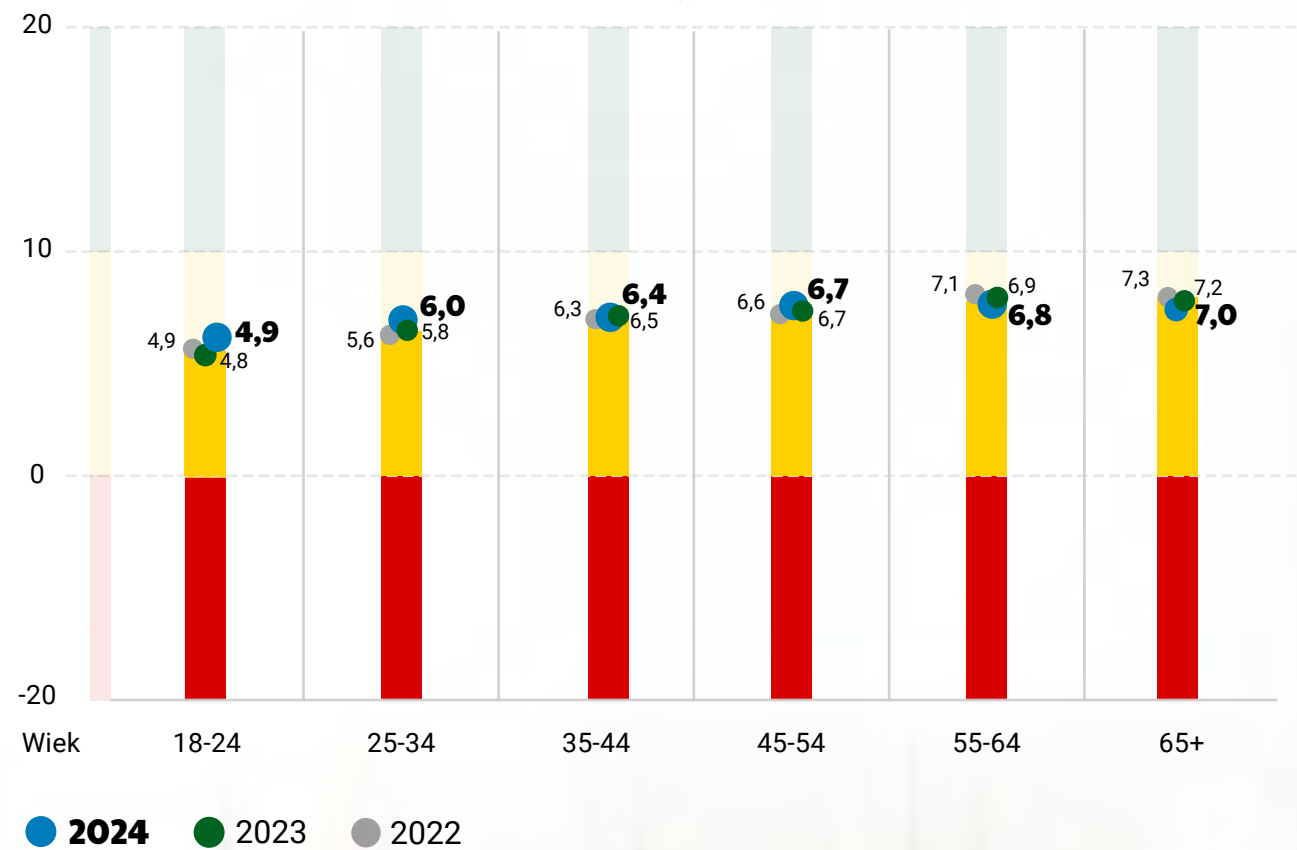
MĘŻCZYŹNI



● >10 do 20 pkt ● 0 do 10 pkt ● -20 do <0 pkt

ŚREDNI INDEKS ZDROWEGO TALERZA A WIEK

Średni Indeks Zdrowego Talerza a wiek



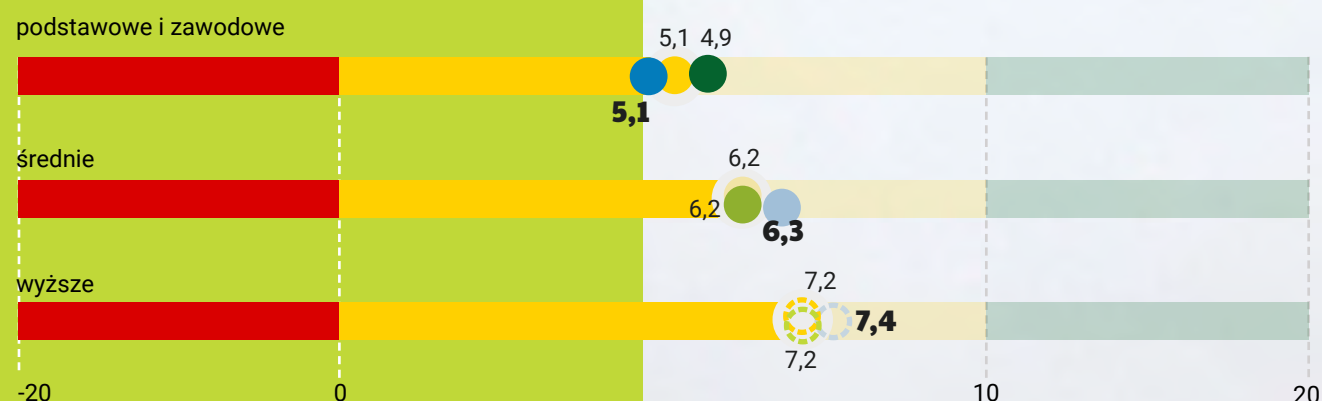
Średni Indeks Zdrowego Talerza rośnie wraz z wiekiem. Dla osób z grupy 18-24 lat wynosi zaledwie 4,8 punktu, dla osób z grupy 35-44 lat wynosi 6,5 punktu, a dla grupy 65+ wynosi 7,2 punktu. Różnica średniego Indeksu Zdrowego Talerza między najmłodszą badaną grupą a najstarszą wynosi 2,4 punktu.

ŚREDNI INDEKS ZDROWEGO TALERZA A WYKSZTAŁCENIE

Średni Indeks Zdrowego Talerza różni się w zależności od poziomu wykształcenia i rośnie wraz z nim. Dla osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym wynosi 5,1 punktu (tyle samo co w 2022 i o 0,2 punktu więcej niż w 2023), dla osób z wykształceniem średnim 6,3 punktu (o 0,1 pp. więcej niż w poprzednich latach), natomiast dla osób z wykształceniem wyższym 7,4 punktu (wynik taki sam jak w 2023 i lepszy o 0,2 punktu względem 2022). Różnica w średnim Indeksie Zdrowego Talerza między osobami z najniższym a najwyższym wykształceniem wynosi 2,3 punktu.

Różnica w średnim Indeksie Zdrowego Talerza między osobami z najniższym a najwyższym wykształceniem wynosi 2,3 punktu.

Średni Indeks Zdrowego Talerza a wykształcenie



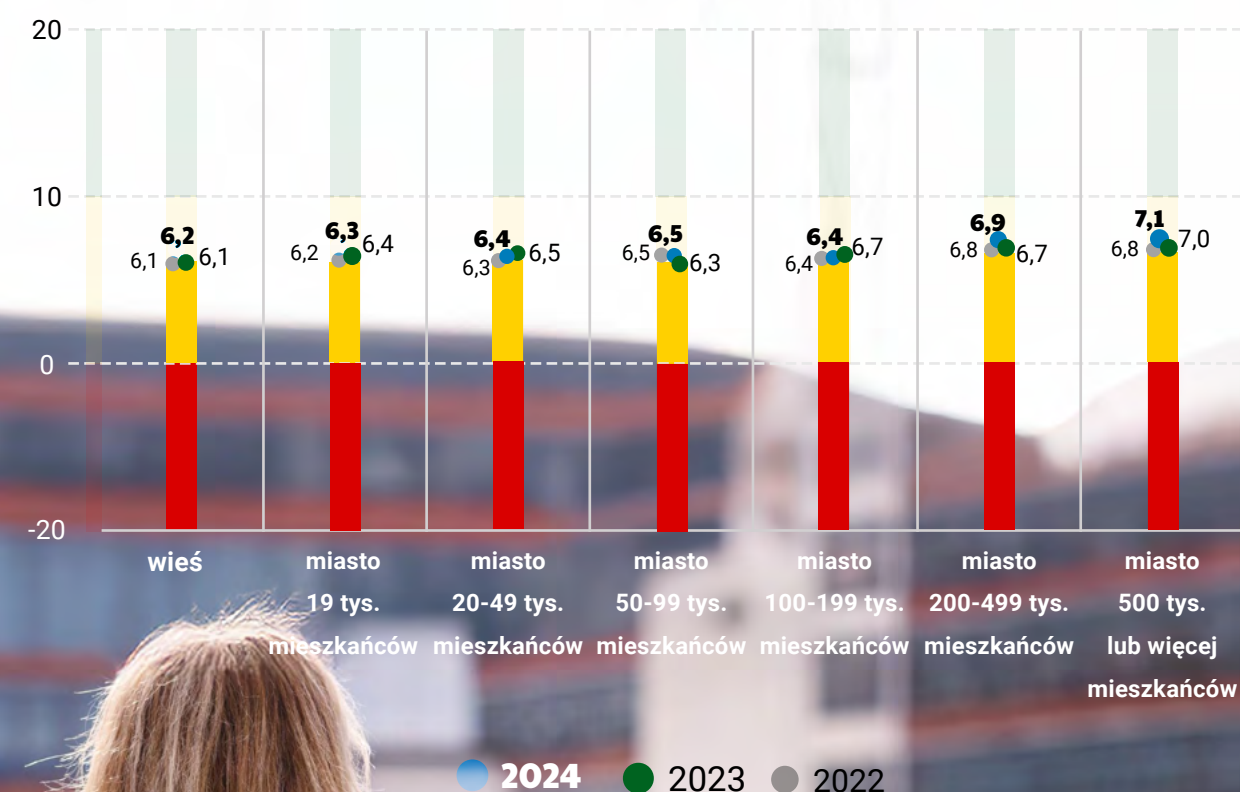
- 2024**
- podstawowe i zawodowe
 - średnie
 - wyższe
- 2023**
- podstawowe i zawodowe
 - średnie
 - wyższe
- 2022**
- podstawowe i zawodowe
 - średnie
 - wyższe



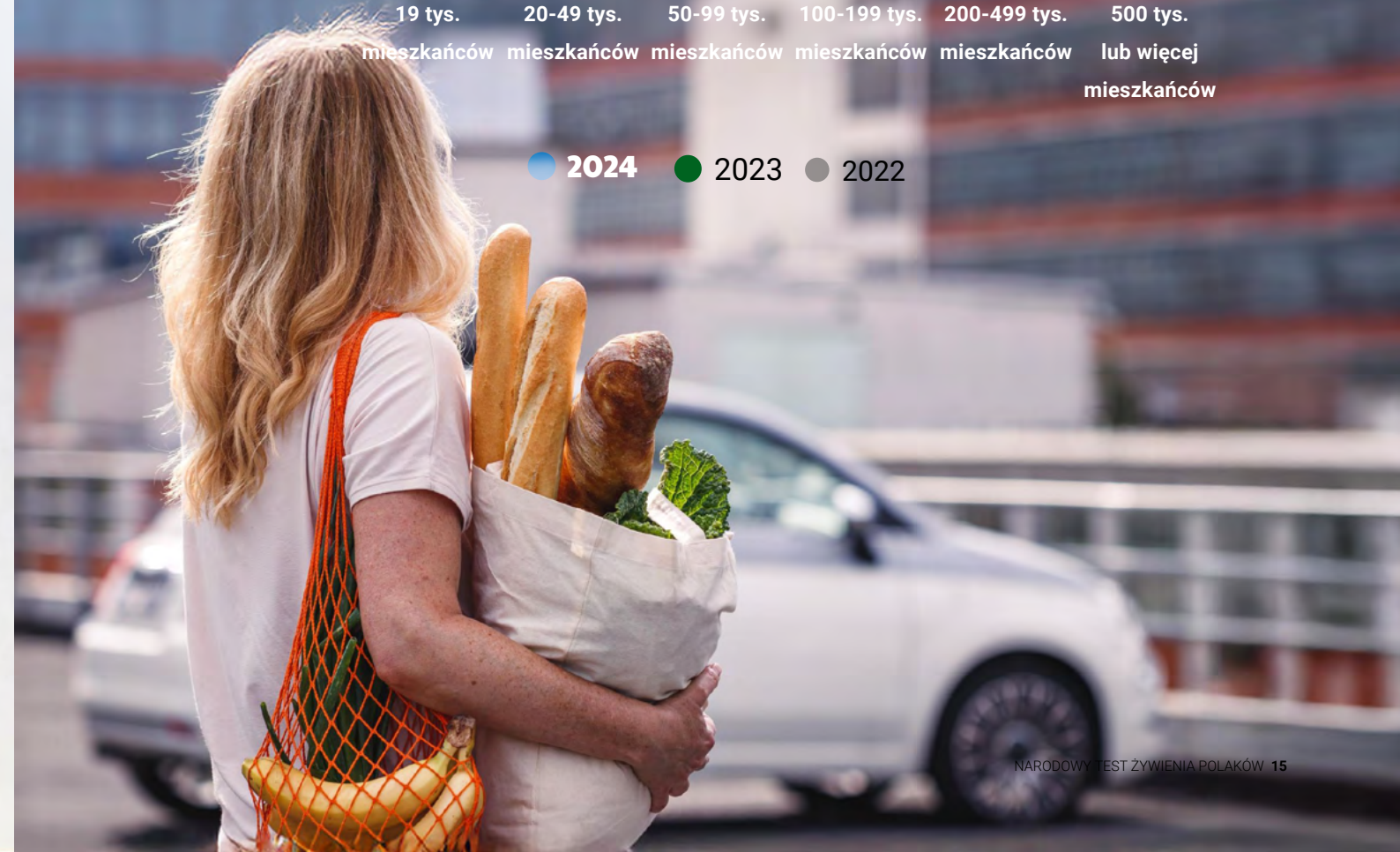
ŚREDNI INDEKS ZDROWEGO TALERZA A MIEJSCE ZAMIESZKANIA

Różnice w średnim Indeksie Zdrowego Talerza różnią się także w zależności od miejsca zamieszkania, różnice te nie są jednak tak duże jak w przypadku wieku. Indeks Zdrowego Talerza rośnie wraz ze wzrostem wielkości miejsca zamieszkania, wynosząc odpowiednio od 6,2 punktu dla osób mieszkających na wsi, do 7,1 punktu dla osób z miast powyżej 500 tys. mieszkańców.

Średni Indeks Zdrowego Talerza a miejsce zamieszkania



● 2024 ● 2023 ● 2022



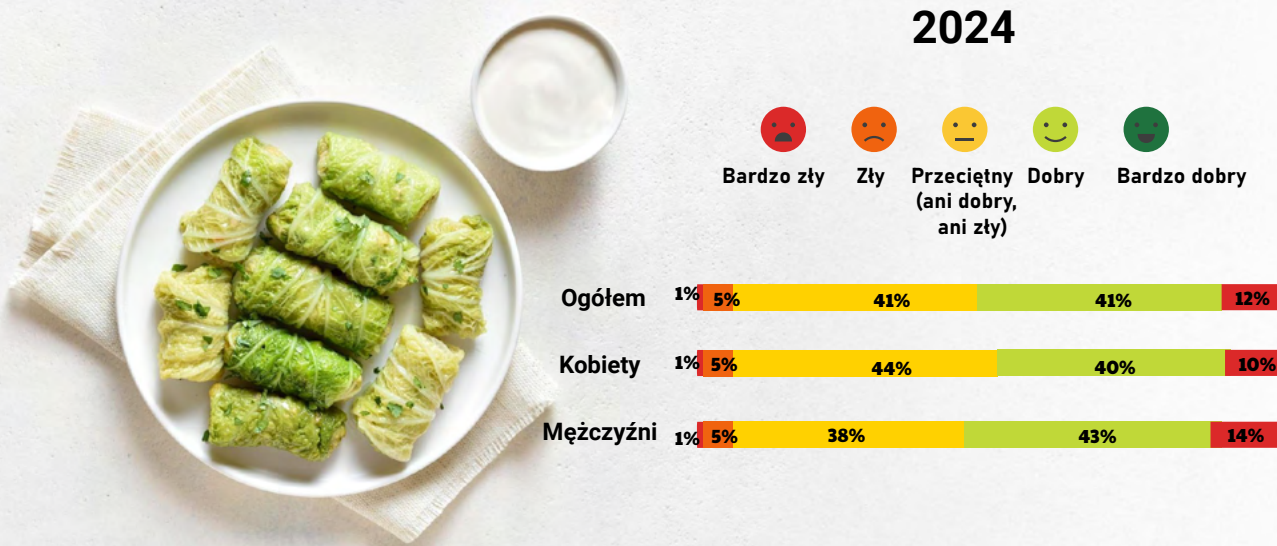
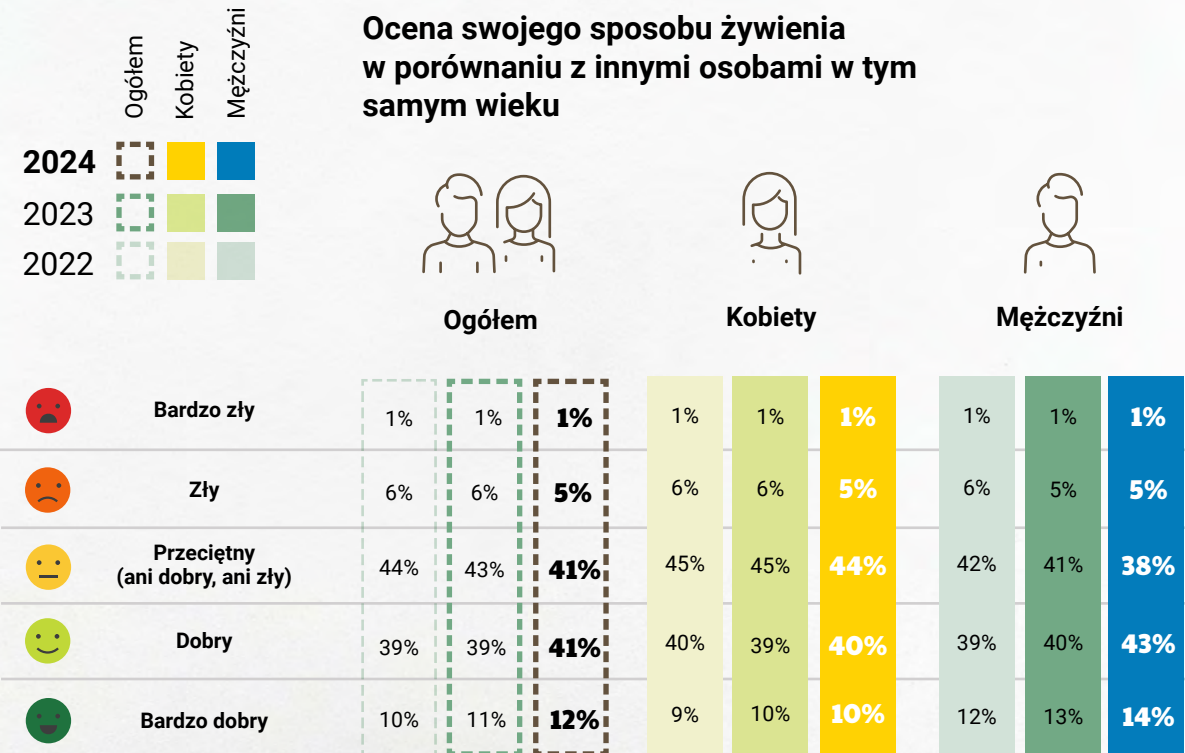
DIETA POLAKÓW



DIETA POLAKÓW

Bardzo dobrze i dobrze (w porównaniu z rówieśnikami) swój sposób żywienia ocenia nieco ponad połowa dorosłych Polaków – 53 proc. (wzrost o 2 pp. względem 2023), źle i bardzo źle 6 proc. (bez zmian względem 2023), natomiast 41 proc. (spadek o 2 pp.) uważa, że jest on przeciętny (ani dobry, ani zły).

Co ciekawe, bardzo dobrze i dobrze swoją dietę ocenia 50 proc. kobiet (wzrost o 1 pp.) i 56 proc. mężczyzn (wzrost o 3 pp.). Różnica w odsetku osób oceniających swój sposób żywienia na zły i bardzo zły wynosi 1 pp. między kobietami i mężczyznami – wynosi 6 proc. dla kobiet i 5 proc. dla mężczyzn.





CODZIENNE POSIŁKI

Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie, a przerwy między nimi powinny trwać 3-4 godziny. Taki "system" ułatwia ograniczyć podjadanie, ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi, a także utrzymuje dobre tempo przemiany materii.

z przewagą mężczyzn). Cztery posiłki w ciągu dnia spożywa 35 proc. Polaków (to o 1 proc. mniej niż rok i dwa lata temu) i częściej są to kobiety. Spadła też liczba osób, które dziennie jadają po pięć posiłków - o ile w 2022 r. było to 16 proc., w 2023 r. 15 proc., teraz to 13 proc.

Dwa razy dziennie jada 10 proc. uczestników NTŻP i to się nie zmienia. Na stałym poziomie utrzymuje się też odsetek osób, które deklarują jeden posiłek dziennie (1 proc.), stała pozostaje też grupa, która jada sześć i więcej razy w ciągu dnia (2 proc.).

Podobnie jak rok temu, Polacy najczęściej spożywają trzy posiłki dziennie, ale grupa ta rośnie (w 2022 r. taką liczbę posiłków zadeklarowało 36 proc. respondentów, rok temu 37 proc, obecnie to już 39 proc.

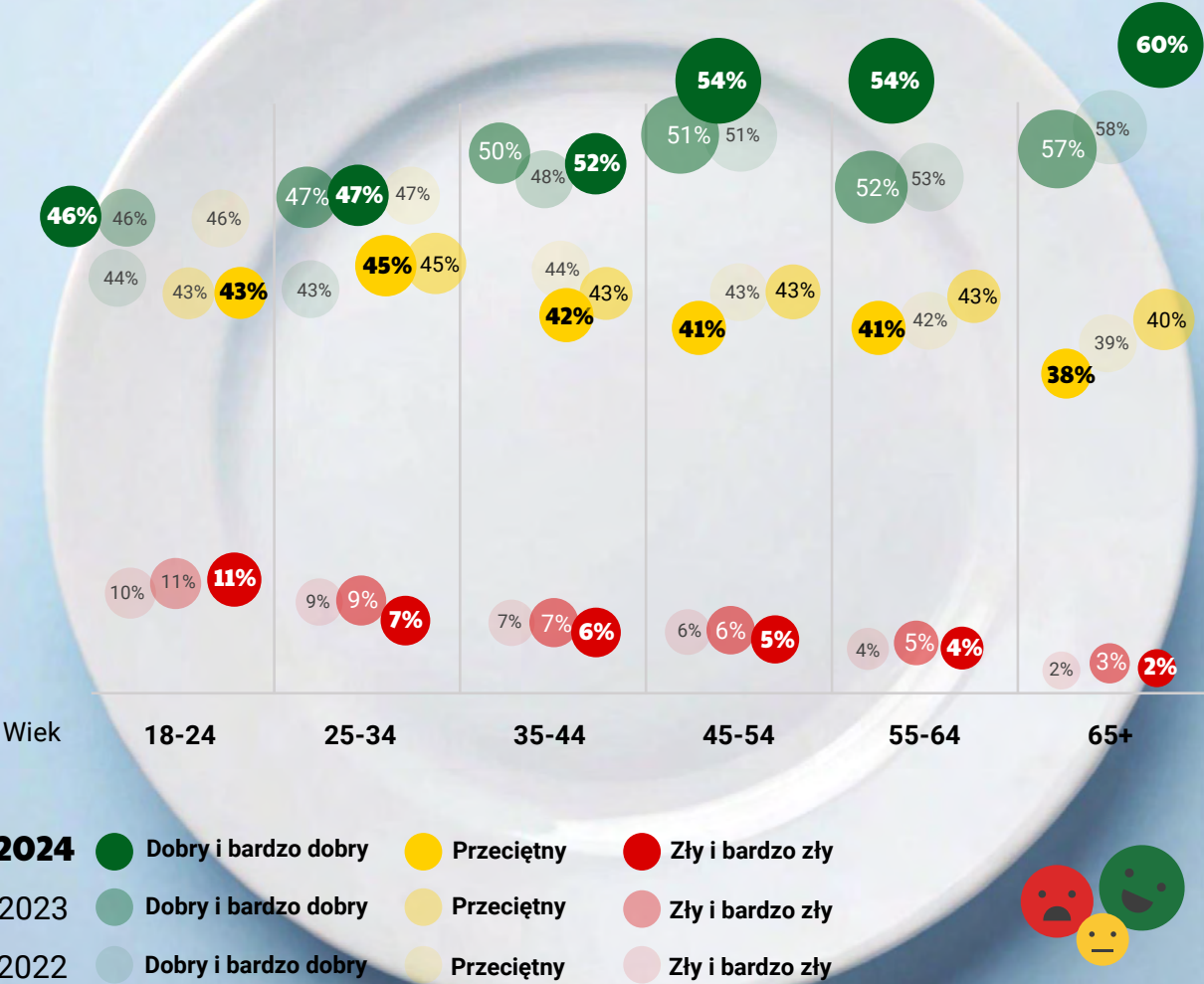
Ogółem
Kobiety
Mężczyźni

Liczba posiłków spożywanych zwykle w ciągu dnia

2024	  									
2023	  									
2022	  									
		Ogółem	Kobiety	Mężczyźni						
1		1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%		
2		9%	10%	10%	8%	8%	8%	11%	12%	13%
3		36%	37%	39%	32%	33%	36%	39%	40%	42%
4		36%	36%	35%	39%	38%	37%	34%	33%	32%
5		16%	15%	14%	19%	17%	15%	13%	12%	11%
	 	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%

Bardzo źle i źle swoją dietę ocenia aż co dziewiąta osoba w wieku 18-24 lat (bez zmian) i tylko 2 proc. (spadek o 1 pp.) osób powyżej 65 r.ż. Jednocześnie najwięcej osób z najstarszej grupy wiekowej ocenia swój sposób żywienia jako bardzo dobry i dobry - 60 proc. (wzrost o 3 pp. względem 2023). Najmniejszy odsetek osób zadowolonych ze swojej diety jest w grupie 18-24-latków – 43 proc.

Ocena swojego sposobu żywienia w porównaniu z innymi osobami w tym samym wieku w różnych grupach wiekowych

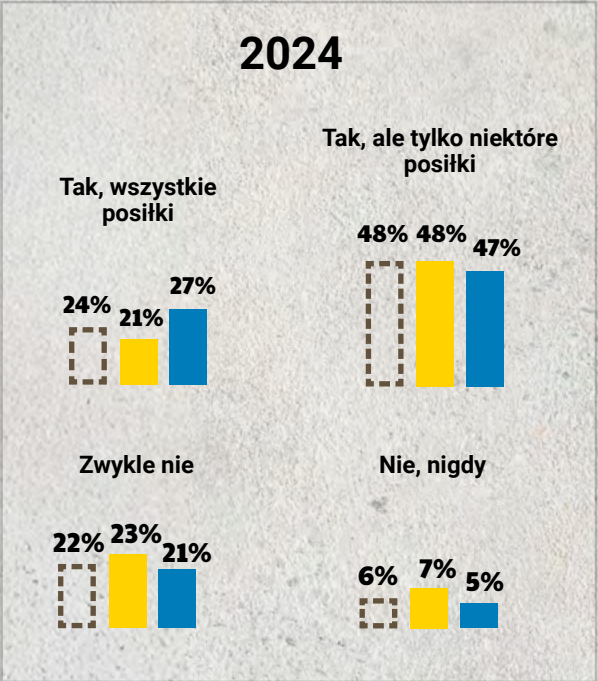
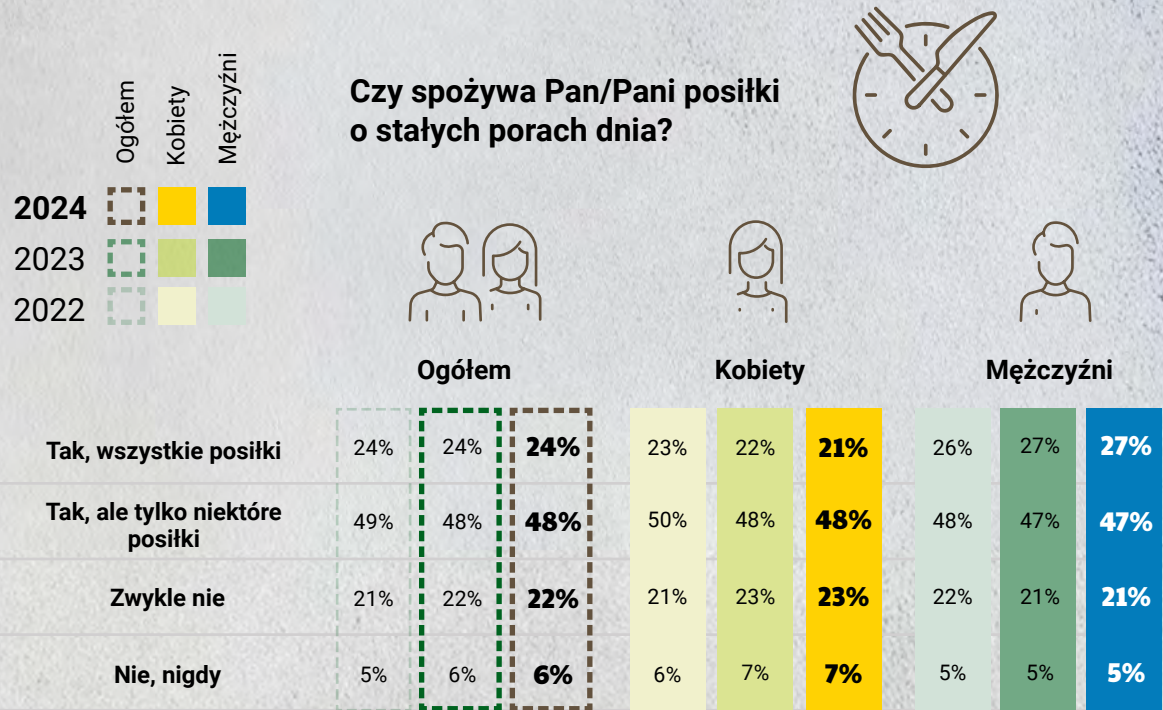


Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie, a przerwy między nimi powinny wynosić 3-4 godziny.

Taki system przyczynia się do ograniczenia ilości przyjmowanych przekąsek, ułatwia utrzymanie prawidłowych poziomów cukru we krwi, a także zapobiega spowolnieniu metabolizmu.



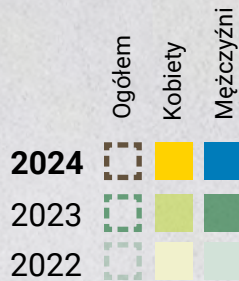
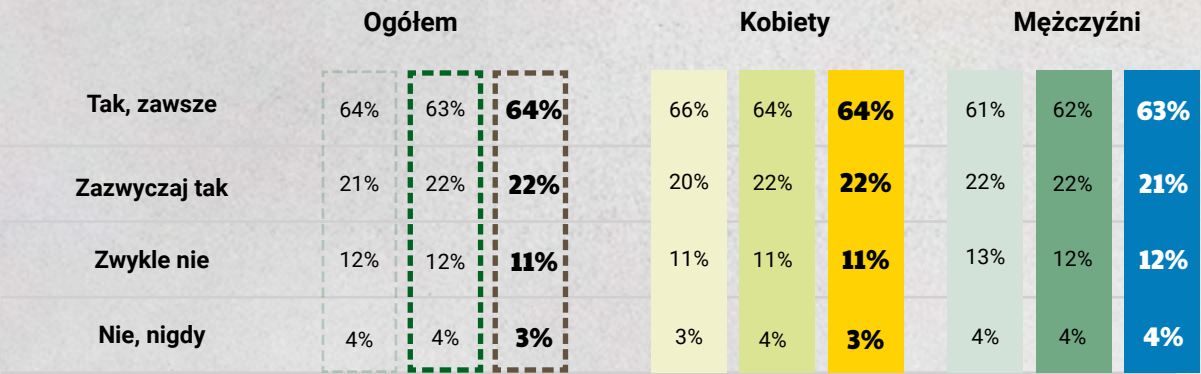
Kwestia regularnego spożywania posiłków przez Polaków pozostaje na względnie stałym poziomie. Wciąż najwięcej osób deklaruje, że o stałych porach zjada tylko niektóre posiłki (48 proc. - podobnie jak rok temu), zwykle nie udaje się to 22 proc. respondentów (wynik taki sam, jak w 2022 r.). Nie zmienił się też odsetek osób, które twierdzą, że wszystkie posiłki jadają regularnie (24 proc.) i grupa ludzi, którym w ogóle się to nie udaje (6 proc.).



ŚNIADANIA

W stosunku do ubiegłego roku wzrosła grupa Polaków, którzy zawsze zjadają śniadanie (obecnie jest to 64 proc., rok temu o 1 proc. mniej). Zmalał za to odsetek osób, które deklarują, że zwykle śniadań nie jedzą (11 proc. - o 1 proc. mniej niż rok i dwa lata temu). Mniej ludzi przyznaje też, że w ogóle nie je śniadań (3 proc., o 1 proc. mniej niż w 2023 i 2022 r.).

Czy spożywa Pan/Pani śniadania?



Zgodnie z zaleceniami ekspertów śniadanie należy zjeść w ciągu 1-2 godz. po wstaniu z łóżka, a kolację około 3 godz. przed snem.

PODJADANIE MIĘDZY POSIŁKAMI

Podjadanie nie musi być złe, o ile będziemy uważnie wybierali produkty, które spożywamy. Do zdrowych przekąsek zaliczamy: owoce, warzywa, soki warzywne i owocowe (zawierają błonnik, witaminy, minerały, antyoksydanty), produkty mleczne (bogate w wapń, białko, witaminy), produkty pełnoziarniste (bogate w błonnik, witaminy z grupy B, składniki mineralne) oraz orzechy i nasiona (źródło błonnika, witamin, minerałów, zawierają jednak dużo tłuszczu).

ZDROWE PRZEKĄSKI



Między posiłkami zawsze podjada 6 proc. Polaków (bez zmian względem 2022 i 2023 r.). Więcej osób zadeklarowało jednak, że zazwyczaj tak robi (36 proc., o 1 proc. więcej niż przed rokiem), jednocześnie mniej respondentów przyznało, że nigdy nie podjada (8 proc., spadek 1 proc. w stosunku do 2023 r.). Zwykle nie podjadam - tak odpowiedziało 50 proc. uczestników NTŻP (tak samo jak przed rokiem).

Nadal częściej podjadają kobiety niż mężczyźni. 7 proc. pań deklaruje, że robi tak zawsze (o 1 proc. mniej niż przed rokiem), wśród mężczyzn to - podobnie jak w latach ubiegłych - 5 proc.; zazwyczaj zdarza się to 40 proc. kobiet (tak, jak rok i dwa lata wcześniej) i 32 proc. mężczyzn (o 2 proc. więcej niż przed rokiem). Nigdy nie podjada 10 proc. panów (o 1 proc. mniej niż w 2023 r.) i 6 proc. kobiet (również spadek o 1 proc.), a odsetek, który zwykle tego nie robi sięga odpowiednio: 53 proc. (o 1 proc. mniej) i 47 proc. (wzrost o 1 proc.).

Po przekąski między posiłkami najczęściej sięgają osoby w wieku 18-24 lata (10 proc. robi to zawsze, 45 proc. - zazwyczaj), najrzadziej robią to seniorzy 65+ (9 proc. - nigdy, 53 proc. zazwyczaj nie).

Podjadanie między posiłkami

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Tak, zawsze	6%	6%	6%	7%	8%	7%	5%	5%	5%
Zazwyczaj tak	37%	35%	36%	40%	40%	40%	33%	30%	32%
Zwykle nie	49%	50%	50%	47%	46%	47%	52%	54%	53%
Nie, nigdy	8%	9%	8%	6%	7%	6%	10%	11%	10%

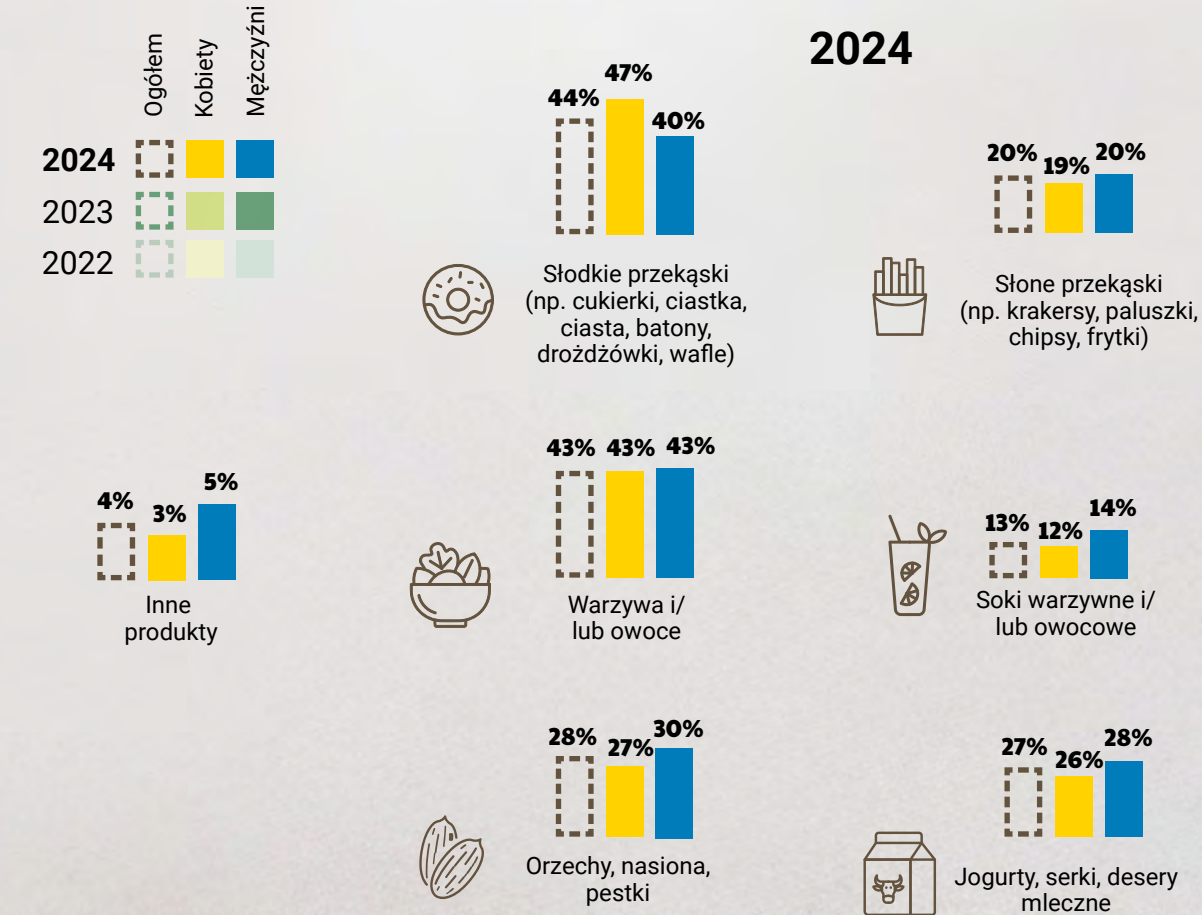


Polacy najczęściej sięgają po słodkie przekąski: cukierki, ciastka, ciasta, batony, drożdżówki, wafle - deklaruje tak 43 proc. respondentów (i to jest o 1 proc. mniej niż rok temu). Równie często jak słodkości podjadamy owoce i warzywa (tak, jak rok temu to 43 proc.). Rzadziej przekąskami są orzechy, nasiona i pestki (podjada je 30 proc. uczestników NTŻP, ale to o 2 proc. więcej niż rok temu).

Częściej też na przekąski wybieramy jogurty, serki, desery mleczne (28 proc. - o 1 proc. więcej niż rok temu i o 3 proc. więcej niż w 2022 r.). Po słone przekąski (chipsy, krakersy itp.) nadal sięga 20 proc. respondentów, po soki z warzyw i/ lub owoców 12 proc. (spadek o 1 proc. w stosunku do 2023 i 2022 r.).

Produkty podjadane między posiłkami

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Słodkie przekąski (np. cukierki, ciastka, ciasta, batony, drożdżówki, wafle)	45%	44%	44%	47%	47%	47%	42%	40%	40%
Słone przekąski (np. krakersy, paluszki, chipsy, frytki)	20%	20%	20%	18%	19%	19%	22%	20%	20%
Warzywa i/lub owoce	42%	43%	43%	43%	43%	43%	41%	43%	43%
Soki warzywne i/lub owocowe	13%	13%	13%	11%	12%	12%	14%	14%	14%
Orzechy, nasiona, pestki	29%	28%	28%	28%	27%	27%	30%	30%	30%
Jogurty, serki, desery mleczne	25%	27%	27%	24%	26%	26%	27%	28%	28%
Inne produkty	4%	4%	4%	3%	3%	3%	5%	5%	5%

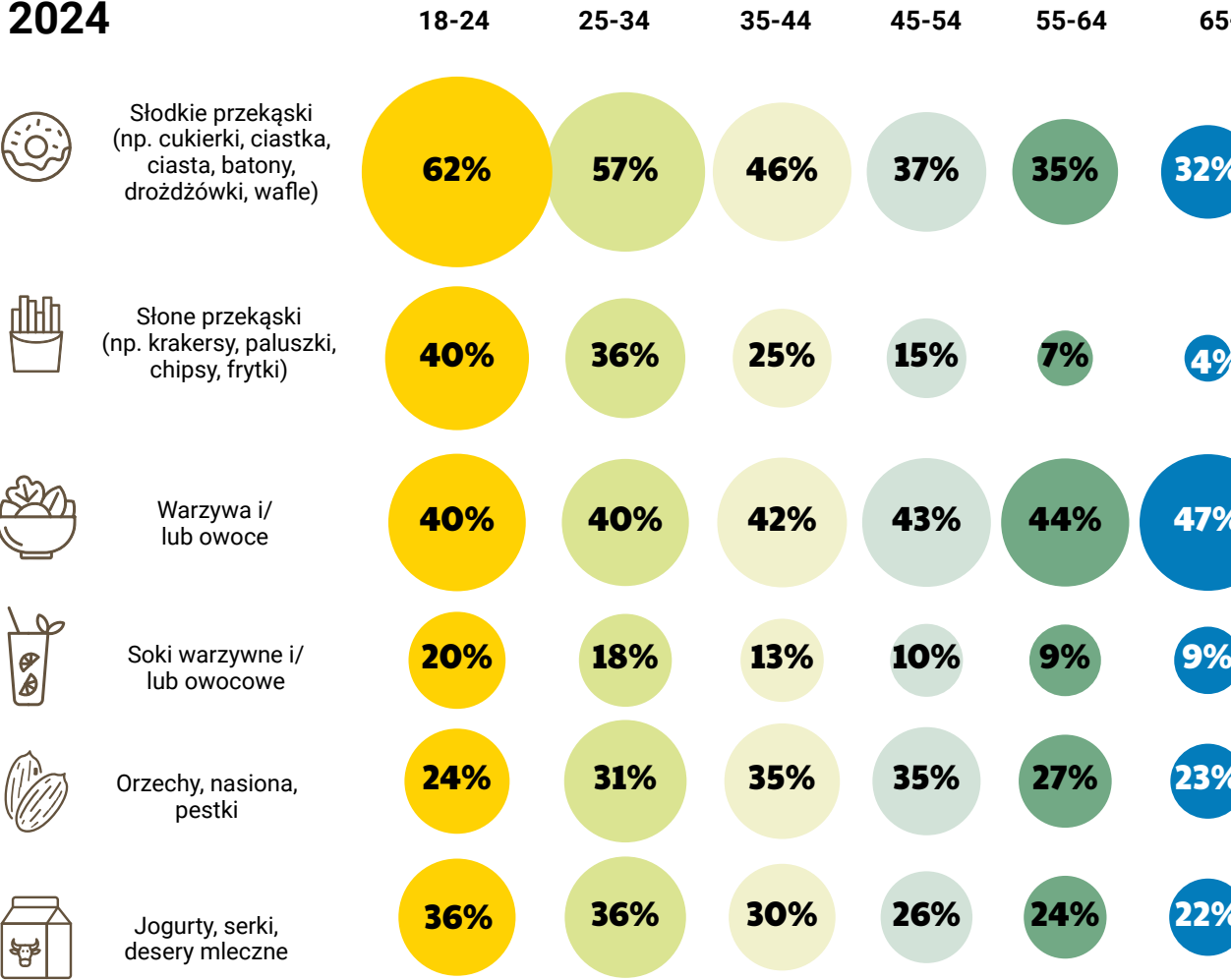


Produkty podjadane między posiłkami - podział ze względu na wiek (2022, 2023, 2024)

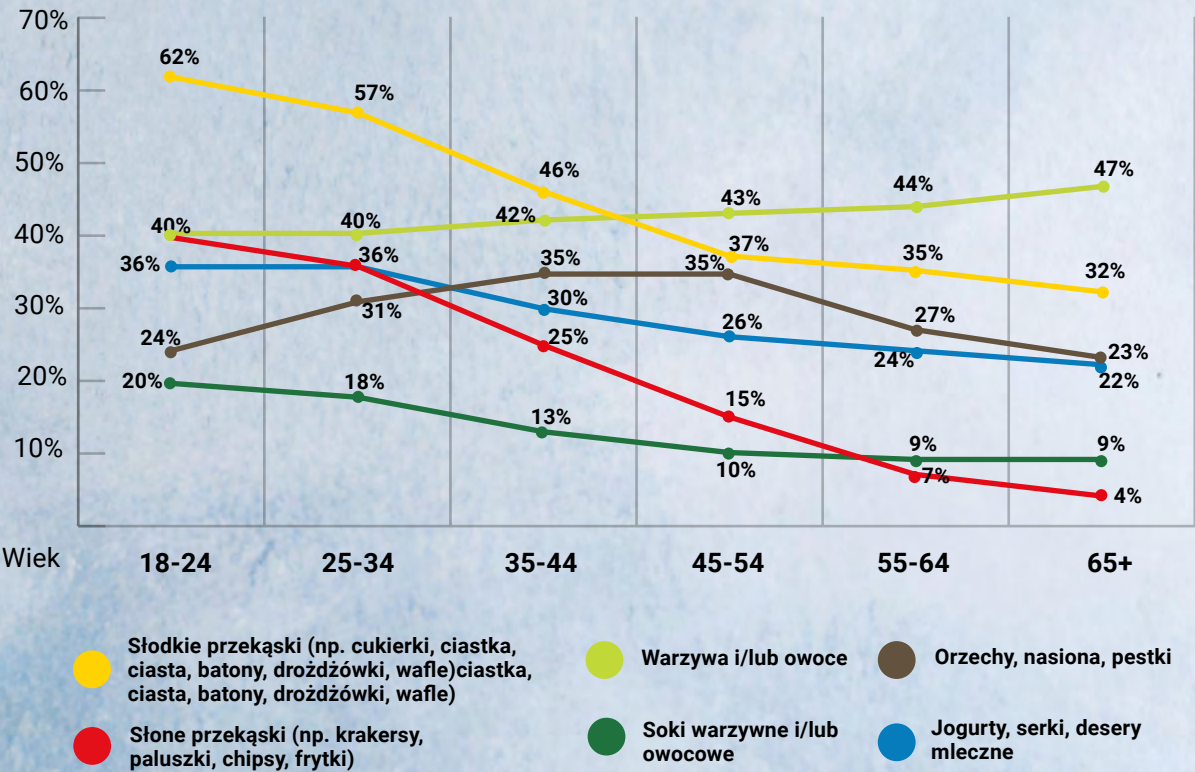
	18-24			25-34			35-44			45-54			55-64			65+		
Słodkie przekąski (np. cukierki, ciastka, ciasta, batony, drożdżówki, wafle)	62%	63%	62%	57%	56%	57%	47%	45%	46%	39%	38%	37%	36%	36%	35%	30%	31%	32%
Słone przekąski (np. krakersy, paluszki, chipsy, frytki)	41%	40%	40%	35%	35%	36%	24%	23%	25%	14%	14%	15%	7%	6%	7%	4%	4%	4%
Warzywa i/lub owoce	38%	41%	40%	37%	38%	40%	40%	42%	42%	42%	43%	43%	47%	45%	44%	52%	49%	47%
Soki warzywne i/lub owocowe	21%	22%	20%	16%	16%	18%	13%	14%	13%	10%	10%	10%	10%	9%	9%	9%	8%	9%
Orzechy, nasiona, pestki	23%	23%	24%	27%	27%	31%	32%	34%	35%	33%	32%	35%	28%	25%	27%	26%	22%	23%
Jogurty, serki, desery mleczne	39%	42%	36%	32%	35%	36%	26%	27%	30%	22%	24%	26%	20%	22%	24%	17%	19%	22%

2022 2023 2024

2024



Produkty podjadane między posiłkami - podział ze względu na wiek - 2024



W zależności od wieku nasze preferencje dotyczące przekąsek zmieniają się. Słodkie przekąski (np. cukierki, ciastka, ciasta, batony, drożdżówki, wafle) najczęściej wybierają osoby w wieku 18-24 i 25-34 lata (odpowiednio 62 i 57 proc.). Podobnie jest z chipsami, krakersami i innymi słonymi przekąskami (we wspomnianych kategoriach wiekowych spożywa je odpowiednio 40 proc. i 36 proc.).

Im jesteśmy starsi, tym rzadziej sięgamy po słodkości (np. 32 proc. seniorów 65+) i słone przegryzki (7 proc. osób w wieku 55-64 lata i 4 proc. seniorów 65+), a częściej po warzywa i/lub owoce. O ile wśród osób 18-34 lata wybiera je 40 proc., to w kategorii wiekowej 55-64 lata jest to już 44 proc., a wśród seniorów 65+ już 47 proc. Z kolei orzechy, nasiona i pestki najczęściej wybierają Polacy w wieku 35-54 lata (35 proc.); najrzadziej zaś seniorzy 65+ (23 proc.) i młodzi dorośli (do 24. roku życia) - 24 proc. Jeśli chodzi o soki z warzyw i/lub owoców - największą popularnością cieszą się wśród młodych Polaków.

W formie przekąski wybiera je 20 proc. osób w wieku 18-24 lata i 18 proc. ludzi mających 25-34 lata. Potem ta częstotliwość spada proporcjonalnie do wieku. Najrzadziej sięgają po nie ludzie 55-65+ (zaledwie 9 proc.).

KOMPONOWANIE I PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW

65 proc. Polaków (82 proc. kobiet i 46 proc. mężczyzn) samodzielnie przygotowuje posiłki (spadek o 1 pp. względem poprzednich lat), u 30 proc. (15 proc. kobiet i 49 proc. mężczyzn) zajmuje się tym inny domownik. Ogółem to wynik zbieżny z rokiem poprzednim i o 1 pp. wyższy, jeśli chodzi o płeć. 3 proc. dorosłych Polaków (tyle samo co w latach poprzednich) stołuje się poza domem, a 1 proc. korzysta z diety pudełkowej (bez zmian).

Sposób przygotowywania posiłków	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
	Przez mnie	Przez innego domownika (np. partnera/partnerkę/rodzica/dziecko)	Korzystam z diety pudełkowej	Przez mnie	Przez innego domownika (np. partnera/partnerkę/rodzica/dziecko)	Korzystam z diety pudełkowej	Przez mnie	Przez innego domownika (np. partnera/partnerkę/rodzica/dziecko)	Korzystam z diety pudełkowej
	66%	30%	1%	83%	14%	1%	47%	47%	1%
	66%	30%	1%	83%	14%	1%	47%	48%	1%
	65%	30%	1%	82%	15%	1%	46%	49%	1%
	3%	3%	3%	2%	2%	2%	4%	4%	4%
	0%	1%	1%	0%	1%	1%	0%	0%	1%



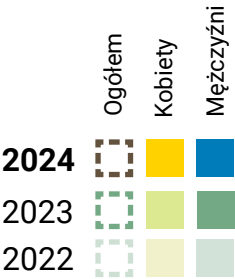
65% POLAKÓW PRZYGOTOWUJE SAMODZIELNIE POSIŁKI

wśród kobiet robi to 82%, a wśród mężczyzn 46%.



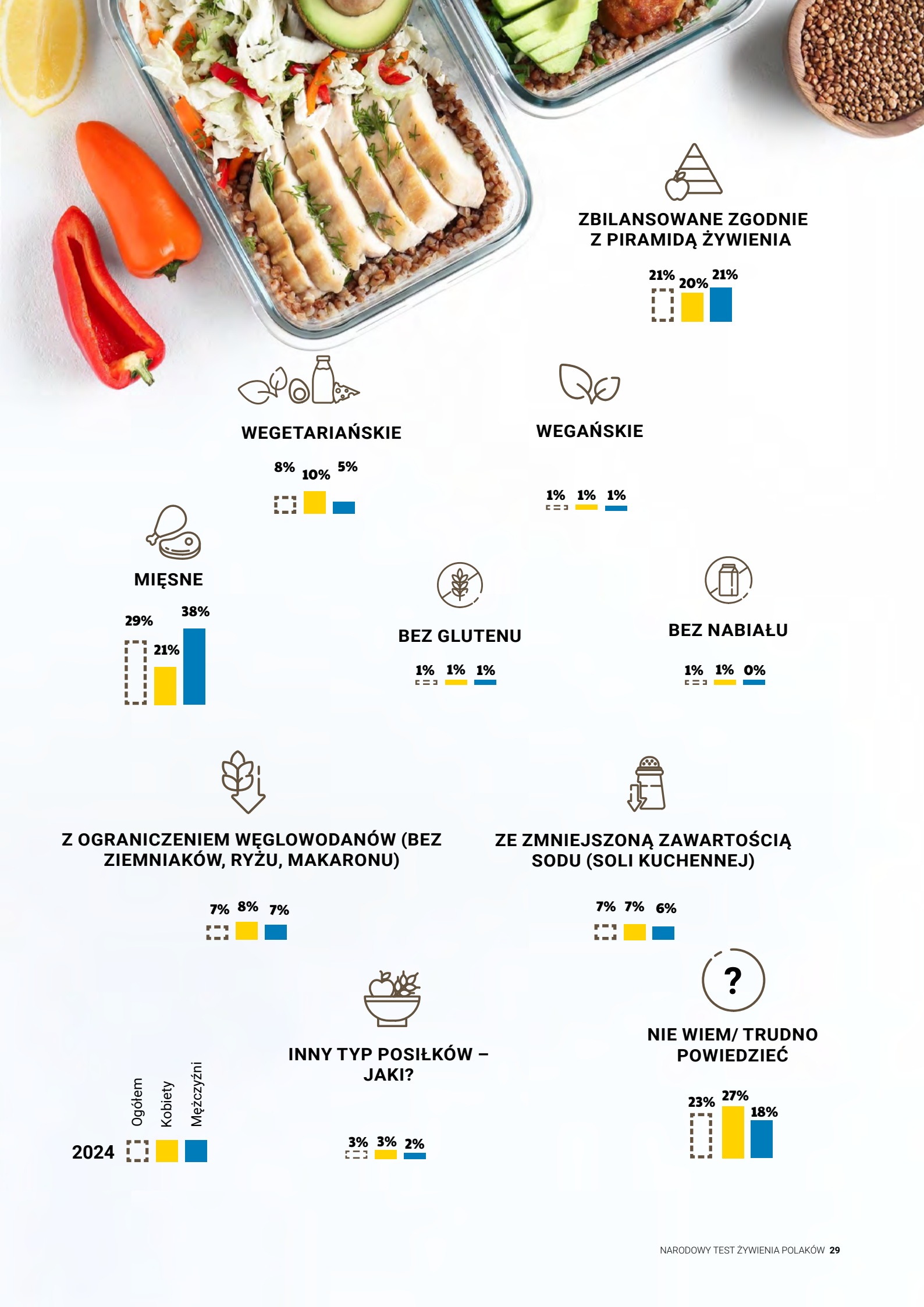
Rodzaj codziennej diety

Najczęściej Polacy spożywają posiłki mięsne (29 proc., spadek o 2 pp. względem 2022) i zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (20 proc. – bez zmian względem poprzedniego roku). 23 proc. osób nie potrafi ocenić, jakie posiłki dominują w ich diecie.



Rodzaj najczęściej spożywanych posiłków

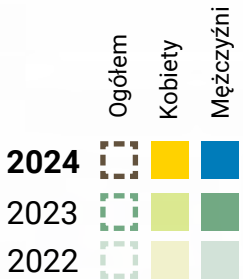
	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia	20%	20%	21%	19%	20%	20%	20%	21%	21%
Wegetariańskie	7%	8%	8%	9%	11%	10%	5%	6%	5%
Wegańskie	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Mięsne	31%	29%	29%	22%	21%	21%	41%	38%	38%
Bez glutenu	1%	1%	1%	2%	2%	1%	1%	1%	1%
Bez nabiału	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	0%
Z ograniczeniem węglowodanów (bez ziemniaków, ryżu, makaronu)	7%	7%	7%	8%	8%	8%	7%	7%	7%
Ze zmniejszoną zawartością sodu (soli kuchennej)	7%	7%	7%	8%	7%	7%	5%	6%	6%
Inny typ posiłków – jaki?	2%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	2%	2%
Nie wiem/ trudno powiedzieć	23%	23%	23%	28%	27%	27%	18%	18%	18%



Osoby decydujące się na dietę wegetariańską lub wegańską robią to przede wszystkim z trzech powodów: lepiej się czują na diecie bezmięsnej (46 proc., wynik tożsamy z 2023 i wyższy o 2 pp. względem 2022), nie chcą przyczyniać się do zabijania zwierząt (39 proc., spadek o 4 pp. względem 2023 i o 2 pp. względem 2022), nie lubią jeść mięsa (34 proc., wzrost o 2 pp. względem 2023). 23 proc. Polaków (tyle samo co przed rokiem i o 1 pp. mniej niż w 2022) uważa, że jedzenie mięsa jest niezdrowe.

Plany na ograniczenie spożycia mięsa	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024
Jestem mocno zdeterminowany/a, by ograniczyć spożywanie mięsa w najbliższej przyszłości	5%	5%	5%	6%	5%	6%	4%	4%	4%
Być może ograniczę spożywanie mięsa w najbliższej przyszłości	41%	39%	39%	47%	44%	44%	38%	36%	36%
Raczej nie ograniczę spożywania mięsa w najbliższej przyszłości	38%	38%	37%	37%	36%	36%	40%	40%	38%
Na pewno nie ograniczę spożywania mięsa w najbliższej przyszłości	15%	18%	19%	11%	14%	14%	18%	20%	21%

44 proc. (tyle samo co przed rokiem i o 2 pp. mniej niż w 2022) Polaków spożywających mięso rozważa ograniczenie mięsa w najbliższej przyszłości, w tym 5 proc. (bez zmian) jest mocno zdeterminowanych, by to zrobić. W gronie osób, które rozważają ograniczenie spożywania mięsa, jest więcej kobiet niż mężczyzn (odpowiednio 50 i 40 proc.).



Diety roślinne to prozdrowotny styl żywienia. Należy jednak pamiętać, że przy stosowaniu diety wegetariańskiej lub wegańskiej może wystąpić ryzyko niedoboru niektórych składników odżywczych jak: witamina B12 i witamina D, żelazo, wapń, jod, selen czy kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 (n-3).

Braki tych składników wpływają znacząco na ryzyko rozwoju zaburzeń neurologicznych, żołądkowo-jelitowych, niedokrwistości, osłabienia wytrzymałości tkanki kostnej. Aby przeciwdziałać niedoborom tych składników dobrą praktyką wśród wegetarian/wegan winna być okresowa kontrola ich poziomu we krwi oraz włączenie do diety odpowiednich produktów roślinnych (np. nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty fortyfikowane, algi), a także – w uzasadnionych przypadkach – odpowiednich suplementów diety (np. preparaty witaminy B12, witaminy D).



Najczęstszy powód,
dla którego Polki i Polacy
w 2024 roku ograniczyli lub
zrezygnowali
z mięsa, było lepsze
samopoczucie związane
z dietą bezmięsną,
co wskazało 46%
badanych.

Powody nie spożywania/ ograniczania spożycia posiłków mięsnych



Ogółem

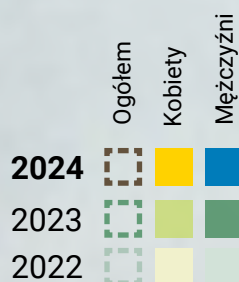


Kobiety



Mężczyźni

Dzięki niejedzeniu mięsa dbam o środowisko	28%	27%	21%	26%	25%	22%	31%	29%	20%
Nie lubię jeść mięsa	33%	32%	34%	39%	39%	39%	20%	18%	20%
Jest moda na niejedzenie mięsa	1%	1%	2%	0%	1%	1%	2%	2%	3%
Lepiej się czuję na diecie bezmięsnej	44%	46%	46%	43%	43%	45%	46%	51%	48%
Jedzenie mięsa jest niezdrowe	24%	23%	23%	20%	19%	20%	32%	33%	30%
Nie chcę przyczyniać się do zabijania zwierząt	41%	43%	39%	40%	43%	40%	42%	42%	36%
Inny powód	5%	6%	6%	4%	5%	6%	6%	7%	7%



Sposób obróbki termicznej

Gotowanie, gotowanie na parze i blanszowanie uznawane są za najzdrowsze spośród wszystkich metod obróbki termicznej żywności. Nie oznacza to, że musisz zrezygnować z pozostałych sposobów przygotowywania potraw, jednak nie należy ich nadużywać, a także warto pamiętać, aby przestrzegać podstawowych zasad bezpiecznego smażenia, pieczenia oraz grillowania.



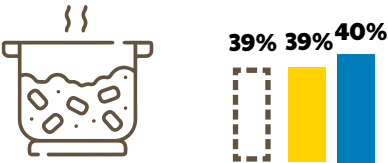
Smażenie to ciągle najczęściej stosowany przez Polaków rodzaj obróbki termicznej (48 proc., tyle samo co w 2023 i o 1 pp. mniej niż w 2022). Kolejne pod względem popularności jest pieczenie (43 proc., bez zmian względem lat poprzednich) oraz duszenie (37 proc., bez zmian względem 2023 i o 1 pp. mniej niż w 2022).

Najczęściej stosowane rodzaje obróbki termicznej

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Gotowanie w wodzie	37%	37%	39%	37%	37%	39%	37%	37%	40%
Gotowanie na parze lub blanszowanie	11%	12%	12%	11%	12%	12%	11%	12%	11%
Duszenie	38%	37%	37%	44%	43%	43%	31%	31%	30%
Smażenie	49%	48%	48%	44%	45%	46%	55%	52%	51%
Grillowanie	12%	13%	13%	9%	11%	11%	14%	15%	15%
Pieczenie	43%	43%	43%	43%	44%	44%	44%	42%	42%
Żadne z powyższych (sam nie przyrządzam posiłków)	3%	4%	4%	2%	2%	2%	5%	6%	6%



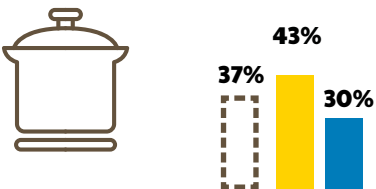
GOTOWANIE W WODZIE



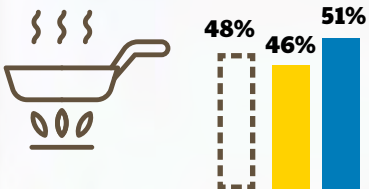
GOTOWANIE NA PARZE LUB BLANSZOWANIE



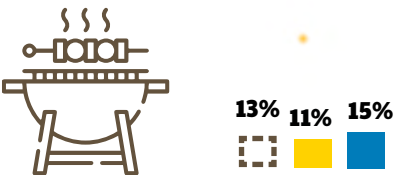
DUSZENIE



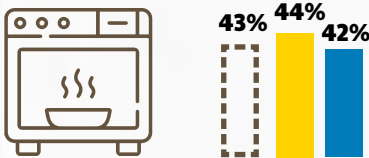
SMAŻENIE



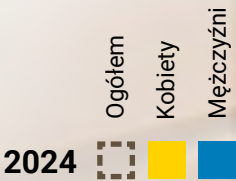
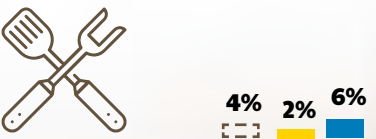
GRILLOWANIE



PIECZENIE



ŻADNE Z POWYŻSZYCH (SAM NIE PRZYZRĄDZAM POSIŁKÓW)



Sposoby uznawane za najzdrowsze spośród wszystkich metod obróbki termicznej nie cieszą się tak częstym stosowaniem przez Polaków, jak wymienione wcześniej. Gotowanie w wodzie najczęściej stosuje 39 proc. Polaków (wzrost o 2 pp. w porównaniu do lat poprzednich), natomiast gotowanie na parze lub blanszowanie zaledwie 12 proc. (wynik taki sam jak w 2023 i wyższy o 1 pp. względem 2022).

Większość Polaków – 32 proc. (wynik tożsamy z wynikiem w 2023 i wyższy o 1 pp. względem 2022) – spożywa potrawy smażone kilka razy w miesiącu, a 28 proc. kilka razy w tygodniu (spadek o 1 pp. w porównaniu do 2023 i o 2 pp. względem 2022). Codziennie potrawy smażone spożywa 3 proc. osób (bez zmian), natomiast 2 proc. nigdy po takie potrawy nie sięga. To wynik o 1 pp. lepszy niż w 2023.

Częstotliwość spożycia potraw smażonych (np. mięsne lub mączne)

	Kobiety			Mężczyźni			Ogółem		
Nigdy	2%	3%	3%	2%	3%	3%	2%	2%	2%
Rzadziej niż raz w miesiącu	7%	8%	8%	9%	9%	9%	5%	6%	6%
Raz w miesiącu	7%	7%	7%	8%	7%	7%	6%	6%	6%
Kilka razy w miesiącu	31%	32%	32%	32%	33%	33%	31%	32%	32%
Raz w tygodniu	19%	19%	19%	20%	19%	19%	19%	18%	18%
Kilka razy w tygodniu	30%	29%	29%	27%	27%	27%	34%	32%	32%
Codziennie	3%	3%	3%	2%	2%	2%	3%	3%	3%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

Spożywanie większej ilości smażonych potraw wiąże się m.in. z większym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby serca i otyłość.

Dosalaranie potraw

15 proc. Polaków zazwyczaj dosala gotowe potrawy przy stole (tyle samo co w poprzednich latach), a 4 proc. robi to zawsze (wzrost o 1 pp. wzgledem poprzednich lat). 35 proc. os6b (tyle samo co w 2023 i o 1 pp. mniej niz w 2022) nigdy nie dosala podanych na stol potraw.

W ograniczeniu spozycia soli moze pomoc ci usuniecie solniczki ze stolu, zastapienie soli przyprawami ziolowymi, a takze wybieranie produkt6w swiezych zamiast przetworzonych.

S6l (tacznie z produkt6w i dosalania) powinna byc spozywana w ilosci nie wi6kszej niz 5 g dziennie.

Nadmierne spozycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia. Prowadzi do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu. Moze takze w istotny sposob zwi6ksza zachorowalnosc na raka ż6ładka, osteoporozę oraz sprzyjać rozwojowi otyłości.

Dosalaranie gotowych potraw przy stole

	Og6tem			Kobiety			Mężczyźni		
Tak, zawsze	3%	3%	4%	3%	3%	3%	4%	4%	4%
Zazwyczaj tak	15%	15%	15%	11%	12%	12%	18%	18%	19%
Zwykle nie	46%	47%	47%	46%	47%	47%	46%	46%	46%
Nie, nigdy	36%	35%	35%	40%	38%	38%	32%	31%	31%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024



ŻYWIENIE A MASA CIAŁA

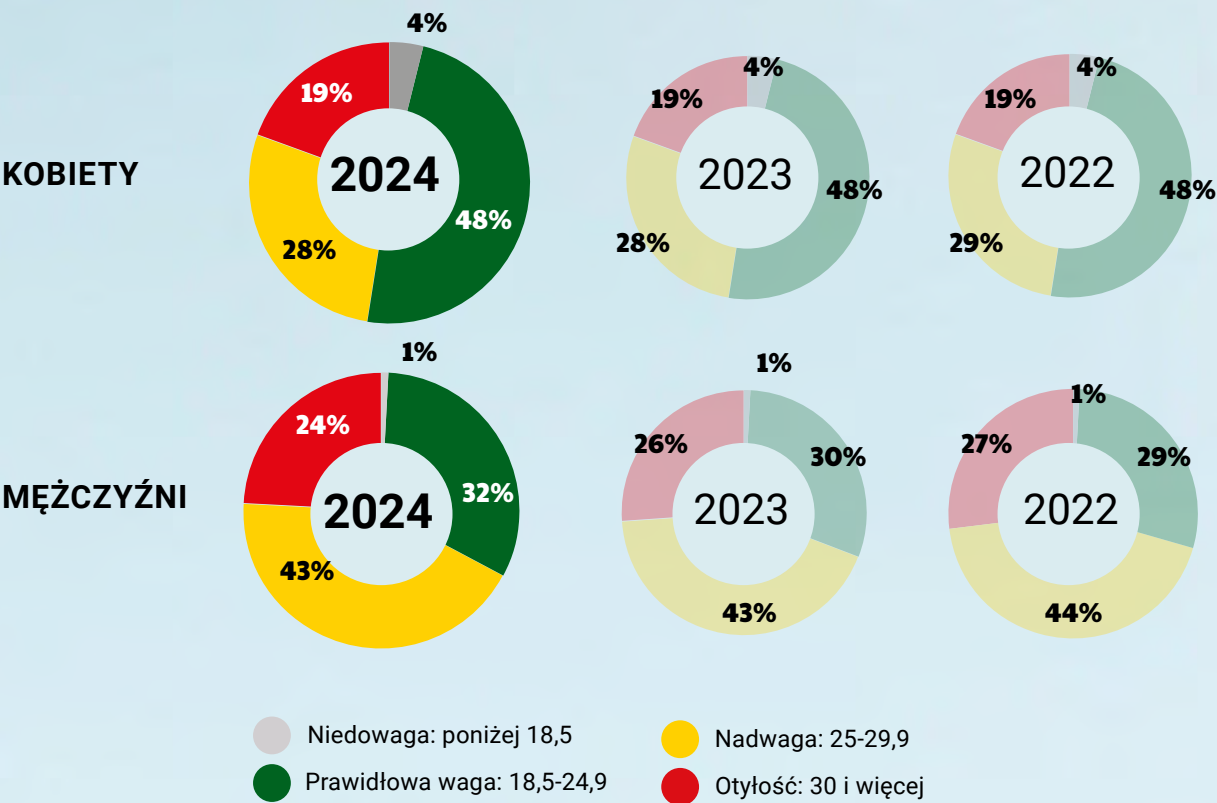


Prawidłowo skomponowana, urozmaicona dieta odgrywa istotną rolę w utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz dobrego zdrowia, należąc do podstawowych zasad profilaktyki chor6b cywilizacyjnych, wśród których wymienić należy m.in. otyłość, cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe czy nowotwory.

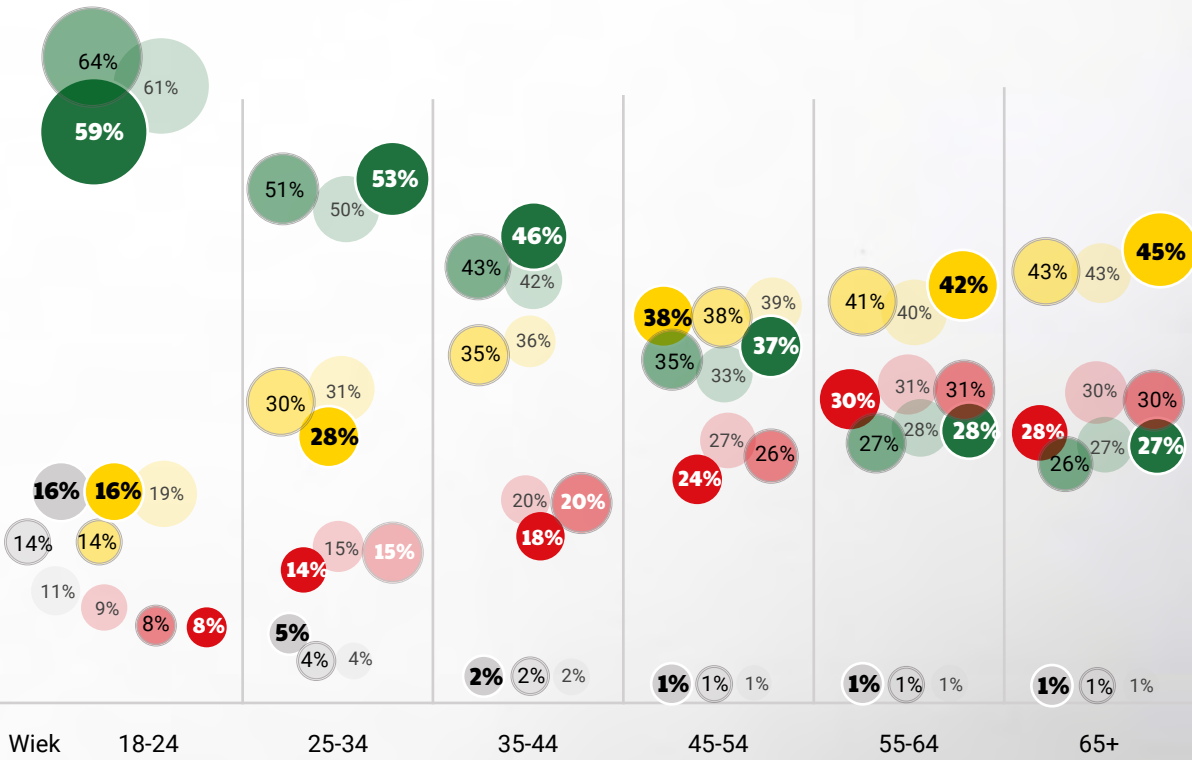
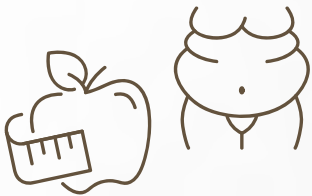
BMI Polaków

Ponad połowa Polaków (57,5 proc.) ma problem z nadmierną masą ciała – 67 proc. mężczyzn (spadek o 2 pp. wzgledem 2023 i o 4 pp. wzgledem 2022) i 48 proc. (wzrost o 1 pp. wzgledem 2023 i wynik wyr6wnany z 2022) kobiet. 43 proc. mężczyzn i 29 proc. kobiet ma nadwagę (wynik zbliżony do tego z 2023), a 24 proc. mężczyzn (mniej o 2 pp. niz w 2023 i o 3 pp. niz w 2022) i 19 proc. kobiet (bez zmian wzgledem poprzednich lat) choruje na otyłość.

Body Mass Index (BMI) – wskaźnik masy ciała (podział na kobiety i mężczyźni)



BMI Polaków a wiek



2022 2023 **2024**

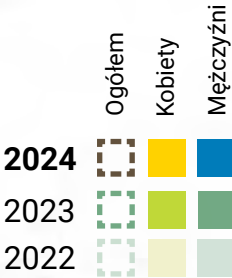
● Niedowaga: poniżej 18,5
● Prawidłowa waga: 18,5-24,9
● Nadwaga: 25-29,9
● Otyłość: 30 i więcej

Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 24 proc. 18-24-latków (czyli więcej o 2 pp. niż w 2023), 62 proc. 45-54-latków (spadek o 2 pp. względem 2023 i o 4 pp. względem 2022) i 73 proc. osób powyżej 65. roku życia (bez zmian względem lat poprzednich). Średnio co trzecia osoba po 55. roku życia jest otyła.



Kaloryczność potraw

37 proc. (wzrost o 1 pp. do roku poprzedniego) Polaków zwykle nie sprawdza kaloryczności potraw. Tyle samo Polaków (znów wzrost o 1 pp. względem roku poprzedniego) nigdy tego nie robi. Zaledwie 5 proc. osób zawsze sprawdza kaloryczność, a 21 proc. sprawdza zazwyczaj (w obu grupach spadek o 1 pp. względem 2023).



Sprawdzanie kaloryczności potraw



	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Tak, zawsze	5%	5%	6%
Zazwyczaj tak	21%	23%	19%
Zwykle nie	38%	41%	35%
Nie, nigdy	36%	32%	40%

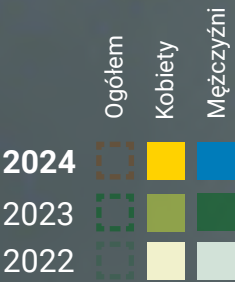


Diety odchudzające

Dietę odchudzającą cały czas stosuje 6 proc. osób (bez zmian względem lat poprzednich), a 11 proc. (spadek o 1 pp. względem 2023 i o 2 pp. względem 2022) było na niej przynajmniej raz w minionym roku. 25 proc. (o 2 pp. mniej niż w latach poprzednich) Polaków deklaruje, że w ciągu swojego życia przynajmniej raz stosowali dietę odchudzającą. Nigdy na takiej diecie nie było 58 proc. (o 3 pp. więcej niż w 2023 i o 4 pp. więcej niż w 2022) osób – 50 proc. kobiet i 68 proc. mężczyzn.

Nie wszystkie diety są zdrowe i bezpieczne dla naszego organizmu. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety zalecana jest konsultacja z lekarzem, nawet jeśli nie występują żadne problemy zdrowotne.

Przy wyborze diety nigdy nie należy kierować się panującą modą. Pamiętaj, że niektóre diety, m.in. ubogie w poszczególne składniki odżywcze czy mocno ograniczające kalorie oraz monodiety mogą być wyniszczające dla organizmu, niosą ryzyko zaburzeń odżywiania, a także mogą powodować wzrost apetytu przyczyniając się do szybkiego powrotu do dawnej wagi.



Stosowanie diety odchudzającej

	 Ogółem			 Kobiety			 Mężczyźni		
Tak, cały czas stosuję dietę odchudzającą	6%	6%	6%	6%	7%	7%	5%	5%	5%
Tak, przynajmniej raz w ostatnim roku byłem/am na diecie odchudzającej	13%	12%	11%	14%	14%	13%	11%	10%	9%
Tak, zdarzyło mi się być kiedyś na diecie odchudzającej	27%	27%	25%	33%	32%	31%	22%	20%	19%
Nie, nigdy nie byłem/am na diecie odchudzającej	54%	55%	58%	47%	46%	50%	63%	65%	68%



SPOŻYCIE WARZYW I OWOCÓW



SPOŻYCIE WARZYW I OWOCÓW

Zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia¹, opracowanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-BIP w 2020 r., owoce i warzywa powinny stanowić połowę tego, co jemy (warzyw powinno być w diecie więcej niż owoców).



Warzywa przynajmniej raz dziennie spożywa 31 proc. Polaków. To o 3 proc. mniej niż w zeszłym roku - tym samym cofnęliśmy się do wyniku sprzed dwóch lat. W ciągu roku spadł też odsetek osób, które warzywa jadają kilka razy dziennie - o ile w 2023 r. deklarowało tak 8 proc. uczestników Narodowego Testu Żywienia Polaków, teraz jest to już 7 proc. (tyle samo co w 2022 r.). Polacy najczęściej sięgają po warzywa kilka razy w tygodniu - w 2024 r. komunikowało tak 35 proc. respondentów, tyle samo, co rok temu, ale o 2 proc. mniej niż w dwa lata temu. Warzyw w ogóle nie jada 1 proc. respondentów i to nie zmienia się od 2022 r.

Spożycie warzyw (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratu)

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	2%
Rzadziej niż raz w miesiącu	2%	2%	2%	2%	2%	3%	2%	2%	2%
Raz w miesiącu	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	3%
Kilka razy w miesiącu	15%	14%	14%	12%	11%	12%	18%	17%	16%
Raz w tygodniu	6%	5%	6%	5%	5%	6%	7%	6%	7%
Kilka razy w tygodniu	37%	35%	35%	35%	32%	32%	39%	39%	39%
Codziennie	31%	34%	31%	35%	37%	35%	26%	29%	27%
Kilka razy dziennie	7%	8%	7%	10%	10%	10%	5%	5%	5%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

Po warzywa wciąż częściej sięgają kobiety niż mężczyźni – spożycie przynajmniej raz dziennie deklaruje 35 proc. pań (choć to 2 proc. mniej niż w 2022 r.) i 27 proc. panów (spadek o 2 proc. w stosunku do poprzedniego roku).

Owoce przynajmniej raz dziennie spożywa 34 proc. Polaków - tyle samo, co przed rokiem i o 1 proc. więcej niż w 2022 r. Mniej osób sięga po owoce kilka razy dziennie - o ile rok i dwa lata temu deklarowało tak 5 proc. respondentów, teraz jest ich o 1 proc. mniej. Owoce nadal częściej jadają kobiety niż mężczyźni – codzienne spożycie deklaruje 39 proc. pań (tyle samo, co w 2022 i 2023 r.) i 29 proc. mężczyzn (tak, jak w zeszłym roku, ale o 2 proc. więcej niż dwa lata temu).

Spożycie owoców (nie wliczając soków z koncentratu)



Ogółem

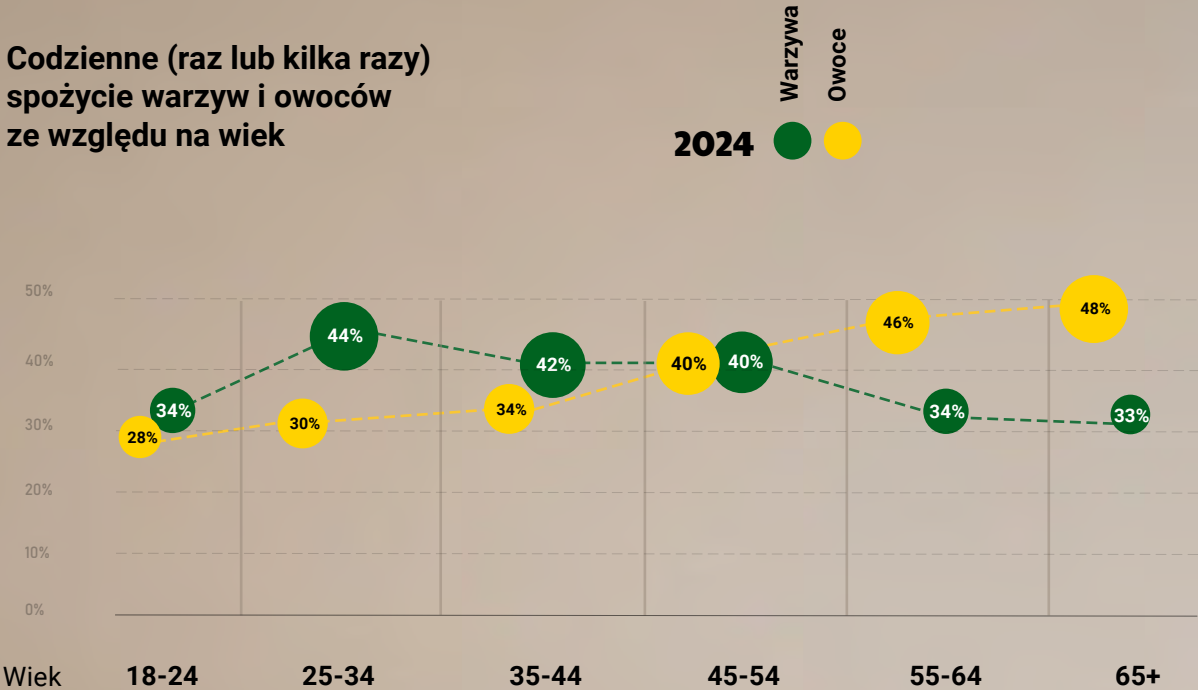
Kobiety

Mężczyźni

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Rzadziej niż raz w miesiącu	3%	2%	2%	2%	2%	2%	3%	3%	3%
Raz w miesiącu	2%	2%	2%	2%	2%	2%	3%	3%	3%
Kilka razy w miesiącu	14%	13%	13%	10%	11%	11%	17%	16%	16%
Raz w tygodniu	8%	7%	7%	6%	6%	6%	9%	8%	8%
Kilka razy w tygodniu	35%	35%	35%	34%	34%	34%	36%	37%	37%
Codziennie	33%	34%	34%	39%	39%	39%	27%	29%	29%
Kilka razy dziennie	5%	5%	5%	6%	6%	6%	4%	3%	3%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024



Codziennie (raz lub kilka razy) spożycie warzyw i owoców ze względu na wiek



Konsumpcja owoców i warzyw różni się także ze względu na wiek. Wśród osób, które sięgają po nie codziennie, najmniej jest dorosłych do 24. roku życia (21 proc, podobnie, jak przed rokiem), najwięcej zaś osób w wieku 55-64 lat (41 proc., spadek o 1 proc. w stosunku do 2023 r.) oraz seniorów 65+ (44 proc., choć to o 2 proc. mniej, niż przed rokiem i 3 proc. mniej, niż w 2022 r.). Niepokoić może fakt, że rośnie odsetek młodych dorosłych (18-24 lata), którzy w ogóle owoców i warzyw nie jedzą - o ile w 2022 r. był to 1 proc., w 2023 r. 2 proc, teraz to już 4 proc.

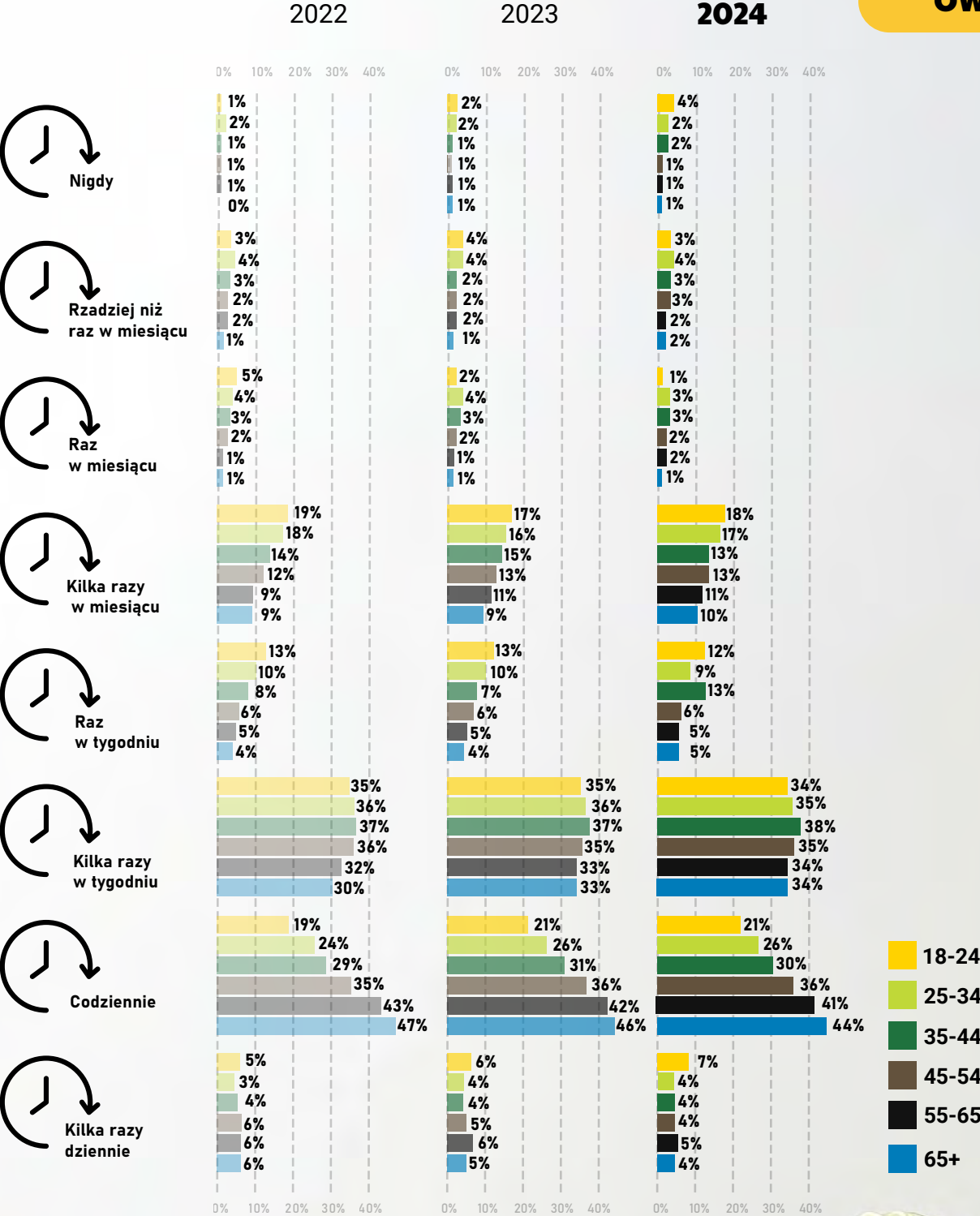
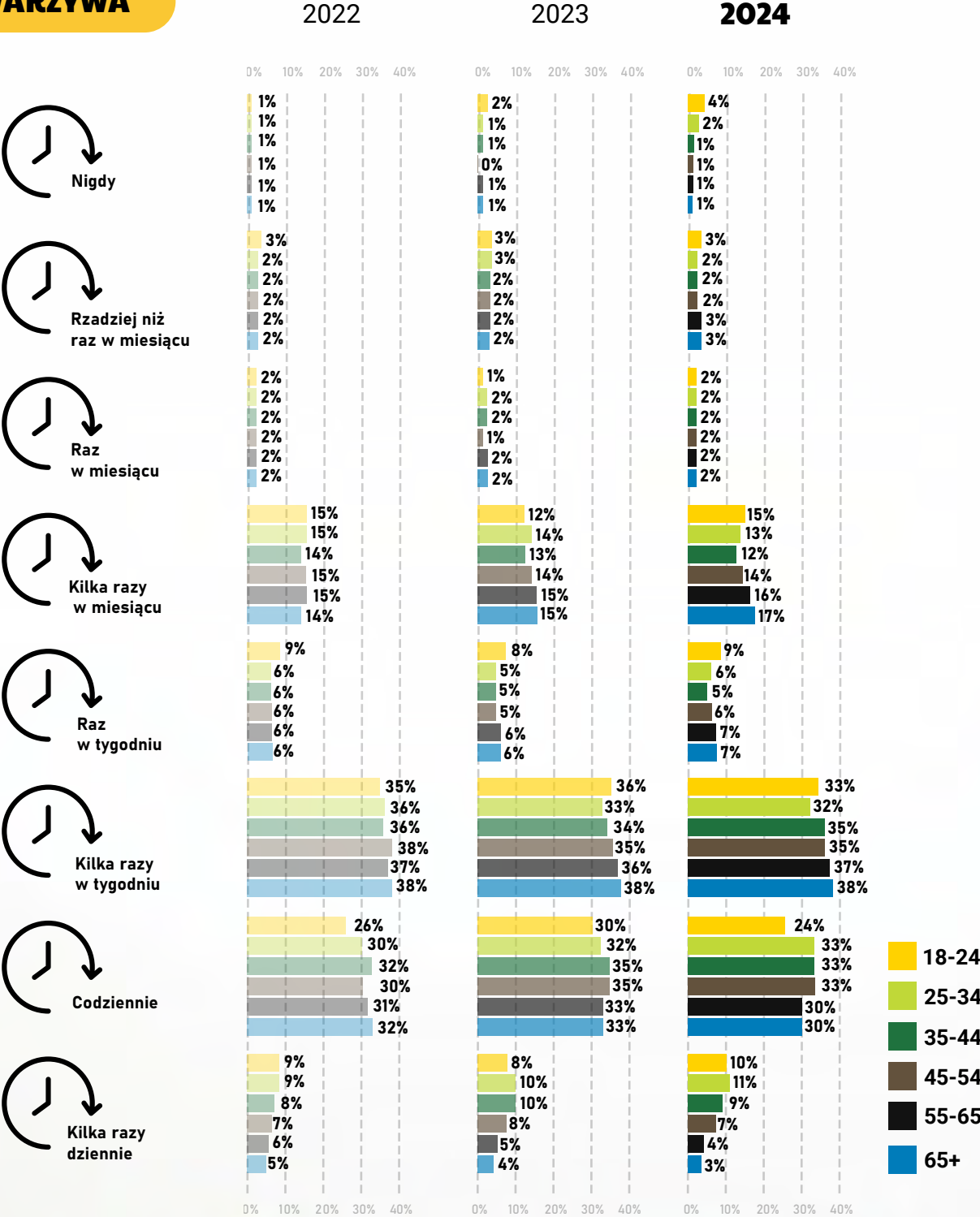


Spożycie warzyw i owoców ze względu na wiek

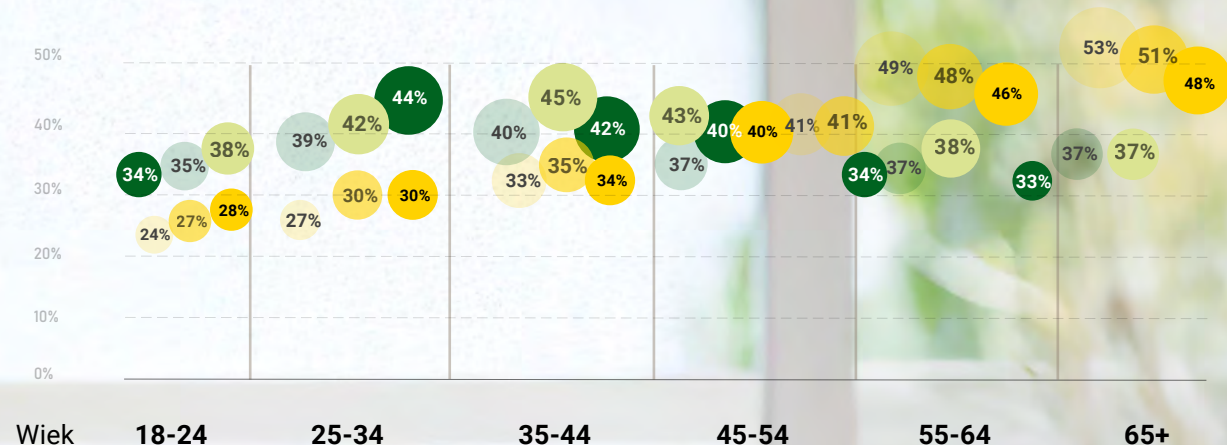
Spożycie warzyw i owoców ze względu na wiek

WARZYWA

OWOCE



Codzienne (raz lub kilka razy) spożycie warzyw i owoców ze względu na wiek



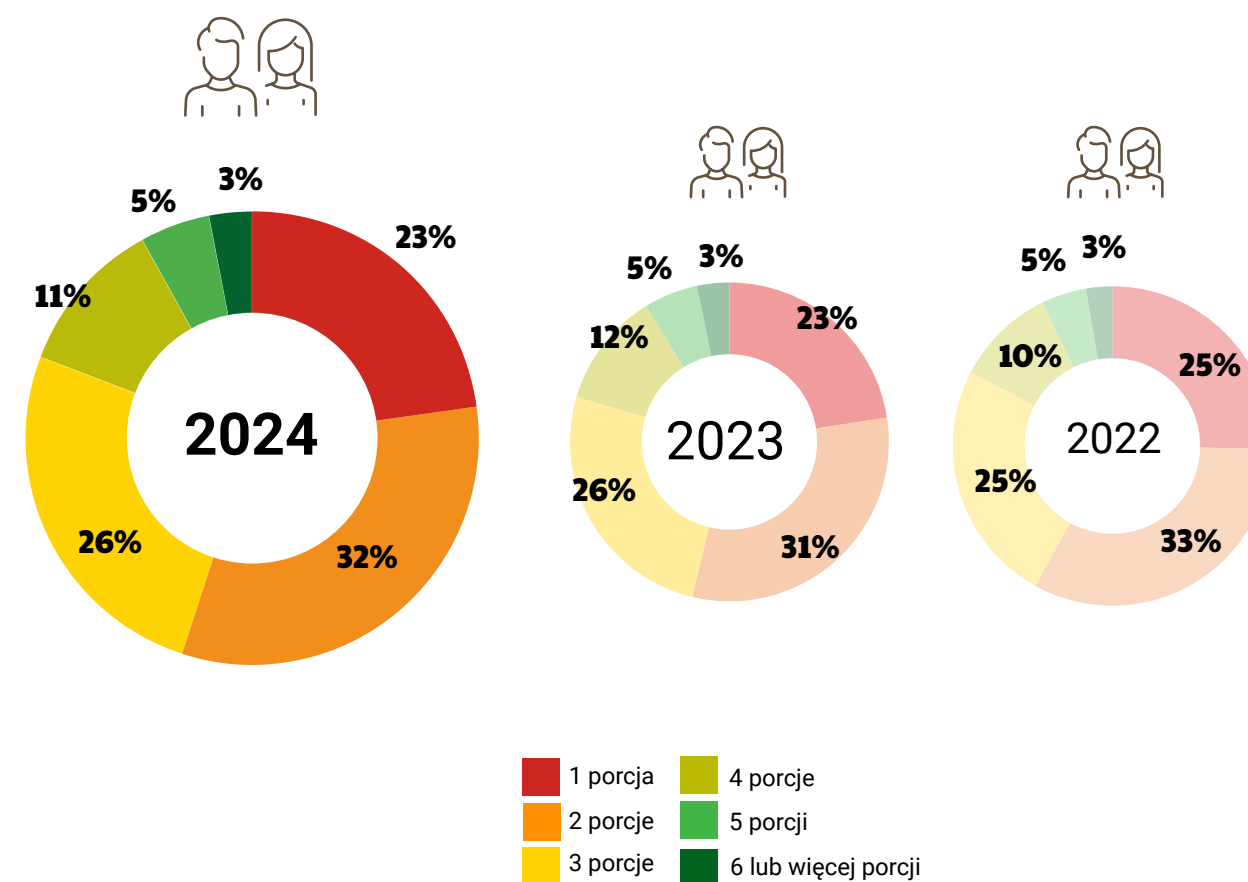
Spożycie warzyw i owoców rośnie wraz z poziomem wykształcenia – przynajmniej raz dziennie warzywa jada 20 proc. osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym (o 3 proc. mniej niż przed rokiem), 32 proc. z wykształceniem średnim (również spadek o 3 proc.) oraz 41 proc. osób z wykształceniem wyższym (o 1 proc. mniej niż w 2023 r.). W przypadku owoców jest to analogicznie: 30 proc. (o 1 proc. więcej niż przed rokiem), 34 proc. (również wzrost o 1 proc.) i 36 proc. (o 1 proc. mniej niż w 2022 r.).



Dane zebrane w najnowszym Narodowym Teście Żywienia Polaków wskazują, że zalecaną przez WHO minimalną ilość warzyw i owoców (pięć porcji) uwzględnia w diecie 5 proc. Polaków (identycznie jak rok i dwa lata temu). Sześć porcji i więcej jada 3 proc. z nas i odsetek ten pozostaje na stałym poziomie. Największą grupę stanowią osoby, które spożywają dwie porcje warzyw i owoców dziennie: 32 proc. – o 1 proc. więcej niż w 2023 r., ale i o 1 proc. mniej niż w 2022 r.

Tegoroczne wyniki pokazują również, że w porównaniu z rokiem poprzednim spadła liczba Polaków, którzy każdego dnia zjadają cztery porcje warzyw i owoców (z 12 do 11 proc.). Nie zmieniły się grupy uwzględniające jedną oraz trzy porcje tych produktów dziennie (jest to odpowiednio: 23 i 26 proc.).

Liczba porcji warzyw i owoców spożywanych zazwyczaj (zakładając, że jedna porcja to ok. 80-100 gramów)



SPOŻYCIE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH



SPOŻYCIE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH

W dobrze zbilansowanej codziennej diecie nie może zabraknąć pełnoziarnistych produktów zbożowych (czyli pochodzących z przemiału całego ziarna), jak płatki owsiane, kasze (np. gryczana), razowe pieczywo i makaron. To ważne źródło błonnika pokarmowego i węglowodanów złożonych, ale też m.in. witamin z grupy B i minerałów, w tym magnezu, cynku, żelaza.

Zgodnie z zasadami **Talerza Zdrowego Żywienia** opracowanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-BIP codziennie powinniśmy zjadać przynajmniej trzy porcje (90 g dziennie) produktów z tej grupy (najlepiej uwzględniać je w każdym posiłku), ograniczając tym samym produkty przetworzone, jak jasne pieczywo czy słodkie płatki śniadaniowe.

Z **Narodowego Testu Żywienia Polaków 2024** wynika, że niewielu ankietowanych stosuje się do powyższych zaleceń. Produkty pełnoziarniste kilka razy dziennie goszczą na talerzach tylko 2 proc. Polaków (to o 1 proc. mniej niż rok temu i tyle samo, co w 2022 r.). Spadła też liczba osób, które sięgają po nie raz dziennie - o ile w 2023 r. było to 23 proc., teraz to o 1 proc. mniej.

Produkty pełnoziarniste najczęściej jadamy kilka razy w tygodniu – NTŻP 2024 pokazuje, że robi tak 29 proc. z nas (o 1 pp. więcej niż w zeszłym roku). Niestety rośnie też odsetek Polaków, którzy produktów pełnoziarnistych nie jadają w ogóle - w 2022 i 2023 r. deklarowało tak 4 proc., obecnie jest to już 5 proc.

Po pełnoziarniste produkty zbożowe wciąż częściej sięgają kobiety niż mężczyźni – codzienne spożycie raz dziennie deklaruje 23 proc. kobiet (1 proc. mniej niż przed rokiem) i 20 proc. mężczyzn (spadek o 2 proc. w stosunku do 2023 r.)



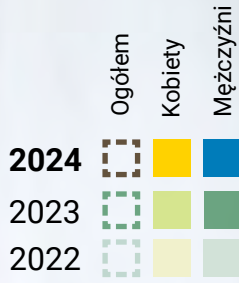
Spożycie produktów pełnoziarnistych rośnie wraz z poziomem wykształcenia – codziennie włącza je do diety 18 proc. osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym, 21 proc. z wykształceniem średnim oraz 25 proc. osób z wykształceniem wyższym. Jednak w każdej z tych grup odnotowano spadek o 1 proc. w stosunku do 2023 r.

Częstotliwość spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. pieczywo razowe, kaszę gryczaną, płatki owsiane)

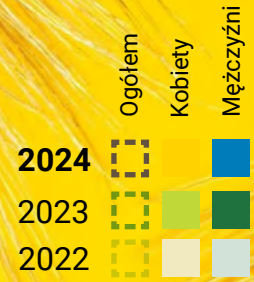


	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	4%	4%	5%	4%	4%	4%	5%	5%	5%
Rzadziej niż raz w miesiącu	8%	8%	8%	7%	8%	8%	8%	8%	8%
Raz w miesiącu	6%	5%	6%	5%	5%	5%	6%	6%	7%
Kilka razy w miesiącu	21%	21%	21%	20%	20%	20%	22%	22%	21%
Raz w tygodniu	9%	8%	8%	8%	8%	8%	9%	9%	8%
Kilka razy w tygodniu	29%	28%	29%	29%	29%	29%	29%	27%	29%
Codziennie	22%	23%	22%	24%	24%	23%	19%	22%	20%
Kilka razy dziennie	2%	3%	2%	3%	3%	2%	2%	2%	2%

Konsumpcja produktów pełnoziarnistych rośnie też wraz z wiekiem. Najnowszy NTŻP pokazuje, że w codziennej diecie najrzadziej uwzględniają je młodzi dorośli (18-24 lata) - codziennie produkty pełnoziarniste jada 14 proc. z nich (o 4 proc. mniej niż przed rokiem), najczęściej zaś kładą je na talerzu osoby w wieku 55-64 lata oraz seniorzy 65+ (są to odpowiednio: 24 proc. i 27 proc., o 1 proc. mniej niż w 2022 r.).



Częstotliwość spożycia rafinowanych produktów zbożowych (np. pieczywo jasne, makaron zwykły, ryż biały, kaszę manną)



	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	4%	4%	5%	4%	4%	4%	4%	5%	6%
Rzadziej niż raz w miesiącu	8%	9%	9%	9%	9%	10%	7%	8%	8%
Raz w miesiącu	5%	6%	6%	5%	6%	6%	5%	5%	7%
Kilka razy w miesiącu	27%	27%	27%	27%	27%	27%	27%	27%	27%
Raz w tygodniu	11%	11%	11%	12%	11%	12%	11%	10%	11%
Kilka razy w tygodniu	30%	29%	29%	29%	29%	29%	32%	30%	29%
Codziennie	13%	13%	11%	12%	12%	11%	13%	13%	11%
Kilka razy dziennie	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%

Po rafinowane produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, biały ryż) najczęściej sięgamy kilka razy w tygodniu – zadeklarowało to 29 proc. uczestników NTŻP 2024 (tyle samo co w zeszłym roku i o 1 proc. mniej niż w 2022 r.). 27 proc. deklaruje, że jada je kilka razy w miesiącu (identycznie, jak rok i dwa lata temu), 11 proc. - że raz w tygodniu (tak samo było w latach 2022 i 2023).

Nadal 1 proc. z nas żywność taką jada kilka razy dziennie, dobrą wiadomością jest zaś to, że wzrósł odsetek osób, które zupełnie z niej zrezygnowały - rok i dwa lata temu było to 4 proc., obecnie 5 proc. (w grupie tej jest więcej mężczyzn niż kobiet -

odpowiednio 6 i 4 proc.). Ciekawa jest różnica między najmłodszą i najstarszą grupą wiekową ankietowanych. Osoby w wieku 18-24 lata rafinowane produkty zbożowe włączają do diety stosunkowo często. Kilka razy w tygodniu sięga po nie aż 41 proc., a codziennie 16 proc. (w stosunku do poprzedniego roku jest to spadek aż o 7 proc.). Seniorzy 65+ wyraźnie ich za to unikają (tylko 6 proc. sięga po nie każdego dnia, a 17 proc. kilka razy w tygodniu; żaden z ankietowanych seniorów nie sięga po nie kilka razy dziennie).

SPOŻYCIE PRODUKTÓW MLECZNYCH I JAJ



SPOŻYCIE PRODUKTÓW MLECZNYCH I JAJ

Mleko i jego przetwory (m.in. jogurty, maślanki, kefiry, sery twarogowe, żółte, pleśniowe) są doskonałym źródłem dobrze przyswajalnego białka, wapnia, witamin z grupy B, a także minerałów, jak choćby potas, fosfor, magnez czy cynk. Zaletą mleka jest stosunkowo niska kaloryczność (choć specjaliści rekomendują, by pełnotłuste produkty mleczne zastępować tymi o obniżonej zawartości tłuszczu).

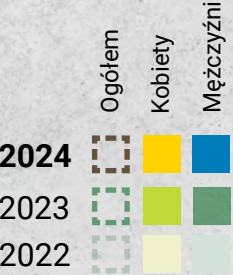
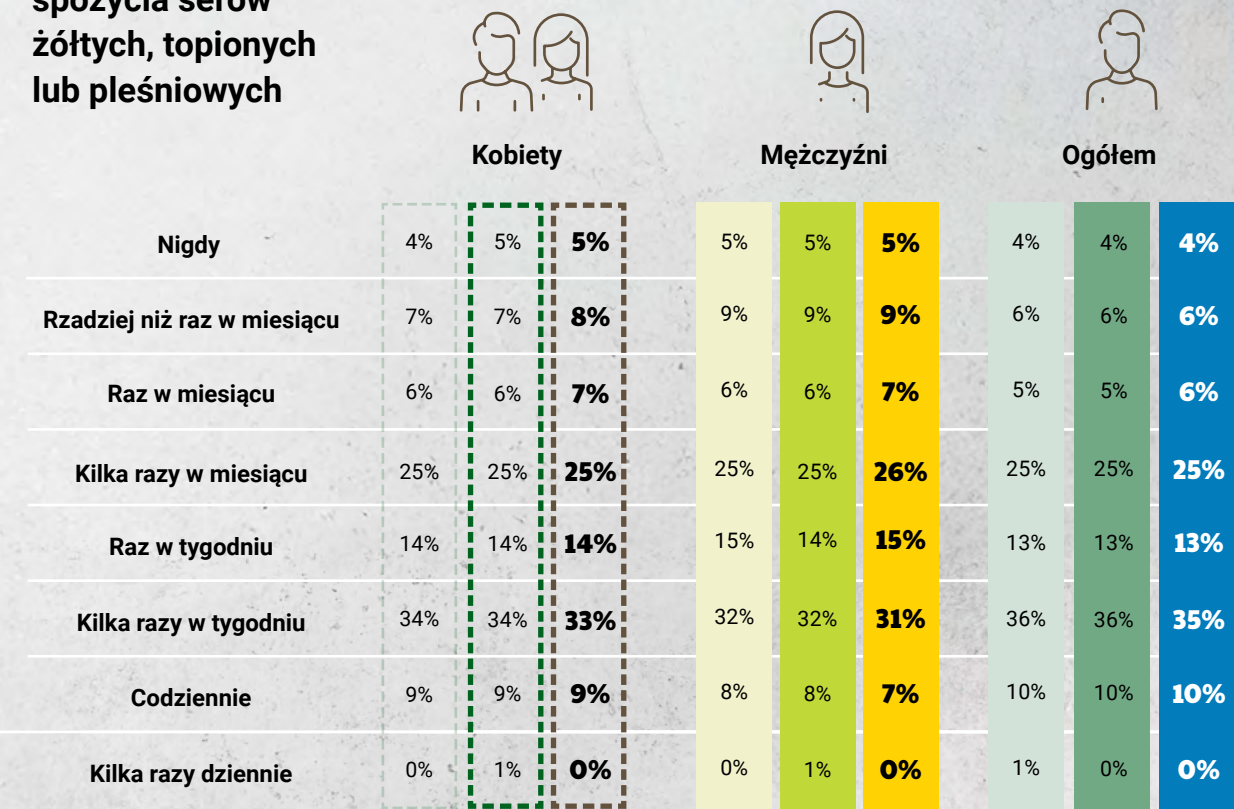
Według zaleceń ekspertów, każdego dnia powinniśmy wypijać dwie szklanki tego produktu (dzieci i młodzież 3-4 szklanki). Mleko można jednak zastąpić innymi produktami mlecznymi, wśród nich są jogurty, maślanki, kefiry, twaróg. Jak podaje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, szklankę mleka można zastąpić (pod względem zawartości wapnia) np. szklanką jogurtu, kefiru lub maślanki albo dwoma plasterkami sera żółtego.

Częstotliwość spożycia mleka, fermentowanych napoi mlecznych (np. jogurty, kefiry) i/lub serów twarogowych

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	3%	3%	3%	3%	3%	3%	4%	3%	4%
Rzadziej niż raz w miesiącu	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Raz w miesiącu	4%	3%	3%	3%	3%	3%	5%	4%	4%
Kilka razy w miesiącu	22%	20%	20%	20%	19%	18%	24%	22%	21%
Raz w tygodniu	10%	9%	9%	9%	9%	9%	10%	9%	9%
Kilka razy w tygodniu	33%	34%	36%	34%	35%	37%	32%	33%	35%
Codziennie	21%	23%	22%	23%	24%	23%	18%	21%	21%
Kilka razy dziennie	2%	2%	2%	2%	3%	2%	2%	2%	2%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

Po mleko, fermentowane napoje mleczne i twarogi Polacy najczęściej sięgają kilka razy w tygodniu - zadeklarowało tak 36 proc. uczestników NTŻP 2024 (to 2 proc. więcej niż przed rokiem i 3 proc. więcej niż dwa lata temu). W porównaniu z 2023 r. spadła liczba osób, które taką żywność jadają codziennie (z 23 do 22 proc.).

Częstotliwość spożycia serów żółtych, topionych lub pleśniowych



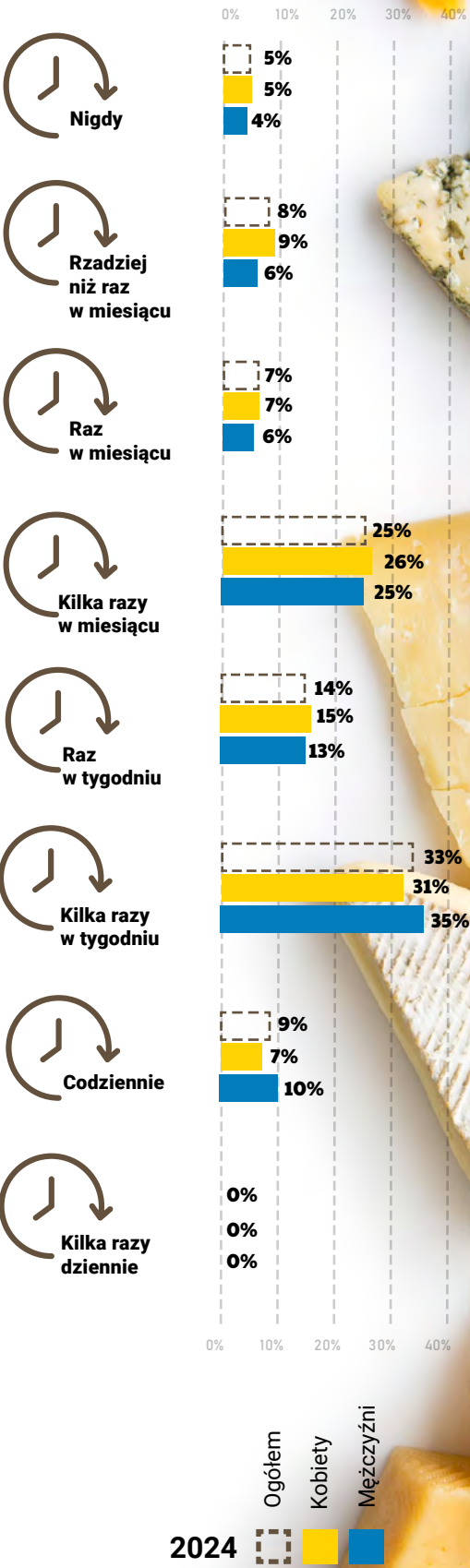
Odsetek Polaków, którzy te produkty mleczne spożywają kilka razy dziennie wciąż utrzymuje się na poziomie 2 proc. Nie zmieniła się także liczba osób, które nie jadają ich w ogóle (od 2022 r. deklaruje tak 3 proc. respondentów)

Różnego rodzaju sery (podpuszczkowe, topione, pleśniowe) są dość częstym wyborem wśród Polaków. 33 proc. deklaruje, że sięga po nie kilka razy w tygodniu (spadek o 1 proc. w stosunku do 2023 r.) W grupie tej jest 35 proc. mężczyzn i 31 proc. kobiet (w przypadku obu płci to o 1 proc. mniej niż rok wcześniej).

Codziennie po sery sięga 9 proc. uczestników NTŻP (tyle samo, co w dwóch poprzednich latach, choć odsetek kobiet w tej grupie zmniejszył się o 1 proc.). Serów nie włącza do diety 5 proc. Polaków (tyle samo, co rok wcześniej i o 1 proc. więcej niż dwa lata temu).

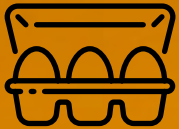
Co ciekawe, mieszkańcy największych miast (500 tys. mieszkańców i więcej) sięgali po różnego rodzaju sery częściej niż osoby zamieszkujące tereny wiejskie. W pierwszej grupie 35 proc. badanych potwierdziło, że spożywa je kilka razy w tygodniu (choć to o 2 proc. mniej niż w 2023 r.), tymczasem wśród mieszkańców wsi taką częstotliwość jedzenia serów zadeklarowało 33 proc. (podobnie jak rok i dwa lata wcześniej).

Częstotliwość spożycia serów żółtych, topionych lub pleśniowych - 2024



**Doskonałym źródłem wartości odżywczych są jajka.
To źródło białka, witamin A, D, B12, B1, B2, żelaza.
Wg zaleceń osoby zdrowe, w tym dzieci i młodzież,
mogą spożywać jedno jajko dziennie.**

Osoby, które znajdują się w grupie ryzyka chorób serca lub mają stwierdzone wysokie stężenie cholesterolu we krwi, powinny ograniczyć liczbę spożywanych jajek do maksymalnie 4-5 tygodniowo.



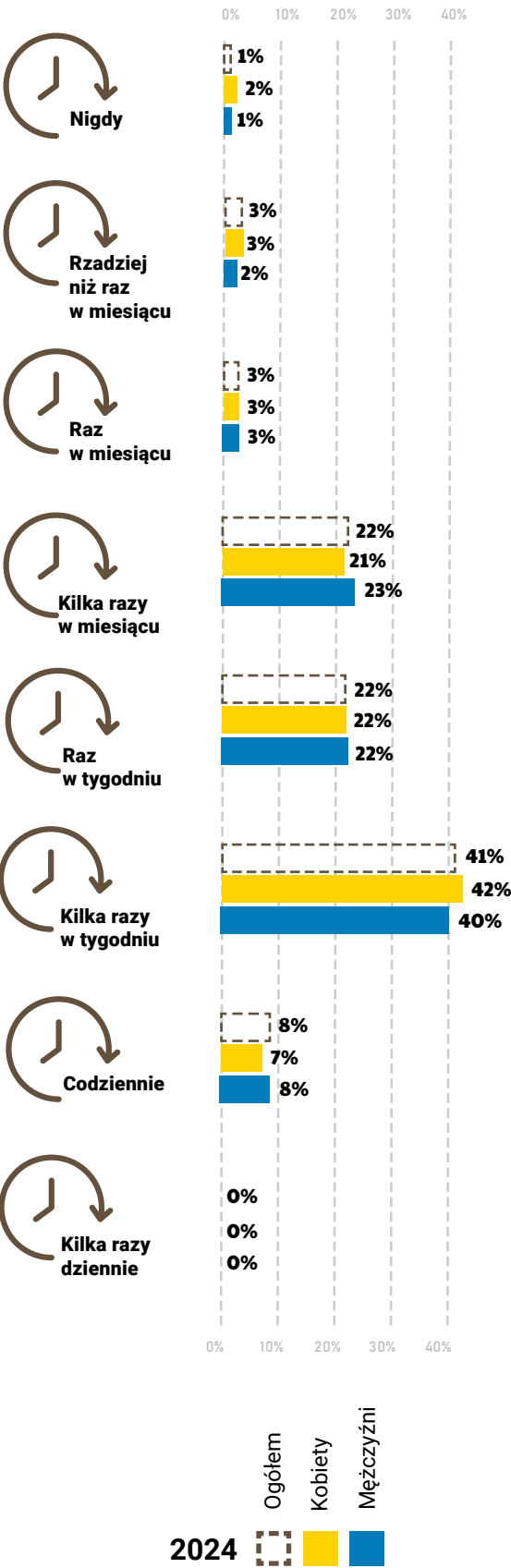
Podobnie jak w zeszłym roku, najwięcej Polaków jada jajka kilka razy w tygodniu (41 proc.) i częściej robią to kobiety (42 proc.) niż mężczyźni (40 proc.). Raz w tygodniu po produkt ten sięga 21 proc. uczestników NTŻP - o 1 proc. mniej niż w 2023 r. (warto zauważyć, że grupie, która deklarowała taki wybór, odsetek kobiet i mężczyzn był taki sam - po 21 proc.). **Rośnie za to liczba osób, które jajka jadają codziennie - w 2022 r. było to 7 proc., rok później 8 proc., obecnie to już 10 proc.**

Odsetek Polaków, którzy **wyeliminowali** jajka z diety utrzymuje się na stałym poziomie 1 proc. Tak, jak w latach ubiegłych, nikt nie zadeklarował spożywania jaj kilka razy dziennie.

Jadanie jaj kilkukrotnie w ciągu tygodnia częściej deklarowały osoby z miast (począwszy od 100 tys. mieszkańców do największych aglomeracji) niż mieszkańcy wsi (jest ich 40 proc. — choć to o 1 proc. więcej niż przed rokiem).



**Częstotliwość
spożycia jaj - 2024**



**Częstotliwość
spożycia jaj**



Ogółem

Kobiety

Mężczyźni

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	1%	1%	1%	1%	2%	2%	1%	1%	1%
Rzadziej niż raz w miesiącu	2%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	2%	2%
Raz w miesiącu	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%
Kilka razy w miesiącu	23%	22%	22%	22%	21%	21%	24%	23%	23%
Raz w tygodniu	24%	22%	22%	24%	22%	22%	24%	22%	22%
Kilka razy w tygodniu	40%	41%	41%	40%	42%	42%	39%	40%	40%
Codziennie	7%	8%	8%	6%	7%	7%	8%	8%	8%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%



Ogółem
Kobiety
Mężczyźni

2024
2023
2022

SPOŻYCIE MIĘSA I RYB



SPOŻYCIE MIĘSA I RYB

Spożycie czerwonego mięsa powinno być ograniczone do trzech porcji tygodniowo. Trzy porcje odpowiadają ok. 350-500 g (po ugotowaniu). Należy ograniczyć do minimum spożywanie mięsa przetworzonego. Według analiz Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) większe, niż zalecane, spożycie mięsa i przetworzonych produktów mięsnych zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory.

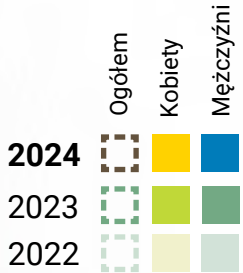
Zdrowszą alternatywą dla mięsa czerwonego jest mięso białe, a także ryby, jaja i rośliny strączkowe i jaja.

MIĘSO

Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa



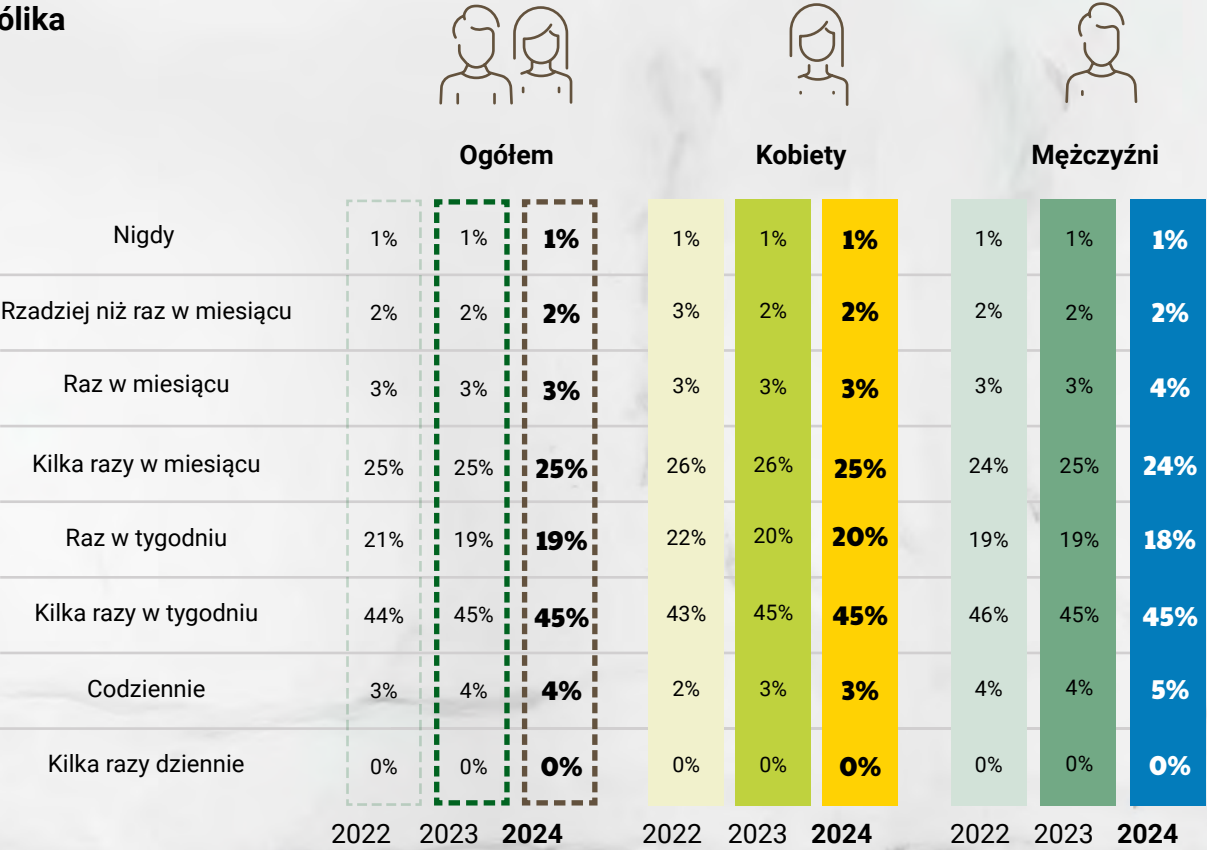
	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	8%	9%	9%	11%	12%	13%	5%	5%	5%
Rzadziej niż raz w miesiącu	17%	17%	17%	21%	21%	21%	13%	12%	13%
Raz w miesiącu	12%	12%	12%	13%	13%	13%	11%	12%	11%
Kilka razy w miesiącu	23%	23%	22%	22%	22%	22%	23%	24%	23%
Raz w tygodniu	16%	15%	15%	15%	14%	14%	17%	16%	16%
Kilka razy w tygodniu	21%	20%	20%	17%	15%	15%	26%	26%	25%
Codziennie	3%	3%	3%	2%	2%	2%	4%	4%	5%
Kilka razy dziennie	1%	1%	1%	0%	0%	0%	1%	1%	1%



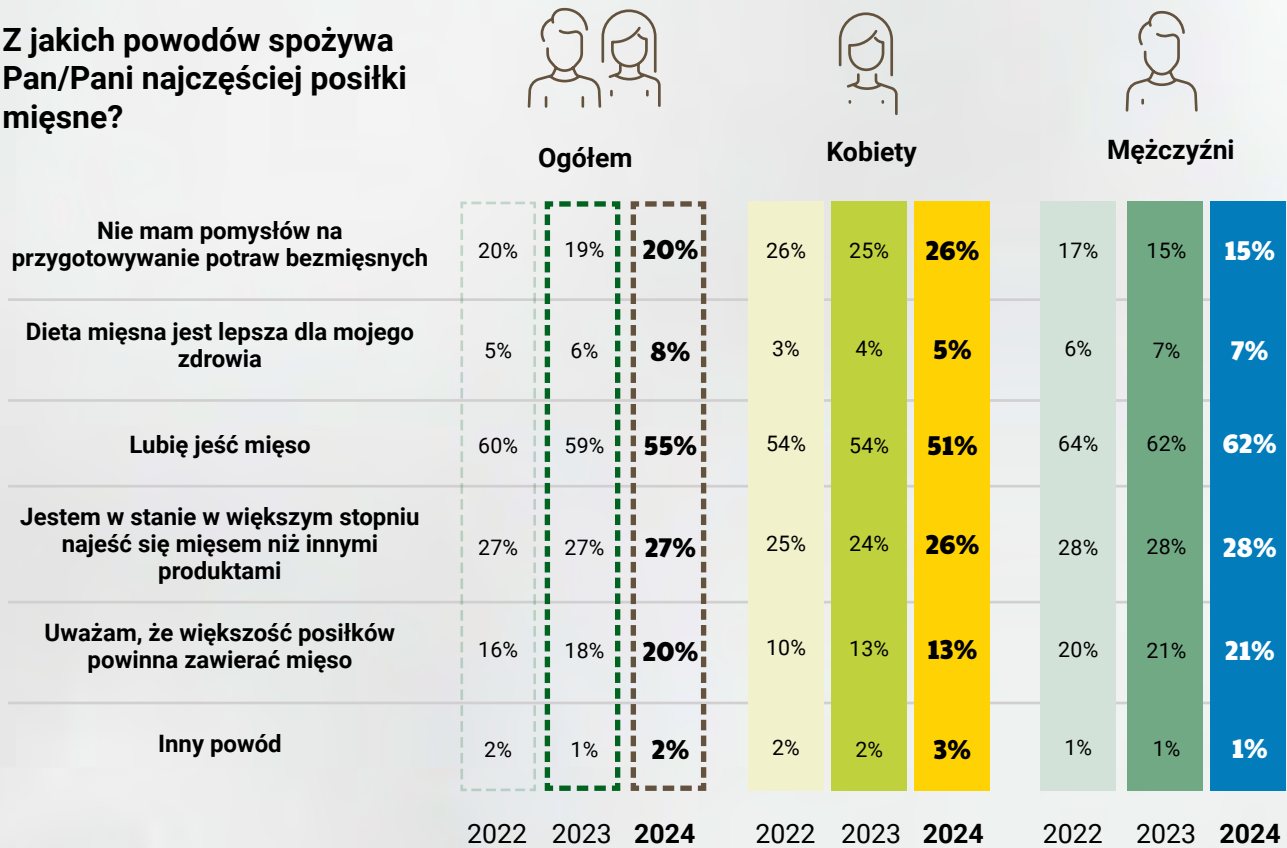
Polacy nie stronią od czerwonego mięsa. Kilka razy w tygodniu spożywa je co piąty z nas (20 proc., tak samo, jak rok wcześniej, ale o 1 proc. mniej niż w 2022 r.), raz w tygodniu 15 proc. (wynik identyczny, jak w 2023 r., ale o 1 proc. niższy niż dwa lata temu). Spadła liczba osób, które czerwone mięso jedzą kilka razy w miesiącu - w poprzednich dwóch latach było to 23 proc., obecnie to o 1 proc. mniej.

Z diety czerwone mięso całkowicie wykluczyło 9 proc. ankietowanych (tak samo jak w zeszłym roku i o 1 proc. więcej niż dwa lata temu), przy czym w większości są to kobiety (13 proc. - o 1 proc. więcej niż rok temu - vs. 5 proc. mężczyzn - identycznie, jak przed rokiem). Widać wyraźnie, że większą świadomość w zakresie wpływu zbyt częstego spożywania czerwonego mięsa na organizm mają osoby młode. Wśród osób w wieku 18-24 lat czerwone mięsa nie jada 15 proc. badanych (ale to o 3 proc. mniej niż przed rokiem).

Częstotliwość spożycia potraw z tzw. mięsa białego, np. z kurczaka, indyka, królika



Z jakich powodów spożywa Pan/Pani najczęściej posiłki mięsne?



Zdecydowanie większą popularnością wśród Polaków cieszy się mięso białe. Niewielu (bo nadal zaledwie 1 proc.) decyduje się go całkowicie odstawić. Większość (bo tak, jak przed rokiem 45 proc.) sięga po nie kilka razy w tygodniu. Prawie co piąty Polak (tak, jak przed rokiem 19 proc.) spożywa je raz na tydzień, i nadal co czwarty kilka razy w tygodniu. W tym przypadku płeć nie ma większego znaczenia – białe mięso lubi i zjada niemal tyle samo kobiet, co mężczyzn, a nawyki te nie uległy dużej zmianie względem 2023 i 2022 r.

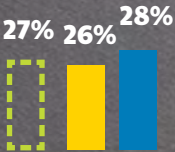
Wśród osób, które najczęściej jadają białe mięso (kilka razy w tygodniu) przeważają młodzi w wieku 25-34 lata (jest ich 56 proc.), w grupie 18-24 lata i 35-44 lata jest to 50 proc. Najmniejszy odsetek stanowią tu seniorzy 65+ (34 proc., choć w tej grupie wiekowej to i tak najczęstszy wybór).



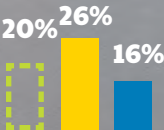
Włączanie mięsa do codziennej diety u zdecydowanej większości ankietowanych (55 proc., o 4 proc. mniej niż przed rokiem) wynika z upodobań ("lubię jeść mięso"). Dla sporej części Polaków (nadal 27 proc.) jest to też produkt, który syci, w ich odczuciu, bardziej niż inna żywność. Zwiększyła się grupa osób, które sięgają po mięso, bo nie mają pomysłu na bezmięсны posiłek (20 proc., o 1 proc. więcej niż przed rokiem). Więcej respondentów uważa też, że większość posiłków powinna zawierać mięso (20 proc. o 2 proc. więcej niż przed rokiem) i że dieta mięsna jest lepsza dla zdrowia (8 proc., o 2 proc. więcej niż przed rokiem i 3 proc. więcej niż w 2022 r.).



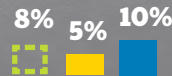
JESTEM W STANIE W WIĘKSZYM STOPNIU NAJEŚĆ SIĘ MIĘSEM NIŻ INNYMI PRODUKTAMI



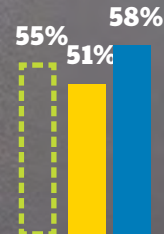
NIE MAM POMYSŁÓW NA PRZYGOTOWYWANIE POTRAW BEZMIĘSNYCH



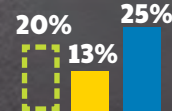
DIETA MIĘSNA JEST LEPSZA DLA MOJEGO ZDROWIA



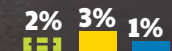
LUBIĘ JEŚĆ MIĘSO



UWAŻAM, ŻE WIĘKSZOŚĆ POSIŁKÓW POWINNA ZAWIERAĆ MIĘSO



INNY POWÓD



2024

Ogółem

Kobiety

Mężczyźni



Ryby, zwłaszcza te pochodzące z mórz, są źródłem dobrowolnych kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Ryby powinny być spożywane minimum dwa razy w tygodniu, najlepiej pieczone lub gotowane.

Częstotliwość spożycia ryb i/lub owoców morza



Ogółem



Kobiety



Mężczyźni

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	5%	6%	6%	6%	7%	7%	4%	4%	4%
Rzadziej niż raz w miesiącu	16%	17%	17%	20%	20%	20%	13%	13%	13%
Raz w miesiącu	18%	18%	18%	19%	19%	19%	17%	17%	17%
Kilka razy w miesiącu	29%	28%	28%	27%	26%	26%	31%	30%	30%
Raz w tygodniu	23%	22%	23%	22%	21%	22%	23%	23%	24%
Kilka razy w tygodniu	8%	8%	9%	6%	6%	7%	11%	10%	11%
Codziennie	1%	1%	1%	0%	0%	0%	1%	1%	1%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Minimum spożycia ryb zalecane przez ekspertów osiąga zaledwie 10 proc. ankietowanych, (1 proc. spożywa je codziennie, 9 proc. kilka razy w tygodniu i to jest wzrost o 1 proc. w stosunku do poprzedniego roku).



O wiele większa grupa (23 proc., o 1 proc. więcej niż w 2023 r.) stara się, by znalazły się na talerzu przynajmniej raz w tygodniu. Nadal 28 proc. spożywa ryby kilka razy w miesiącu i nadal prawie co piąty (18 proc.) raz w miesiącu.

W porównaniu z rokiem poprzednim o 1 proc. zmniejszyła się grupa osób, które deklarują, że ryb w ogóle nie jedzą (obecnie to 5 proc.). Wśród nich najliczniejszą grupą są młodzi w wieku 18-24 lata (16 proc., ale to spadek aż o 11 proc. w stosunku do 2023 r.).

Zapytani o to, czy planują ograniczyć spożycie mięsa, ankietowani są podzieleni. Większość jest pewna lub prawie pewna, że tego nie zrobi (uważa tak 56 proc. - to podobnie, jak rok temu, chociaż nieznacznie wzrosła grupa, która twierdzi, że na pewno mięsa nie ograniczy), ale nadal 39 proc. bierze taką możliwość pod uwagę - większości są to kobiety (44 proc. vs. 36 proc.- tak, jak przed rokiem) i osoby w wieku 55-64 lata (51 proc.).

Proszę zaznaczyć odpowiedź, z którą zgadza się Pan/Pani w największym stopniu:

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Jestem mocno zdeterminowany/a, by ograniczyć spożywanie mięsa w najbliższej przyszłości	5%	5%	5%	6%	5%	6%	4%	4%	4%
Być może ograniczę spożywanie mięsa w najbliższej przyszłości	41%	39%	39%	47%	44%	44%	38%	36%	36%
Raczej nie ograniczę spożywania mięsa w najbliższej przyszłości	38%	38%	37%	37%	36%	36%	40%	40%	38%
Na pewno nie ograniczę spożywania mięsa w najbliższej przyszłości	15%	18%	19%	11%	14%	14%	18%	20%	21%

W grupie najbardziej zdeterminowanej, by mięso całkowicie wykluczyć z diety przeważają osoby w wieku 45-66+ (deklaruje tak 6 proc.), najrzadziej plany takie mają młodzi w wieku 18-24 lata (zaledwie 2 proc.).

	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
2024			
2023			
2022			

Ciekawie przedstawiają się odpowiedzi ankietowanych dotyczące powodów ograniczania lub wyeliminowania z diety mięsa. **Niemal połowa (46 proc., tak, jak rok temu) przyznaje, że nie jedząc mięsa, czuje się lepiej (częściej deklarują tak mężczyźni: 48 proc. vs 45 proc.).** 34 proc. deklaruje, że nie lubi jeść mięsa (to o 2 proc. więcej niż przed rokiem i deklaruje tak o 19 proc. więcej kobiet niż mężczyzn i częściej są to ludzie młodzi). Spadła za to liczba osób, które rezygnują z mięsa, bo nie

chcą przyczynić się do zabijania zwierząt (o ile w 2022 r. było to 41 proc., rok temu 43 proc., to teraz jest to 39 proc., częściej są to kobiety). Mniej ludzi kieruje się też dbałością o środowisko (21 proc. - o 6 proc. mniej niż rok temu i 7 proc. mniej niż w 2022 r.). Wzrósł za to odsetek osób, które kierują się modą na niejedzenie mięsa (2 proc. o 1 proc. więcej niż w dwóch poprzednich latach), są to głównie ludzie młodzi w wieku 18-24 lata.

Z jakich powodów nie spożywa/ogranicza Pan/Pani spożywanie posiłków mięsnych?

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Dzięki niejedzeniu mięsa dbam o środowisko	28%	27%	21%	26%	25%	22%	31%	29%	20%
Nie lubię jeść mięsa	33%	32%	34%	39%	39%	39%	20%	18%	20%
Jest moda na niejedzenie mięsa	1%	1%	2%	0%	1%	1%	2%	2%	3%
Lepiej się czuję na diecie bezmięsnej	44%	46%	46%	43%	43%	45%	46%	51%	48%
Jedzenie mięsa jest niezdrowe	24%	23%	23%	20%	19%	20%	32%	33%	30%
Nie chcę przyczynić się do zabijania zwierząt	41%	43%	39%	40%	43%	40%	42%	42%	36%
Inny powód – jaki?	5%	6%	6%	4%	5%	6%	6%	7%	7%

2024 total		
21%		DZIĘKI NIEJEDZENIU MIĘSA DBAM O ŚRODOWISKO
34%		NIE LUBIĘ JEŚĆ MIĘSA
2%		JEST MODA NA NIEJEDZENIE MIĘSA
46%		LEPIEJ SIĘ CZUJĘ NA DIECIE BEZMIĘSNEJ
23%		JEDZENIE MIĘSA JEST NIEZDROWE
39%		NIE CHCĘ PRZYZYNIĄĆ SIĘ DO ZABIJANIA ZWIERZĄT
6%		INNY POWÓD – JAKI?



SPOŻYCIE NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ORZECHÓW



SPOŻYCIE NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ORZECHÓW

Białko to jeden z podstawowych składników odżywczych – bez niego nasze ciało nie byłoby w stanie ani prawidłowo się rozwinąć, ani sprawnie funkcjonować. W białko szczególnie bogate są rośliny strączkowe, czyli soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja (zawierają ok. 20-30 proc. białka) – z tego względu są dobrym (również dla środowiska) zamiennikiem mięsa i powinny często gościć na naszych talerzach. Ważnym źródłem protein są także orzechy. Codzienny jadłospis powinien uwzględniać ok. 75-100 g strączków i ok. 50-70 g orzechów.

Częstotliwość spożycia nasion roślin strączkowych (np. fasoli, soczewicy) i/lub orzechy	 Ogółem			 Kobiety			 Mężczyźni		
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024
Nigdy	4%	5%	5%	4%	5%	5%	4%	4%	4%
Rzadziej niż raz w miesiącu	15%	15%	16%	16%	17%	17%	14%	14%	14%
Raz w miesiącu	13%	12%	12%	12%	11%	11%	14%	13%	14%
Kilka razy w miesiącu	32%	32%	30%	32%	31%	30%	33%	34%	32%
Raz w tygodniu	12%	11%	11%	11%	11%	11%	12%	12%	12%
Kilka razy w tygodniu	18%	19%	19%	19%	19%	20%	17%	18%	18%
Codziennie	5%	6%	6%	5%	6%	6%	5%	5%	5%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%

Dane Narodowego Testu Żywienia Polaków 2024 wskazują, że po nasiona roślin strączkowych i/ lub orzechy codziennie sięga - podobnie jak rok wcześniej - 6 proc. Polaków, a w grupie tej jest więcej kobiet niż mężczyzn. 5 proc. uczestników badania zadeklarowało, że strączków nie jada w ogóle (tyle samo, ile w 2023 r. i 1 proc. więcej niż dwa lata temu).

Zaledwie **6%** badanych spożywa nasiona roślin strączkowych **codziennie**, 19% robi to kilka razy w tygodniu, a 16% rzadziej niż raz w miesiącu. 5% osób nie wprowadza ich do swojej diety w ogóle. Najliczniejsza grupa, **30%** respondentów, sięga po strączki **kilka razy w miesiącu**.

Najwięcej Polaków (choć mniej niż w latach poprzednich) sięga po rośliny strączkowe kilka razy w miesiącu (obecnie deklaruje tak 30 proc. respondentów, rok i dwa lata temu było ich po 32 proc.). W grupie tej przeważają osoby w wieku 55+ (choć jest ich mniej niż w latach ubiegłych), częściej są to też mężczyźni – 32 proc. (o 2 proc. mniej niż przed rokiem).

Rzadziej niż raz na miesiąc produkty te goszczą na stołach 16 proc. z nas (wzrost o 1 proc. w stosunku do ubiegłego roku) i częściej dotyczy to kobiet (jest ich 17 proc., zaś mężczyzn 14 proc.). Od zeszłego roku grupa, która po strączki i orzechy sięga kilka razy w tygodniu utrzymuje się na stałym poziomie 19 proc., podobnie jak odsetek osób, które nie jedzą ich wcale (jest ich 5 proc.).



SPOŻYCIE CUKRÓW I TŁUSZCZÓW

SPOŻYCIE CUKRÓW I TŁUSZCZÓW

Tłuszcze roślinne stanowią źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, wśród których zwłaszcza jednonienasycone i wielonienasycone z rodziny omega-3 są bardzo korzystne dla naszego organizmu.

Warto włączyć je do codziennej diety, a jednocześnie ograniczać spożycie tłuszczu zwierzęcego. Jest on bowiem bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe, które z kolei zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, nowotwory oraz choroby układu krążenia.

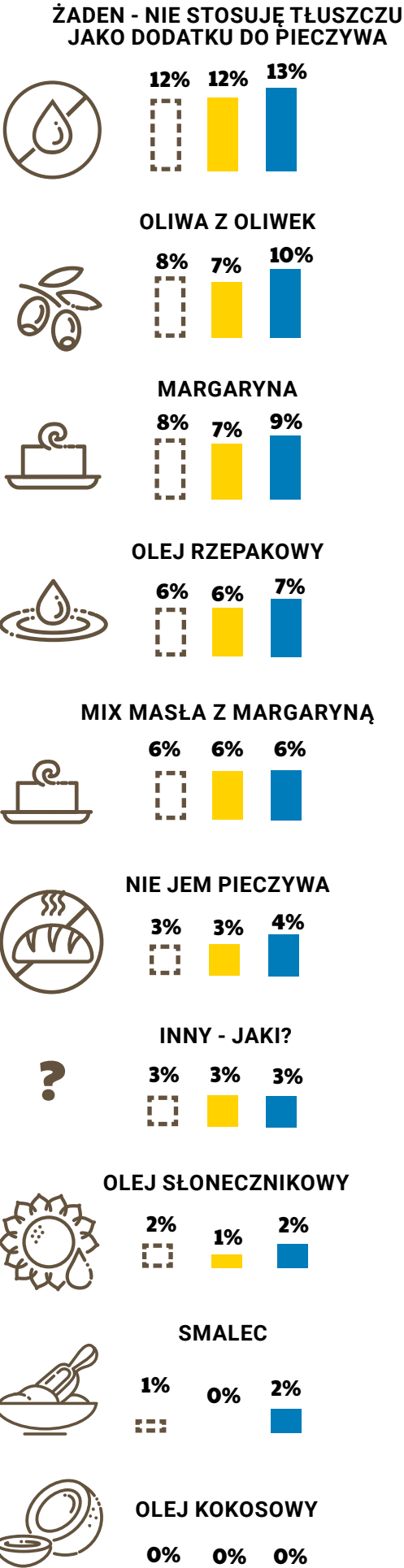
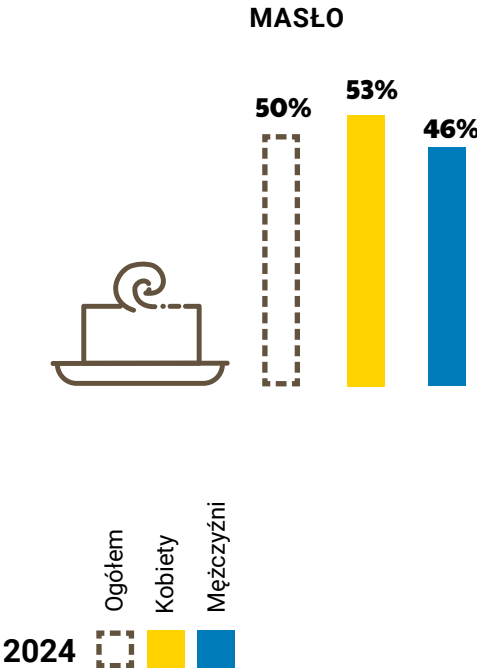
Najczęściej wybierany rodzaj tłuszczu jako dodatek do pieczywa

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Olej rzepakowy	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	7%
Olej słonecznikowy	2%	2%	2%	1%	1%	1%	2%	2%	2%
Oliwa z oliwek	8%	8%	8%	6%	7%	7%	10%	9%	10%
Olej kokosowy	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Smalec	1%	1%	1%	0%	0%	0%	1%	1%	2%
Masło	50%	50%	50%	53%	53%	53%	46%	46%	46%
Margaryna	9%	9%	8%	8%	8%	7%	10%	10%	9%
Mix masła z margaryną	8%	7%	6%	8%	7%	6%	8%	7%	6%
Inny - jaki?	2%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	3%	3%
Żaden - nie stosuję tłuszczu jako dodatku do pieczywa	12%	13%	12%	12%	12%	12%	12%	14%	13%
Nie jem pieczywa	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	4%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

Polacy najczęściej do smarowania pieczywa wybierają masło – aż 50 proc. wybiera ten tłuszcz jako dodatek do chleba czy bułek. Tendencja ta utrzymuje się już kolejny rok z rzędu. Na drugim miejscu jest margaryna oraz oliwa z oliwek – 8 proc. respondentów wskazało takie odpowiedzi. Tylko 1 proc. używa w tym celu smalcu. 12 proc. ankietowanych nie dodaje w ogóle tłuszczu jako dodatku do pieczywa (o 1 pp. mniej niż w zeszłorocznym badaniu).

Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają masło (53 proc. do 46 proc., bez zmian rok do roku). Za to mężczyźni jako jedyni wskazali (2 proc.), że korzystają ze smalcu (tłuszcz ten wybrało 0 proc. kobiet). Panowie nieco chętniej niż panie smarują pieczywo oliwą z oliwek – 10 proc. wskazań w stosunku do 7 proc. w przypadku kobiet.

Najczęściej wybierany rodzaj tłuszczu jako dodatek do pieczywa (2024)



Do smażenia – zgodnie z zaleceniami ekspertów – należy używać oleju rzepakowego (rafinowanego) bądź oliwy z oliwek, bo zawarte w nich jednonienasycone kwasy tłuszczowe są bardziej odporne na szkodliwe zmiany pod wpływem wysokiej temperatury.

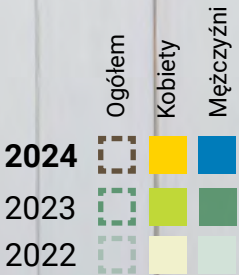
Jeśli jednak mamy możliwość, zdecydowanie lepiej jest ograniczyć smażenie na korzyść innych, zdrowszych metody obróbki termicznej tj. gotowania w wodzie, pieczenia czy gotowania na parze.

W przypadku smażenia, wśród stosowanych tłuszczów zdecydowanym faworytem jest **olej rzepakowy** wybierany przez 57 proc. ankietowanych (o 1 pp. więcej niż rok temu). Kobiety wybierają go do smażenia chętniej niż mężczyźni (61 proc. vs. 52 proc., bez zmian rok do roku). Z kolei więcej mężczyzn niż kobiet używa do tego celu oliwy z oliwek (16 proc. w stosunku do 13 proc. – tak jak przed rokiem). Więcej mężczyzn niż kobiet stosuje również olej słonecznikowy, choć różnica w tegorocznym badaniu jest niewielka (11 proc. vs. 10 proc.; przed rokiem było to 14 proc. vs. 11 proc.). Oliwa z oliwek znalazła się na drugim miejscu zestawienia najchętniej wybieranych przez Polaków tłuszczu do smażenia (15 proc. wszystkich wskazań – o 1 pp. mniej niż rok temu).

Najczęściej wybierany rodzaj tłuszczu do smażenia

	 Ogółem			 Kobiety			 Mężczyźni		
Olej rzepakowy	56%	56%	57%	61%	61%	61%	51%	52%	52%
Olej słonecznikowy	12%	11%	10%	11%	10%	10%	14%	12%	12%
Oliwa z oliwek	14%	15%	14%	13%	13%	13%	16%	16%	16%
Olej kokosowy	1%	1%	1%	2%	1%	1%	1%	1%	1%
Smalec	4%	4%	5%	3%	3%	3%	4%	5%	6%
Masło	4%	4%	5%	4%	4%	4%	5%	5%	6%
Margaryna	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
Inny	1%	2%	2%	2%	2%	2%	1%	1%	1%
Nie stosuję żadnego tłuszczu	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
W ogóle nie smażę	3%	3%	3%	2%	3%	2%	3%	4%	4%

Wybór tłuszczu jest zależny od wieku respondentów. Olej rzepakowy to najbardziej powszechny tłuszcz do smażenia w najstarszej grupie wiekowej – wybrało go aż 68 proc. osób w wieku 65 plus (o 1 pp. więcej niż w 2022, bez zmian rok do roku). Ta grupa wiekowa z kolei najrzadziej ze wszystkich do smażenia stosuje oliwę z oliwek – 7 proc. (tak jak rok temu). Za to ten rodzaj tłuszczu najczęściej wykorzystują do smażenia osoby młode – 24 proc. w wieku 25-34 lat, o 1 pp. więcej, niż rok temu.



Polacy chętnie korzystają z przekąsek między posiłkami i są to głównie słodkie przegryzki. Do podjadania cukierków, ciast, ciastek, batonów, drożdżówek, wafli itp. przyznaje się 44 proc. ankietowanych (zaledwie o 1 pp. mniej, niż w zeszłorocznym raporcie), nieco więcej kobiet niż mężczyzn (47 proc. vs. 40 proc.).

Najwięcej amatorów słodkości (63 proc. – o 1 pp. więcej, niż rok temu) znalazło się w grupie młodych ludzi w wieku 18-24 lat. Ponad dwa razy mniej słodczy jedzą osoby w wieku 65+ – 31 proc. respondentów z tej grupy wiekowej przyznało się do podjadania słodkości pomiędzy posiłkami (o 1 pp. więcej niż przed rokiem).



SPOŻYCIE PRODUKTÓW WYSOKO-PRZETWORZONYCH I TYPU FAST-FOOD

SPOŻYCIE PRODUKTÓW WYSOKOPRZETWORZONYCH I TYPU FAST FOOD

Fast-food to rodzaj pożywienia, przygotowywanego szybko i podawanego najczęściej w sieciowych restauracjach, barach szybkiej obsługi oraz na stacjach benzynowych. Odznacza się łatwą dostępnością i zazwyczaj niską ceną, co wpływa na jego popularność. Dodatkowo, jest często reklamowany w mediach. Ma jednak na ogół wysoką zawartość kalorii, tłuszczu, soli i cukru, a równocześnie – niewiele wartości odżywczych. Wiele dań typu fast food jest przygotowywanych

w sposób, który dodatkowo zwiększa ich kaloryczność, takich jak smażenie w głębokim tłuszczu lub/i dodawanie sosów. W trosce o swoje zdrowie oraz prawidłowy indeks masy ciała należy maksymalnie unikać żywności tego rodzaju, a najlepiej całkowicie wyeliminować ją ze swojej diety. Można przygotowywać jej zdrowsze odpowiedniki w domu, z wykorzystaniem świeżych warzyw i innych wartościowych produktów.

Produkty typu fast-food wyróżnia duża zawartość cukru, soli czy nasyconych kwasów tłuszczowych oraz bardzo niska wartość odżywcza poszczególnych składników.

Żywność taka jest wysokokaloryczna i może przyczyniać się do otyłości oraz wielu innych problemów zdrowotnych, m.in. miażdżycy, choroby wieńcowej czy zawału.



Częstotliwość spożycia produktów typu fast-food (np. hamburgery, frytki, hot-dogi)?

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	19%	20%	21%	22%	21%	22%	16%	18%	20%
Rzadziej niż raz w miesiącu	34%	35%	35%	39%	38%	38%	29%	30%	31%
Raz w miesiącu	20%	20%	20%	19%	20%	19%	21%	21%	21%
Kilka razy w miesiącu	19%	18%	17%	15%	16%	16%	23%	21%	19%
Raz w tygodniu	6%	5%	5%	4%	4%	3%	8%	7%	7%
Kilka razy w tygodniu	2%	2%	2%	1%	1%	1%	3%	2%	2%
Codziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%



21 proc., a zatem nieco więcej niż jedna piąta Polaków zadeklarowała, że nigdy nie sięga po produkty typu fast-food. W zeszłym roku takiej odpowiedzi udzieliło 20 proc. pytaných, co jest niewielką, ale zdecydowanie pozytywną zmianą. Z tego rodzaju pożywienia nieco częściej rezygnują kobiety (22 proc.) niż mężczyźni (20 proc.)

Częstotliwość spożycia produktów wysoko przetworzonych (np. ciastka, zupy instant, chipsy, mrożone dania, paluszki rybne, parówki itp.)?

	 Ogółem			 Kobiety			 Mężczyźni		
Nigdy	11%	11%	11%	11%	11%	11%	10%	11%	12%
Rzadziej niż raz w miesiącu	25%	25%	26%	27%	27%	27%	22%	23%	24%
Raz w miesiącu	13%	13%	13%	12%	12%	12%	14%	14%	15%
Kilka razy w miesiącu	30%	30%	28%	28%	28%	28%	32%	31%	29%
Raz w tygodniu	9%	9%	9%	8%	8%	8%	10%	9%	9%
Kilka razy w tygodniu	11%	10%	10%	11%	11%	10%	11%	10%	9%
Codziennie	2%	2%	2%	2%	2%	3%	2%	1%	2%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Tylko 9 i 7 proc. badanych w wieku, kolejno 18-24 i 25-34, czyli z dwóch najmłodszych grup całkowicie wyklucza żywność typu fast food w diecie (wzrost o 2 pp. w najmłodszej grupie i o 1 pp w grupie 24-34).

Grupa wiekowa, której przedstawiciele są najbardziej skłonni, by wykluczyć “dania szybkie” z jadłospisu, to osoby powyżej 65. roku życia. Dokładnie połowa z nich (50 proc.) deklaruje, że w ogóle takich posiłków nie jada. Ankietowani z wykształceniem podstawowym i zawodowym znacznie częściej rezygnują z tego rodzaju pożywienia, w porównaniu z badanymi z wykształceniem wyższym (odpowiednio 27 i 15 proc.).

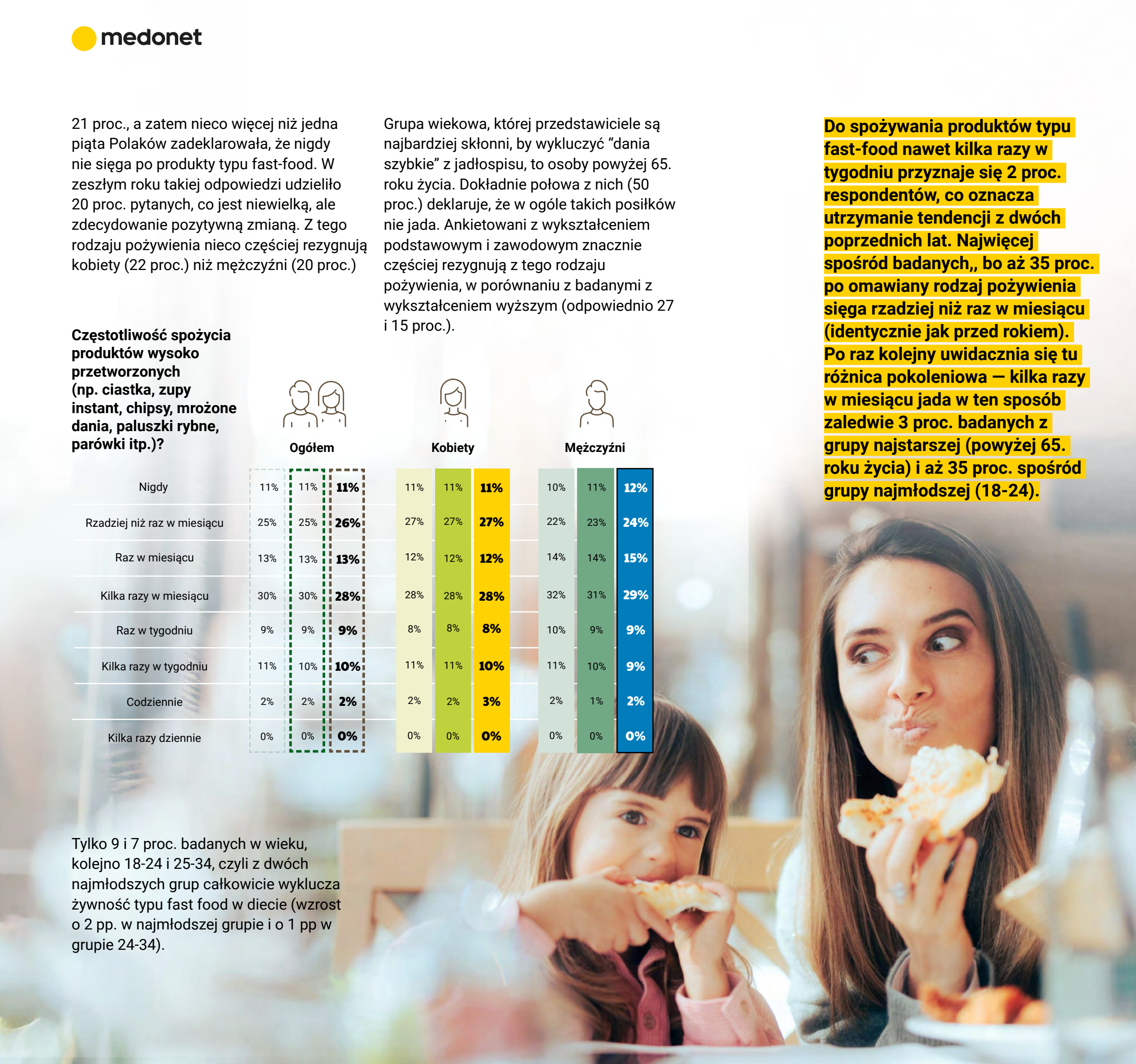
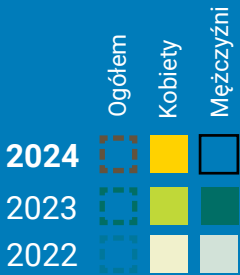
Do spożywania produktów typu fast-food nawet kilka razy w tygodniu przyznaje się 2 proc. respondentów, co oznacza utrzymanie tendencji z dwóch poprzednich lat. Najwięcej spośród badanych,, bo aż 35 proc. po omawiany rodzaj pożywienia sięga rzadziej niż raz w miesiącu (identycznie jak przed rokiem). Po raz kolejny uwidacznia się tu różnica pokoleniowa – kilka razy w miesiącu jada w ten sposób zaledwie 3 proc. badanych z grupy najstarszej (powyżej 65. roku życia) i aż 35 proc. spośród grupy najmłodszej (18-24).

12 proc. ankietowanych przyznaje, że całkowicie unika żywności przetworzonej – to rezultat wyższy o 1 pp. od ubiegłorocznego. Różnica między płaciami jest tu niewielka (12 proc. wskazań w grupie kobiet i 11 proc. w grupie mężczyzn).

Taką deklarację składa też 21 proc. spośród osób powyżej 65 plus (identycznie jak w roku ubiegłym). Kilka razy w miesiącu po taką żywność sięga 28 proc. badanych, co oznacza spadek o 2 pp. w porównaniu z poprzednim badaniem. I ponownie, nieco więcej wskazań odnotowano wśród mężczyzn (29 proc.), aniżeli wśród kobiet (28 proc.).

Dania gotowe, słone i słodkie przekąski codziennie pojawiają się w jadłospisie 2 proc. badanych. Choć świadomość żywieniowa Polaków rośnie z każdym rokiem, ten trend się utrzymuje się od dwóch lat. 6 proc. najmłodszych badanych sięga po wspomniane produkty każdego dnia, a zatem sześciokrotnie częściej, niż najstarsi respondenci (1 proc.) – oba wskazania są identycznie jak przed rokiem).

0 proc. badanych (ogółem) przyznaje się do spożywania wysoko przetworzonej żywności codziennie (jedyne wskazania - 1 proc. odnotowano w grupie wiekowej 25-34, oraz 9 proc. w 67-osobowej grupie, która zaznaczyła w ankiecie płeć jako “inną”).



SPOŻYCIE SUPLEMENTÓW



SPOŻYCIE SUPLEMENTÓW

Suplementy diety są preparatami, których zadaniem jest uzupełnianie codziennej diety w składniki odżywcze, witaminy, minerały oraz inne substancje, które mogą wpłynąć na stan zdrowia. Dostępne pod różnymi postaciami, m.in. tabletek, kapsułek, tabletek musujących do picia, proszków i płynów.

Suplementy diety nie mogą jednak zastępować zdrowej i zrównoważonej diety. Taka informacja na ogół znajduje się też na opakowaniach tych produktów. Lepiej nie stosować ich w nadmiarze ani na własną rękę – niektóre spośród suplementów diety mogą bowiem wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami. Zażywanie suplementów bez kontroli czy w nadmiernych dawkach nierzadko wywołuje niepożądane skutki uboczne.

Z tego względu, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek suplementacji, warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem. Specjalista może zlecić dodatkowe badania i pomoże dobrać nie tylko odpowiednie preparaty, ale też ustalić bezpieczny sposób ich dawkowania, dostosowany do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia.

Na pytanie, czy suplementy są "dobre" czy "złe", nie da się udzielić jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ wiele zależy od ich jakości, składu oraz sposobu dawkowania. Należy też pamiętać, że suplementy nie są lekami i ich nie zastąpią.

Suplementy mogą być skutecznym uzupełnieniem składników w diecie, jednak trzeba pamiętać, że przy niewłaściwym ich stosowaniu mogą zaszkodzić.

Suplementy nie zastąpią zdrowego odżywiania ani aktywności fizycznej.



Czy przyjmował/a Pan/Pani suplementy diety, preparaty dostępne bez recepty w ostatnim roku?

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Tak, codziennie	21%	22%	27%	26%	26%	31%	17%	17%	21%
Tak, kilka razy w tygodniu	11%	11%	12%	11%	11%	12%	12%	12%	13%
Tak, raz w tygodniu	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
Tak, kilka razy w miesiącu	5%	5%	6%	5%	5%	5%	6%	5%	7%
Tak, raz w miesiącu	1%	1%	2%	1%	1%	1%	2%	2%	2%
Tak, rzadziej niż raz w miesiącu	3%	3%	3%	2%	2%	2%	4%	4%	4%
Tak, ale tylko przez określony czas (np. dwa tygodnie/miesiąc/pół roku)	12%	11%	10%	15%	14%	13%	8%	9%	8%
Nie, w ostatnim roku nie przyjmowałem/am suplementów diety ani innych preparatów dostępnych bez recepty	44%	44%	39%	39%	39%	34%	49%	49%	44%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

W 2024 r. 61 proc. Polaków zadeklarowało, że zażywa suplementy diety. Oznacza to wzrost o 5 pp. w porównaniu z ubiegłorocznym badaniem. Znacznie częściej sięgają po nie kobiety - 31 proc. z nich przyznaje, że zażywa te produkty codziennie, to o 10 pp. więcej niż mężczyźni - wśród nich 21 proc. każdego dnia uzupełnia dietę suplementem.

Ogółem - 27 proc. badanych codziennie sięga po tego rodzaju preparaty, co oznacza przyrost o 5 pp. w porównaniu z rokiem ubiegłym, a kilka razy w tygodniu - 12 proc. (wzrost o 1 pp). Okazjonalna, sporadyczna suplementacja to zdecydowanie mniej

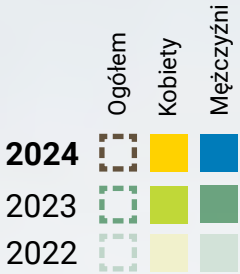
wskazań: odpowiedź "Raz w tygodniu" wybrało 2 proc. respondentów, "Kilka razy w miesiącu" – 6 proc., "Raz w miesiącu" – 2 proc., "Rzadziej niż raz w miesiącu" – 3 proc.

Większa grupa (10 proc., o 2 pp. mniej niż w roku ubiegłym) sięgała po te wyroby przez określony czas ("dwa tygodnie/miesiąc, pół roku"), być może sezonowo lub z uwagi na doraźną potrzebę.

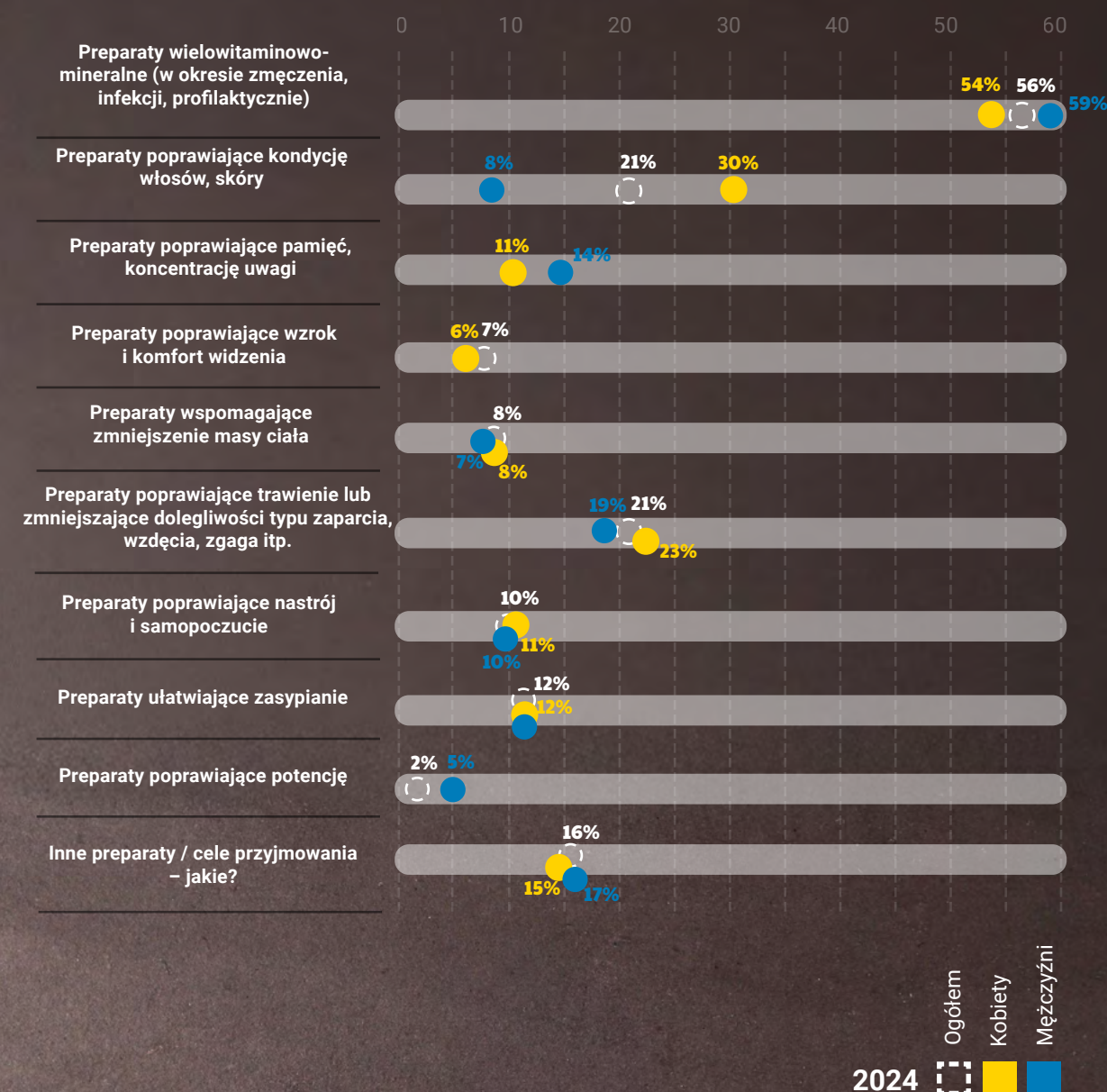
Żadnych suplementów diety w 2024 r. nie przyjmowało 39 proc. ankietowanych, w tym 34 proc. kobiet i 44 proc. mężczyzn.

Jakiego rodzaju i w jakim celu przyjmował/a Pan/Pani suplementy diety, preparaty dostępne bez recepty w ostatnim roku?

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Preparaty wielowitaminowo-mineralne (w okresie zmęczenia, infekcji, profilaktycznie)	59%	57%	56%	55%	53%	54%	64%	62%	59%
Preparaty poprawiające kondycję włosów, skóry	21%	21%	21%	32%	30%	30%	7%	7%	8%
Preparaty poprawiające pamięć, koncentrację uwagi	9%	11%	12%	8%	10%	11%	11%	13%	14%
Preparaty poprawiające wzrok i komfort widzenia	5%	6%	7%	5%	6%	6%	5%	7%	7%
Preparaty wspomagające zmniejszenie masy ciała	8%	9%	8%	8%	9%	8%	8%	8%	7%
Preparaty poprawiające trawienie lub zmniejszające dolegliwości typu zaparcia, wzdęcia, zgaga itp.	19%	20%	21%	20%	22%	23%	17%	17%	19%
Preparaty poprawiające nastrój i samopoczucie	8%	9%	10%	8%	9%	11%	9%	9%	10%
Preparaty ułatwiające zasypianie	10%	11%	12%	10%	11%	12%	9%	11%	12%
Preparaty poprawiające potencję	2%	2%	2%	0%	0%	0%	4%	5%	5%
Inne preparaty	14%	15%	16%	14%	15%	15%	14%	16%	17%



Jakiego rodzaju i w jakim celu przyjmował/a Pan/Pani suplementy diety, preparaty dostępne bez recepty w ostatnim roku?) 2024



Jak się okazuje, Polacy najchętniej sięgają po **preparaty multiwitaminowo-mineralne, polecane w okresie zwiększonej zachorowalności** – w tym roku brało je 56 proc. respondentów. Oznacza to nieznaczny spadek w porównaniu z ubiegłorocznym badaniem (57 proc.). Suplementy takie częściej biorą mężczyźni niż kobiety – odpowiednio 59 i 54 proc.



Środki **poprawiające trawienie lub zmniejszające dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego** przyjmuje 21 proc. badanych w tym, 23 proc. kobiet i 19 proc. mężczyzn.



Preparaty, które według obietnic producenta mają **poprawić nastrój lub samopoczucie** wybierało 10 proc. ankietowanych – przyjmowało je 11 proc. kobiet i 10 proc. mężczyzn (to wzrost o odpowiednio 2 i 1 pp. w porównaniu z poprzednim badaniem).



Preparaty **poprawiające sprawność seksualną** przyjmuje 2 proc. Polaków.



Popularnością cieszą się też produkty **poprawiające kondycję włosów i skóry** – 21 proc. badanych (analogicznie jak w roku ubiegłym) deklaruje, że je przyjmuje. Jak można było się spodziewać, w tej grupie większość stanowiły kobiety (30 proc.). Wśród mężczyzn tylko 8 proc. przyjmuje tego rodzaju specyfiki (wzrost o 1 pp. w porównaniu z ubiegłorocznym badaniem).



12 proc. Polaków sięga po **preparaty wspomagające pamięć i koncentrację uwagi**. 7 proc. chce poprawić w ten sposób zdolność widzenia, a 8 proc. zażywa suplementację podczas procesu odchudzania się.



Specyfiki **ułatwiające zasypianie** to wybór 12 proc. badanych (przyrost o 1 pp. w porównaniu z rokiem ubiegłym) – bierze je 12 proc. kobiet i tyle samo mężczyzn.



Inne preparaty, nieujęte w zestawieniu zażywa 16 proc. badanych. 15 proc. stanowią kobiety, a 17 proc. mężczyźni.

SPOŻYCIE PŁYNÓW



SPOŻYCIE PŁYNÓW

Dostarczanie odpowiedniej ilości płynów każdego dnia ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia.

Należy pamiętać, że zarówno odwodnienie, jak i przewodnienie mają poważne konsekwencje.

Liczy się nie tylko to, aby zadbać o odpowiednią ilość płynów każdego dnia. Ważny jest także wybór właściwego rodzaju płynu – tu oczywiście rekomendowana jest woda niegazowana. Dobrym wyborem jest także kawa i herbata (przyjmowane w ograniczonej ilości, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia). Popularne są także 100 proc. soki owocowe oraz mleko. Niewskazane są za to napoje słodzone, energetyzujące oraz alkohol. Te płyny mają niekorzystny wpływ na nasze zdrowie.

DZIENNE SPOŻYCIE PŁYNÓW

Codzienne spożycie płynów powinno być dostosowane do masy ciała oraz poziomu aktywności fizycznej.

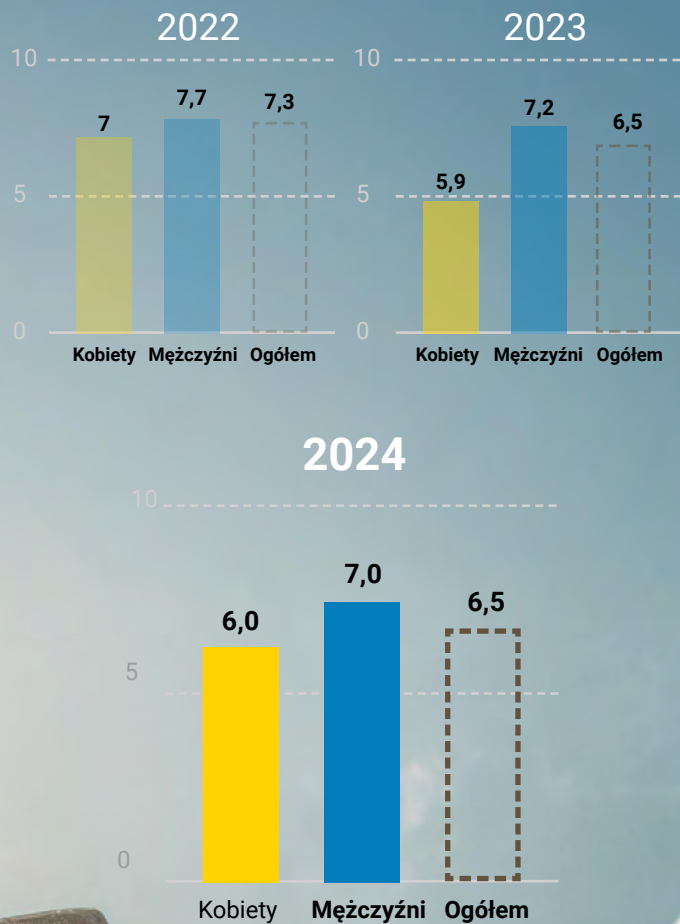
Średnio przyjmuje się, że na 1 kilogram masy ciała powinniśmy dostarczać sobie 30 mililitrów wody. To oznacza, że osoba ważąca 60 kg, powinna przyjmować dziennie około siedmiu szklanek płynów.



Średnia masa ciała Polaka wynosi 77,6 kg - (69,6 kg dla kobiet oraz 87 kg dla mężczyzn). Jest to mniejsza wartość niż w poprzednich raportach. W badaniu z zeszłego roku średnia masa ciała Polaka wynosiła 78,3 kg, a różnica jest widoczna zwłaszcza w przypadku mężczyzn. Średni parametr w tej grupie ankietowanych spadł o 0,8 kg.

Codzienne spożycie płynów w przeliczeniu na szklanki (wliczając kawę, herbatę, zupę itd.) - średnia

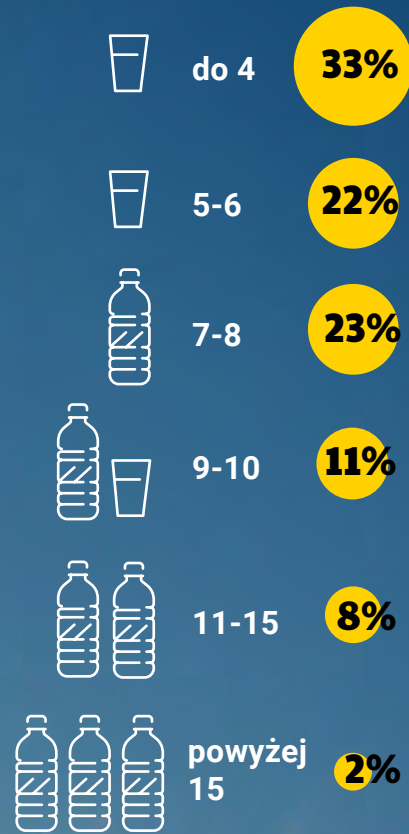
Każdego dnia statystyczny dorosły Polak powinien przyjmować około 2,3 litrów wody, tj. nieco ponad 9 szklanek. Tymczasem średnia codziennego spożycia płynów wynosi tylko 6,5 szklanki (6,0 dla kobiet oraz 7,0 dla mężczyzn). Oznacza to, że dla wielu Polaków dzienne spożycie płynów jest niższe niż bilans wodny organizmu, co może prowadzić do odwodnienia. Tendencja ta niepokoi zwłaszcza ze względu fakt, iż w raporcie z 2022 r. Polacy pili średnio 7,3 szklanki wody każdego dnia, czyli niemal o szklankę więcej niż w tym roku. To głównie kobiety piją coraz mniej wody – w badaniu z 2022 r. panie piły średnio 7 szklanek wody dziennie, zaś w obecnym raporcie jest to 6 szklanek.



W zeszłym roku średnio co piąta osoba dorosła (22 proc. respondentów) w Polsce przyjmowała dziennie 5-6 szklanki płynów, podobnie jest w najnowszym badaniu (obserwujemy wzrost o 1 pp.). W badaniu z 2022 r. 20 proc. ankietowanych deklarowało, że pije nie więcej niż 4 szklanki napojów, tymczasem w najnowszym opracowaniu takiej odpowiedź udzieliło aż o 13 pp. osób więcej.

Rekomendowana liczba szklanek wypijanych napojów to 9-10, tymczasem tylko 11 proc. respondentów udzieliło takiej odpowiedzi. Co więcej, w badaniu z 2022 r. odpowiedziało tak 16 proc. osób, co oznacza spadek o 5 pp. 8 proc. ankietowanych przyznaje, że pije 11-15 szklanek, a 2 proc. pije więcej niż 15 szklanek (obydwa parametry bez zmian rok do roku).

Codziennego spożycie płynów w przeliczeniu na szklanki (wliczając kawę, herbatę, zupę itd.) 2024 TOTAL



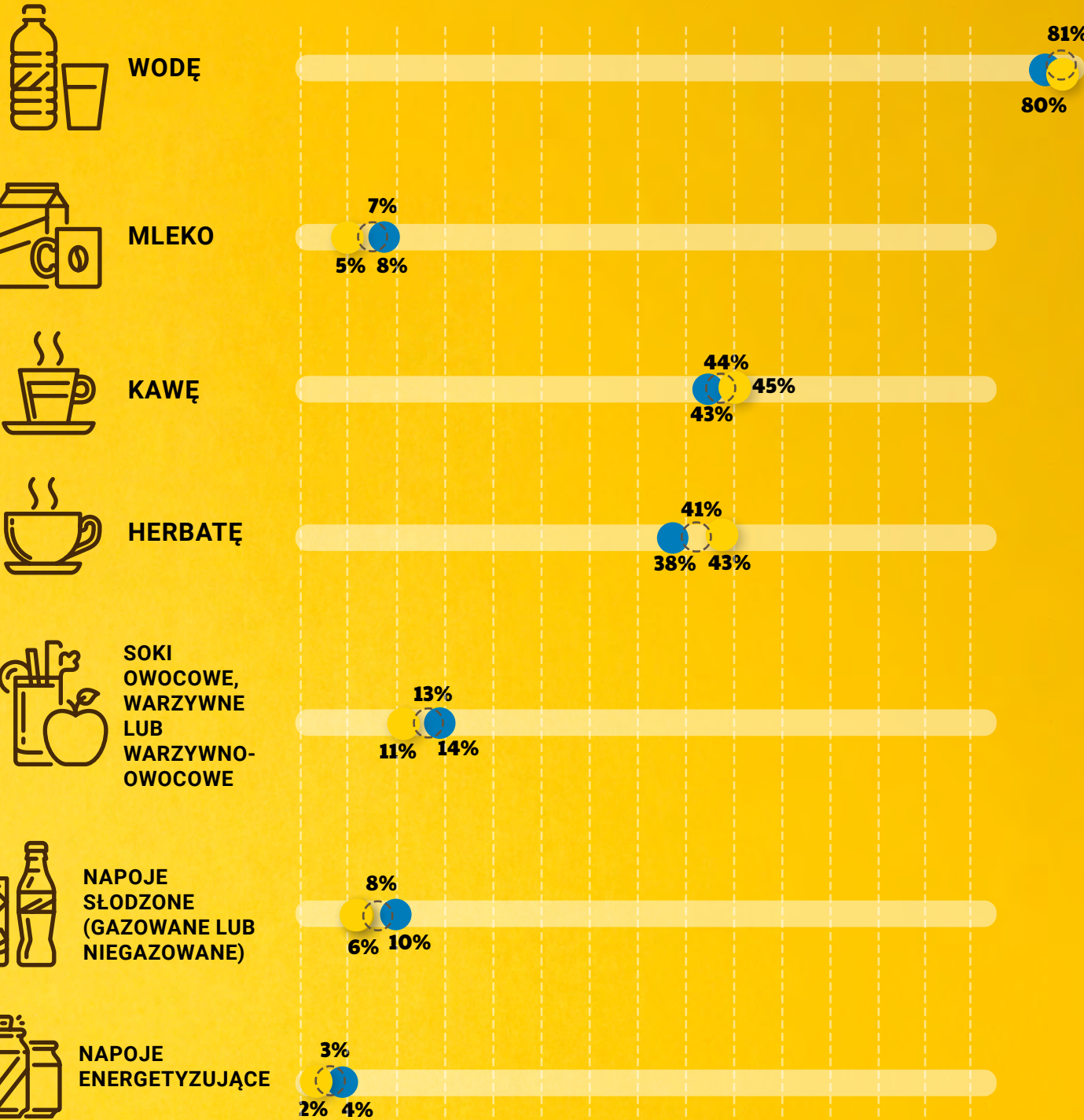
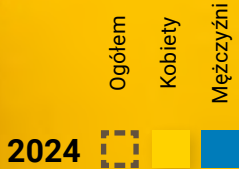
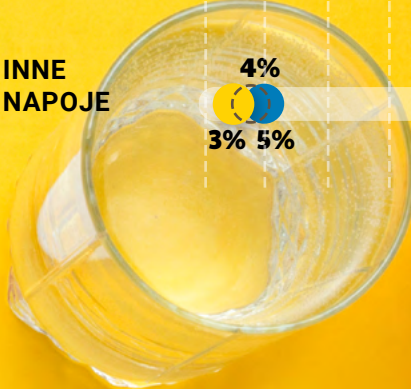
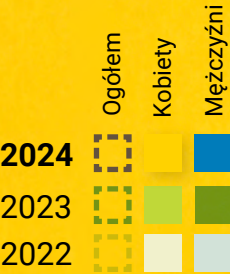
Codziennego spożycie płynów w przeliczeniu na szklanki (wliczając kawę, herbatę, zupę itd.)

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024
do 4	20%	33%	33%	20%	38%	36%	19%	27%	29%
5-6	29%	22%	22%	31%	24%	26%	26%	20%	20%
7-8	25%	23%	23%	26%	22%	22%	23%	24%	24%
9-10	16%	12%	11%	13%	10%	9%	18%	14%	13%
11-15	9%	8%	8%	7%	6%	5%	11%	11%	11%
powyżej 15	3%	2%	2%	2%	1%	1%	4%	4%	3%

Najczęściej wybieranymi przez Polaków napojami są woda (najczęściej pije ją 81 proc. osób, o 3 pp. więcej, niż rok temu), kawa (44 proc., czyli o 4 pp. mniej, niż rok temu) oraz herbata (41 proc., czyli o 6 pp. mniej, niż rok temu). Po soki owocowe, warzywne lub warzywno-owocowe najczęściej sięga 13 proc. dorosłych, po napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) 8 proc., a po napoje energetyzujące 3 proc. badanych. W przypadku trzech ostatnich odpowiedzi tendencja utrzymuje się na stałym poziomie w porównaniu z zeszłym rokiem.

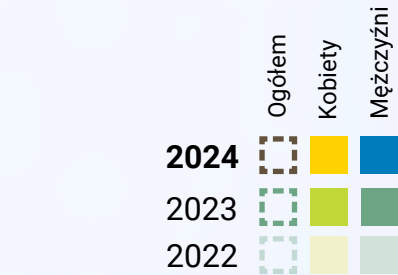
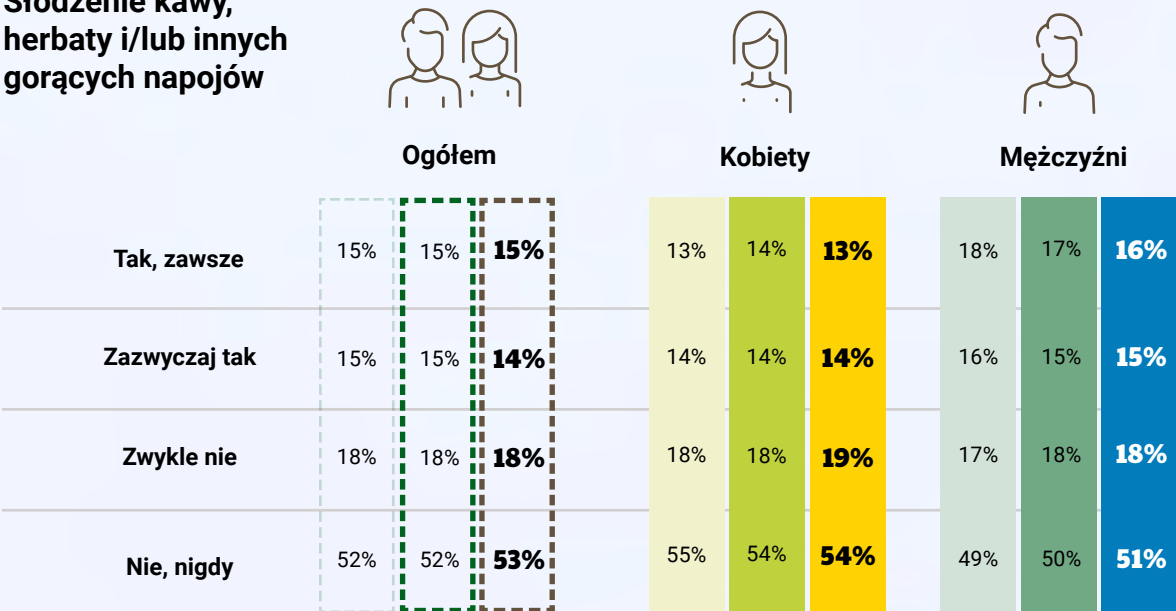
Jakie napoje w ciągu dnia pije Pan/Pani najczęściej?

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Wodę	78%	81%	81%	77%	81%	81%	79%	80%	80%
Mleko	7%	7%	7%	5%	5%	5%	8%	8%	8%
Kawę	48%	44%	44%	48%	45%	45%	47%	43%	43%
Herbatę	47%	41%	41%	52%	43%	43%	42%	38%	38%
Soki owocowe, warzywne lub warzywno-owocowe	13%	13%	13%	12%	11%	11%	16%	14%	14%
Napoje słodzone (gazowane lub niegazowane)	8%	8%	8%	5%	6%	6%	11%	10%	10%
Napoje energetyzujące	3%	3%	3%	2%	2%	2%	4%	4%	4%
Inne napoje	4%	4%	4%	3%	3%	3%	4%	5%	5%



Najczęściej wybieranymi przez Polaków napojami są woda (najczęściej pije ją 81 proc. osób, o 3 pp. więcej, niż rok temu), kawa (44 proc., czyli o 4 pp. mniej, niż rok temu) oraz herbata (41 proc., czyli o 6 pp. mniej, niż rok temu). Po soki owocowe, warzywne lub warzywno-owocowe najczęściej sięga 13 proc. dorosłych, po napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) 8 proc., a po napoje energetyzujące 3 proc. badanych. W przypadku trzech ostatnich odpowiedzi tendencja utrzymuje się na stałym poziomie w porównaniu z zeszłym rokiem.

Słodzenie kawy, herbaty i/lub innych gorących napojów



Kawa oraz herbata są jednymi z najczęściej wybieranych przez Polaków napojów. 15 proc. osób zawsze je dosładza, 15 proc. robi to zazwyczaj. 18 proc. deklaruje, że zwykle nie słodzi, a 52 proc. respondentów nigdy nie dodaje cukru do napojów. Odpowiedzi utrzymują się na stałym poziomie w porównaniu do roku 2022.



NAPOJE SŁODZONE

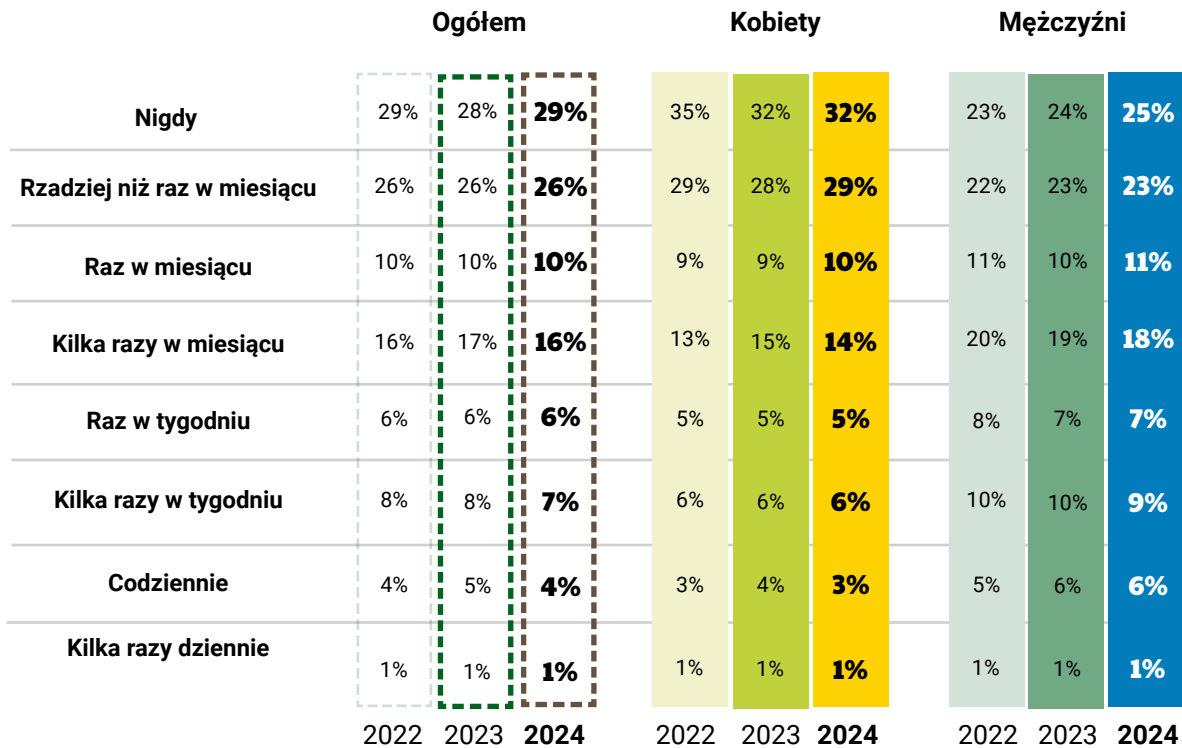
Napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) pije codziennie 5 proc. Polaków (o 1 pp. mniej niż rok temu), a przynajmniej raz w tygodniu robi to 13 proc. (o 1 pp. mniej niż rok temu). Codzienne spożycie napojów słodzonych najwyższe jest wśród 18-24 latków oraz wśród osób najslabiej wykształconych (wykształcenie podstawowe i zawodowe). 9 proc. respondentów z najmłodszej grupy pije je codziennie. Z kolei wśród ankietowanych z wykształceniem podstawowym i zawodowym takiej odpowiedzi udzieliło 10 proc. osób. Najrzadziej po tego typu napoje sięgają osoby powyżej 65 r.ż. (5 proc., o 2 pp. więcej niż rok temu) oraz osoby z wykształceniem wyższym (3 proc., bez zmian rok do roku).



Napoje kolorowe gazowane lub niegazowane zawierają dużo cukru. Są to napoje wysokokaloryczne, często o bardzo niskiej wartości odżywczej.

Nie zaspokajają uczucia pragnienia lub robią to na krótko i mogą przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości.

Spożycie napojów słodzonych (gazowanych lub niegazowanych)



NAPOJE ENERGETYZUJĄCE



Większość Polaków nigdy nie pije napojów energetyzujących (75 proc., o 2 pp. więcej niż rok temu), są jednak tacy, którzy po tego typu napoje sięgają codziennie (1 proc., bez zmian rok do roku) lub kilka razy w tygodniu (2 proc., tj. o 1 pp. mniej niż rok temu). Najczęstsze spożycie napojów energetyzujących jest w grupie 18-24 latków – codziennie po “energetyki” sięga 4 proc. (o 1 pp. mniej niż rok temu), a kilka razy w tygodniu 6 proc. z nich (o 5 pp. mniej, niż w zeszłym roku).

Picie większych ilości kawy lub regularne spożywanie napojów zawierających kofeinę, (napojów gazowanych czy energetyzujących) może przyczyniać się do pogorszenia zdrowia oraz rozwoju nadwagi i otyłości.

Spożycie napojów energetyzujących

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	73%	73%	75%	83%	80%	82%	63%	65%	68%
Rzadziej niż raz w miesiącu	13%	13%	12%	9%	10%	9%	17%	16%	16%
Raz w miesiącu	4%	4%	4%	2%	3%	3%	5%	5%	5%
Kilka razy w miesiącu	5%	5%	4%	3%	3%	3%	7%	7%	5%
Raz w tygodniu	2%	1%	1%	1%	1%	1%	3%	2%	2%
Kilka razy w tygodniu	2%	3%	2%	1%	2%	1%	3%	4%	3%
Codziennie	1%	1%	1%	0%	1%	1%	1%	2%	1%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

NAPOJE ALKOHOLOWE

Po alkohol codziennie sięga 3 proc. Polaków, bez zmian rok do roku, ale o 1 pp. mniej, niż dwa lata temu. W tej grupie znajduje się 1 proc. kobiet i 5 proc. mężczyzn. Przynajmniej raz w tygodniu spożywa go 20 proc. respondentów, czyli o 2 pp. mniej, niż w zeszłorocznym badaniu. Takiej odpowiedzi udzieliło 15 proc. kobiet i 31 proc. mężczyzn).

Spożycie napojów alkoholowych

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Nigdy	18%	22%	25%	23%	27%	29%	13%	16%	20%
Rzadziej niż raz w miesiącu	23%	24%	25%	29%	29%	30%	16%	18%	19%
Raz w miesiącu	9%	10%	10%	10%	10%	10%	9%	10%	10%
Kilka razy w miesiącu	19%	19%	17%	18%	17%	16%	21%	20%	19%
Raz w tygodniu	13%	11%	10%	10%	9%	8%	15%	13%	12%
Kilka razy w tygodniu	13%	11%	10%	8%	7%	6%	19%	16%	14%
Codziennie	4%	3%	3%	2%	2%	1%	7%	6%	5%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024



22 proc. Polaków nigdy nie pije alkoholu, tj. o 4 pp. więcej, niż rok temu. W tej grupie znalazło się 27 proc. kobiet (o 4 pp. więcej niż w 2022) i 16 proc. mężczyzn (o 3 pp. więcej niż w 2022). Wśród niepijących alkoholu najwięcej jest osób w wieku 18-24 lat (34 proc., podczas gdy w 2022 roku takiej odpowiedzi udzieliło 22 proc. respondentów) oraz powyżej 65 r.ż. (29 proc., o 1 pp. więcej niż rok temu).

Wśród alkoholi, po które najczęściej sięgają mężczyźni, jest piwo (49 proc.) oraz wódka lub inne mocne trunki (28 proc.). Kobiety natomiast najczęściej wybierają wino (50 proc.) oraz piwo (27 proc.). W zeszłorocznym raporcie 48 proc. mężczyzn wybrało piwo, a wódkę i inne mocne trunki wybrało 30 proc. Z kolei 52 proc. kobiet wybrało wówczas wino, a piwo wybrało 24 proc.

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Każda ilość, zwłaszcza regularnie spożywanego alkoholu, może prowadzić do wielu bardzo poważnych problemów zdrowotnych, m.in. marskości wątroby, chorób trzustki, chorób serca i naczyń.

Akceptowalna dawka alkoholu to 10 do 20 g alkoholu dziennie, co oznacza 1 do 2 kieliszków wina lub 0,3 do 0,5 l piwa lub jeden drink (zawierający maks. 40 proc. alkoholu).

Jaki napój alkoholowy pije Pani/Pan najczęściej?		Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
	Piwo	36%	38%	38%	24%	27%	26%	48%	49%	50%
	Wino	34%	34%	34%	52%	50%	50%	17%	18%	17%
	Wódka lub inne mocne trunki	24%	22%	22%	17%	16%	16%	30%	28%	29%
	Inne alkohole	6%	6%	6%	7%	7%	8%	4%	4%	4%

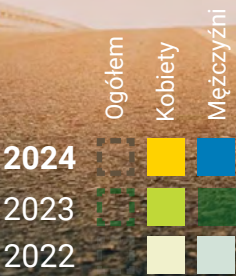
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wszyscy, którzy chcą jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, powinni zadbać o regularną aktywność fizyczną. Warto zauważyć, że za tym terminem kryje się nie tylko sport, ale, jak podkreśla Światowa Organizacja Zdrowia, każdy wykonywany ruch. Dotyczy to czasu wolnego, przemieszczania się do konkretnego miejsca, a także pracy, jaką wykonujemy w ciągu dnia.

Ile średnio czasu dziennie przeznaczają Pan/Pani na aktywność typu spacer – jako forma rekreacji i odpoczynku lub jako forma dotarcia do celu (praca, dom, itd.)?

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Do 30 minut	31%	28%	29%	34%	31%	31%	28%	26%	26%
30 do <60 minut	32%	32%	32%	32%	32%	32%	32%	32%	32%
1 do 2 godzin	18%	20%	20%	17%	18%	18%	19%	22%	21%
Powyżej 2 godzin	11%	12%	12%	9%	11%	10%	14%	14%	15%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z powodów zdrowotnych	2%	3%	3%	2%	3%	3%	2%	2%	2%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z innych powodów	6%	5%	5%	6%	5%	6%	5%	5%	4%



Zgodnie z zaleceniami WHO, aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, powinniśmy w każdym tygodniu poświęcać co najmniej 150 minut.

Instytut Żywności i Żywienia zaleca z kolei, by codzienna aktywność fizyczna zajmowała nam przynajmniej 30-45 minut².

Liczne korzyści, jakie wynikają z utrzymywania aktywnego trybu życia, są nie do przecenienia dla zdrowia ciała i psychiki. Regularny ruch zmniejsza objawy lęku oraz depresji, pozytywnie wpływa na procesy myślowe, a także poprawia zdolność uczenia się oraz ogólne samopoczucie. WHO podkreśla, że aktywność fizyczna pomaga zapobiegać chorobom serca, udarom mózgu, cukrzycy, różnym typom nowotworów (w tym rakowi piersi i jelita grubego). Wiadomo, że brak aktywności fizycznej jest jednym z głównych czynników ryzyka śmiertelności z powodu chorób niezakaźnych, a u ludzi, którzy nie są wystarczająco aktywni, ryzyko przedwczesnej śmierci jest większe nawet o 30 proc.³



W przypadku regularnego spacerowania – zarówno rekreacyjnego, jak i w drodze do pracy, domu, sklepu czy innego miejsca, największa grupa badanych (32 proc.) poświęca tej aktywności od 30 min do godziny dziennie (tyle samo, co w 2023 i 2022 r.). Drugą co do wielkości grupę stanowią osoby, które spacerowały maksymalnie pół godziny każdego dnia. Było to 29 proc. badanych (wzrost o 1 pp.). Większość tutaj stanowiły kobiety – 31 proc. do 26 proc. mężczyzn (identycznie jak w zeszłorocznym badaniu). Z kolei co piąty badany podejmuje aktywność fizyczną przez jedną lub dwie godziny dziennie, a 12 proc. przez ponad dwie godziny (wynik równy zeszłorocznemu). Co interesujące, w tej grupie to mężczyźni zyskali przewagę – 15 do 10 proc. Względem zeszłorocznego badania wynik mężczyzn poprawił się o 1 pp., a wynik kobiet o 1 pp. się pogorszył.

3 proc. uczestników Narodowego Testu Żywnienia Polaków odpowiedziało, że nie uprawia sportu ani spaceruje z powodów zdrowotnych (bez zmian w porównaniu do roku 2023), a 5 proc. zaznaczyło, że “nie spaceruje z innych powodów” (tu także bez zmian).

Ile czasu średnio poświęca Pan/Pani na uprawianie sportu?



Ogółem

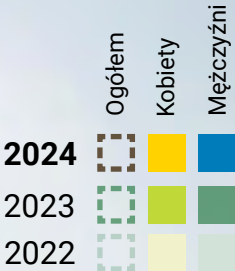
Kobiety

Mężczyźni

2,5 godziny lub więcej tygodniowo	24%	27%	26%	18%	20%	20%	31%	34%	33%
Więcej niż 1,5 godziny tygodniowo, ale mniej niż 2,5 godziny	10%	11%	12%	10%	11%	11%	11%	11%	12%
1-1,5 godziny tygodniowo	13%	12%	12%	13%	13%	13%	12%	11%	12%
Mniej niż 4 godziny miesięcznie	12%	11%	10%	11%	10%	10%	13%	11%	11%
Nie uprawiam żadnego sportu	40%	39%	39%	48%	45%	45%	33%	33%	33%

39 proc. osób nie uprawia żadnego sportu (spadek o 1 pp. względem poprzedniego roku). Jest to 45 proc. badanych kobiet (spadek o 3 pp.) oraz 33 proc. mężczyzn (bez zmian). Drugą najczęściej udzielaną odpowiedzią było: "średnio na uprawianie sportu poświęcam 2,5 godziny lub więcej tygodniowo" (27 proc. uczestników – wzrost o 3 pp. względem 2022 r.). Tę odpowiedź częściej wybierali mężczyźni – 34 proc. vs. 20 proc. (w 2022 – 31 proc. vs. 18 proc.).

11 proc. badanych poświęca na sport od 1,5 do 2,5 godzin tygodniowo (wzrost o 1 pp.), 12 proc. od godziny do półtorej (spadek o 1 pp.), a 11 proc. na aktywnościach fizycznych spędza mniej niż cztery godziny w miesiącu (spadek o 1 pp.).



Najaktywniejszą grupą wiekową są osoby w wieku 18-24 lat (34 proc. deklaruje aktywność trwającą 2,5 godziny lub dłużej tygodniowo), a najmniej, zgodnie z przewidywaniami, osoby z grupy 65+ (19 proc. deklaruje tak częstą aktywność).

Jeśli chodzi o wykształcenie, osoby, które ukończyły uczelnię wyższą, były bardziej skłonne do podejmowania regularnej aktywności fizycznej (2,5 godziny w tygodniu lub dłużej) niż ci z wykształceniem podstawowym/zawodowym (31 vs. 20 proc., a zatem identycznie jak w poprzednim badaniu).

Co ciekawe, mieszkańcy wsi rzadziej uprawiali sport niż osoby zamieszkujące duże miasta powyżej 500 tys. osób (43 proc. osób mieszkających na wsi i 29 proc. mieszkańców dużych miast nie uprawia żadnego sportu).



Ile czasu średnio poświęca Pan/Pani na uprawianie sportu? 2024 TOTAL

26%

2,5 GODZINY LUB WIĘCEJ TYGODNIOWO

12%

WIĘCEJ NIŻ 1,5 GODZINY TYGODNIOWO, ALE MNIEJ NIŻ 2,5 GODZINY

12%

1-1,5 GODZINY TYGODNIOWO

10%

MNIEJ NIŻ 4 GODZINY MIESIĘCZNIE

39%

NIE UPRAWIAM ŻADNEGO SPORTU

ZACHOWANIA KONSUMENCKIE



ZACHOWANIA KONSUMENCKIE

Każdy produkt spożywczy, który możemy zakupić w sklepie, posiada specjalnie przygotowaną etykietę, która stanowi źródło wielu informacji. Oprócz daty przydatności do spożycia, kraju pochodzenia lub miejsca wyprodukowania żywności, czytając etykietę, możemy poznać skład produktu, a także jego wartość odżywczą.

SKŁAD PRODUKTU

Wielu ankietowanych podczas robienia zakupów zazwyczaj kontroluje skład produktów (39 proc., podobnie jak w 2022 i o 2 pp. mniej niż w 2023). Robi tak 40 proc. kobiet i 38 proc. mężczyzn. 27 proc. Polaków zawsze czyta skład, gdy sięga po nowy produkt (bez zmian względem 2022 i 2023).

Nieco mniejsza grupa (24 proc.) przeważnie nie zwraca uwagi na to, co znajduje się w składzie kupowanych produktów spożywczych (wzrost o 1 pp. względem 2023 i taki sam wynik jak w 2022). Tylko 10 proc. ankietowanych odpowiedziało, że nigdy nie patrzy na etykietę (wynik tożsamy z tym z 2022 i o 1 pp. większy niż w 2023). Takiej odpowiedzi udzieliło 9 proc. kobiet i 11 proc. mężczyzn.

Badanie NTŻP2024 wskazuje, że najczęściej skład produktów sprawdzały osoby w przedziale wiekowym 35-44 lat (31 proc. – tyle samo co w latach ubiegłych), a najrzadziej z grupy 55-64 lat (21 proc.).

Większą tendencję do zerkania na etykiety miały **osoby z wykształceniem wyższym** (32 proc. robi to zawsze, 44 proc. zazwyczaj) niż z wykształceniem podstawowym (18 proc. robi to zawsze, a 30 proc. zazwyczaj).



Różnica kilku punktów proc. dotyczy też mieszkańców wsi oraz największych miast (powyżej 500 tys. mieszkańców). 23 proc. ankieterów zamieszkujących tereny wiejskie odpowiedziało, że zawsze czyta skład (tyle samo co rok temu), podczas gdy w dużych miastach robi to 33 proc. osób (także bez zmian). 12 proc. mieszkańców wsi i 6 proc. największych miast zaznaczyło, że nigdy nie czyta składów (w przypadku mieszkańców wsi bez zmian, mieszkańcy dużych miast zaliczyli spadek o 1 pp.).

Czytanie składu kupowanych produktów spożywczych

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Tak, zawsze gdy kupuję nowy produkt	27%	27%	27%	29%	28%	27%	25%	25%	26%
Zazwyczaj tak gdy kupuję nowy produkt	39%	41%	39%	40%	42%	40%	37%	39%	38%
Zwykle nie	24%	23%	24%	23%	22%	24%	26%	25%	25%
Nie, nigdy	10%	9%	10%	8%	8%	9%	12%	10%	11%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTU

Umieszczana na etykiecie informacja o wartości odżywczej produktu może ułatwiać podejmowanie świadomych wyborów konsumenckich.

35 proc. badanych przeważnie nie zwraca uwagi na wartości odżywcze (wynik taki sam co w 2023 i o 1 pp. wyższy względem 2022), jednak 14 proc. robi to zawsze (o 1 pp. więcej niż w latach poprzednich), a 25 proc. zazwyczaj (wynik tożsamy z wynikiem z 2023 i wyższy o 2 pp. w stosunku do 2022). Z kolei, podobnie jak w 2023, 27 proc. Polaków nigdy podczas swoich zakupów nie zapoznaje się z informacją nt. wartości odżywczych.

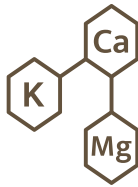


Zwracanie uwagi na informację o wartości odżywczej podawaną na opakowaniu (np. Nutri-Score, MTS, RWS lub SENS)

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Tak, zawsze gdy kupuję nowy produkt	13%	13%	14%	13%	14%	14%	13%	13%	14%
Zazwyczaj tak gdy kupuję nowy produkt	23%	25%	25%	23%	25%	25%	22%	25%	25%
Zwykle nie	34%	35%	35%	34%	35%	34%	34%	34%	35%
Nie, nigdy	31%	27%	27%	30%	26%	27%	31%	28%	26%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

Grupą wiekową, która najczęściej zwraca uwagę na wartości odżywcze produktu podane na opakowaniu są 18-24-latkowie (29 proc. robi to zazwyczaj, 16 proc. zawsze; jest to wzrost o 6 i 3 pp. względem 2022 i taki sam wynik jak w 2023). Wykształcenie tylko w niewielkim stopniu wpływa na ten aspekt – odpowiedź “kupując nowy produkt, zawsze zwracam uwagę na wartości odżywcze” wybrało kolejno 15 i 11 proc. ankieterów z wykształceniem wyższym i podstawowym (w 2023 r. 15 proc. i 12 proc.).

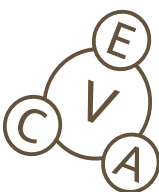
ŻYWNOSĆ WZBOGACANA



Żywność wzbożaczana, czyli fortyfikowana, to taka, do której dodano specyficzny składnik odżywczy (lub składniki), który wywiera pozytywny wpływ na zdrowie człowieka.

Fortyfikacja żywności skłania do zakupu danego produktu 29 proc. badanych (5 proc. zawsze i 24 proc. zazwyczaj). Rok wcześniej wyniki były zbliżone – 5 proc. odpowiedziało zawsze i 21 proc. zazwyczaj). 36 proc. Polaków wybrało odpowiedź “trudno powiedzieć”, co

oznacza, że nie mają konkretnej opinii na ten temat (spadek o 2 pp. względem poprzedniego roku i o 1 pp. względem 2022). 23 proc. Polaków odpowiedziało, że przeważnie nie kieruje się fortyfikacją żywności podczas podejmowania decyzji zakupowych (spadek o 1 pp. względem lat poprzednich), a 11 proc. zaznaczyło, że nigdy nie jest to dla nich wyznacznik zakupu (spadek o 1 pp. względem 2023 i o 2 pp. względem 2022).



Czy wzbożaczanie żywności (tzw. fortyfikacja żywności) o witaminy, składniki mineralne lub inne składniki sprawia, że chętnie kupi Pan/Pani dany produkt?



Ogółem



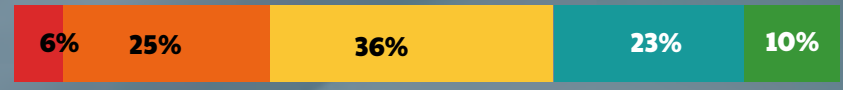
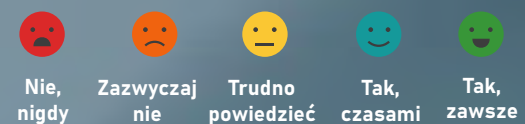
Kobiety



Mężczyźni

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Tak, zawsze	4%	5%	5%	4%	5%	6%	4%	4%	4%
Tak, czasami	22%	21%	24%	22%	22%	25%	21%	21%	23%
Trudno powiedzieć	37%	38%	36%	36%	38%	36%	38%	38%	36%
Zazwyczaj nie	24%	24%	23%	26%	24%	23%	23%	23%	24%
Nie, nigdy	13%	12%	11%	11%	11%	10%	14%	14%	13%

Czy wzbożaczanie żywności (tzw. fortyfikacja żywności) o witaminy, składniki mineralne lub inne składniki sprawia, że chętnie kupi Pan/Pani dany produkt? 2024



Interesujące są wyniki z uwzględnieniem wykształcenia. Osoby, które ukończyły szkołę podstawową lub zawodową, częściej zwracały uwagę na fortyfikację żywności niż osoby, które ukończyły uczelnię wyższą – 33 proc. vs. 25 proc. (odpowiedzi “zawsze” i “czasami”, w 2023 było to 29 vs. 23 proc., podobnie jak w 2022). Warto podkreślić, że 30 proc. mieszkańców wsi, jak i największych Polskich miast zawsze lub czasami kieruje się wzbożaczaniem żywności podczas wyborów zakupowych (w 2023 było to 25 proc. osób, rok wcześniej kolejno 25 proc. i 26 proc.).

Największe zainteresowanie fortyfikacją żywności wykazały osoby w wieku od 18 do 24 lat (44 proc. odpowiedzi zawsze i czasami – podobnie jak w 2022 i o 4 pp. więcej niż w 2023), a najmniejsze przedstawiciele dwóch grup wiekowych – 45-54 oraz 55-64 (odpowiedź “zawsze” i “czasami” zaznaczyło odpowiednio 26 i 27 proc. respondentów).

DODATKI DO ŻYWNOŚCI ZNIECHĘCAJĄCE DO ZAKUPU

Świadomi konsumenci czasem rezygnują z zakupu danego produktu z powodu niektórych składników. Zaliczyć do nich możemy m.in. konserwanty (np. benzoesan sodu czy dwutlenek siarki), olej palmowy lub wzmacniacze smaku (np. glutaminian sodu).

W Narodowym Teście Żywności Polaków 2024 aż 51 proc. ankietowanych odpowiedziało, że zrezygnowałoby z zakupu produktu z powodu zawartych w nich konserwantów (spadek o 1 pp.

względem 2023 i o 3 pp. względem 2022). Niewiele mniej, bo 50 proc., zaznaczyło olej palmowy jako składnik zniechęcający do zakupu (wzrost o 1 pp. względem 2023 i spadek o 1 pp. względem 2022). 46 proc. wybrało wzmacniacze smaku (wynik tożsamy z wynikiem z 2023 i mniejszy o 1 pp. niż w 2022), a 40 proc. cukier (wzrost o 2 pp. względem 2023). Mały odsetek ankietowanych zrezygnowałby z produktu z powodu dodatku soli (13 proc. – tyle samo co w latach poprzednich).

Dodatki do żywności, które mogą zniechęcić do zakupu danego produktu

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Konserwanty (np. benzoesan sodu, dwutlenek siarki itd.)	52%	50%	51%	52%	51%	50%	51%	50%	51%
Wzmacniacze smaku (np. glutaminian sodu)	47%	46%	46%	49%	47%	47%	45%	44%	45%
Jakikolwiek E-dodatek	34%	33%	35%	35%	34%	35%	33%	31%	34%
Cukier	38%	37%	40%	36%	35%	37%	40%	39%	43%
Sól	13%	13%	13%	11%	10%	10%	16%	15%	16%
Olej palmowy	51%	49%	50%	52%	50%	50%	49%	48%	49%
Inny	1%	2%	1%	1%	2%	2%	1%	2%	1%
Trudno powiedzieć	13%	14%	14%	14%	14%	15%	13%	14%	13%
Żaden z powyższych	4%	5%	4%	4%	4%	4%	5%	6%	5%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024



Dodatki do żywności, które mogą zniechęcić do zakupu danego produktu. Podział ze względu na wykształcenie

	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024
Konserwanty (np. benzoesan sodu, dwutlenek siarki itd.)	40%	38%	38%	51%	49%	50%	58%	58%	59%
Wzmacniacze smaku (np. glutaminian sodu)	34%	31%	32%	45%	43%	44%	56%	55%	57%
Jakikolwiek E-dodatek	29%	26%	28%	34%	34%	35%	36%	35%	38%
Cukier	28%	25%	27%	36%	35%	38%	44%	45%	49%
Sól	13%	11%	11%	13%	13%	13%	14%	13%	14%
Olej palmowy	32%	29%	29%	49%	48%	47%	62%	61%	63%
Żaden z powyższych	7%	8%	6%	5%	5%	5%	3%	3%	3%
	Podstawowe i zawodowe			Średnie			Wyższe		

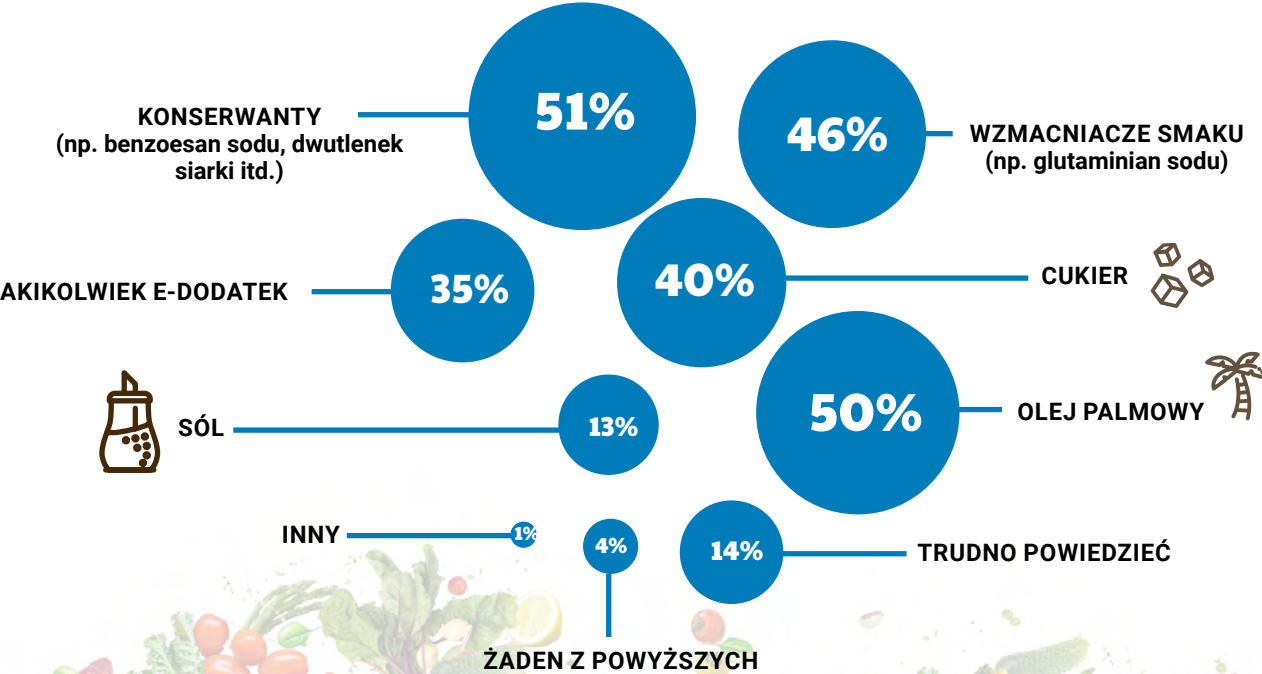
Wśród osób w wieku od 18-24 lat, najwięcej wytypowało olej palmowy jako produkt zniechęcający do zakupu (46 proc., o 1 pp. mniej niż w 2023), z kolei w grupie od 45 lat wzwyż najczęściej zaznaczane były konserwanty (55 proc., o 1 pp. mniej niż w 2023).

rezygnowałoby z zakupu produktu z powodu dodatków. W skrócie: im wyższe wykształcenie, tym w większym stopniu dodanie do żywności składników uważanych powszechnie za mniej zdrowe zniechęca do zakupu danego produktu.

Różnice zauważalne są także, jeśli chodzi o wykształcenie Polaków. 63 proc. ankietowanych z wykształceniem wyższym wyodrębniło olej palmowy, a 59 proc. konserwanty (w 2023 r. - 61 i 58 proc.). Z kolei wśród badanych z wykształceniem podstawowym/zawodowym te dwie opcje zaznaczyło odpowiednio 29 i 38 proc., podobnie jak w 2023. Co istotne, osoby z drugiej grupy w mniejszym stopniu



Dodatki do żywności, które mogą **zniechęcić** do zakupu danego produktu.
2024 TOTAL



WPŁYW SKŁADU, CENY, POCHODZENIA I WYGLĄDU PRODUKTU NA DECYZJĘ ZAKUPOWĄ

Na co Polacy zwracają największą uwagę podczas zakupów spożywczych?

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024
Cenę	43%	48%	41%	44%	49%	42%	42%	47%	39%
Skład	55%	56%	55%	56%	56%	55%	55%	55%	56%
Wygląd	18%	19%	18%	17%	19%	19%	19%	20%	18%
Kraj pochodzenia	16%	18%	19%	16%	18%	19%	16%	18%	20%
Trudno powiedzieć	16%	14%	16%	15%	13%	16%	17%	15%	16%

Na co konsumenci zwracają uwagę podczas dokonywania decyzji zakupowych? Najważniejszym elementem jest skład produktu. Takiej odpowiedzi udzieliło 55 proc. badanych (o 1 pp. mniej niż rok temu). Niewiele więcej głosów zebrała cena (41 proc., w 2023 było to 48 proc.). Dużo mniejsze znaczenie dla Polaków ma wygląd opakowania oraz kraj pochodzenia. Te odpowiedzi zyskały jedynie 18 i 19 proc. głosów (rok temu kolejno 19 i 18 proc.).

Co ciekawe, to mężczyźni częściej zwracają uwagę na skład produktu niż

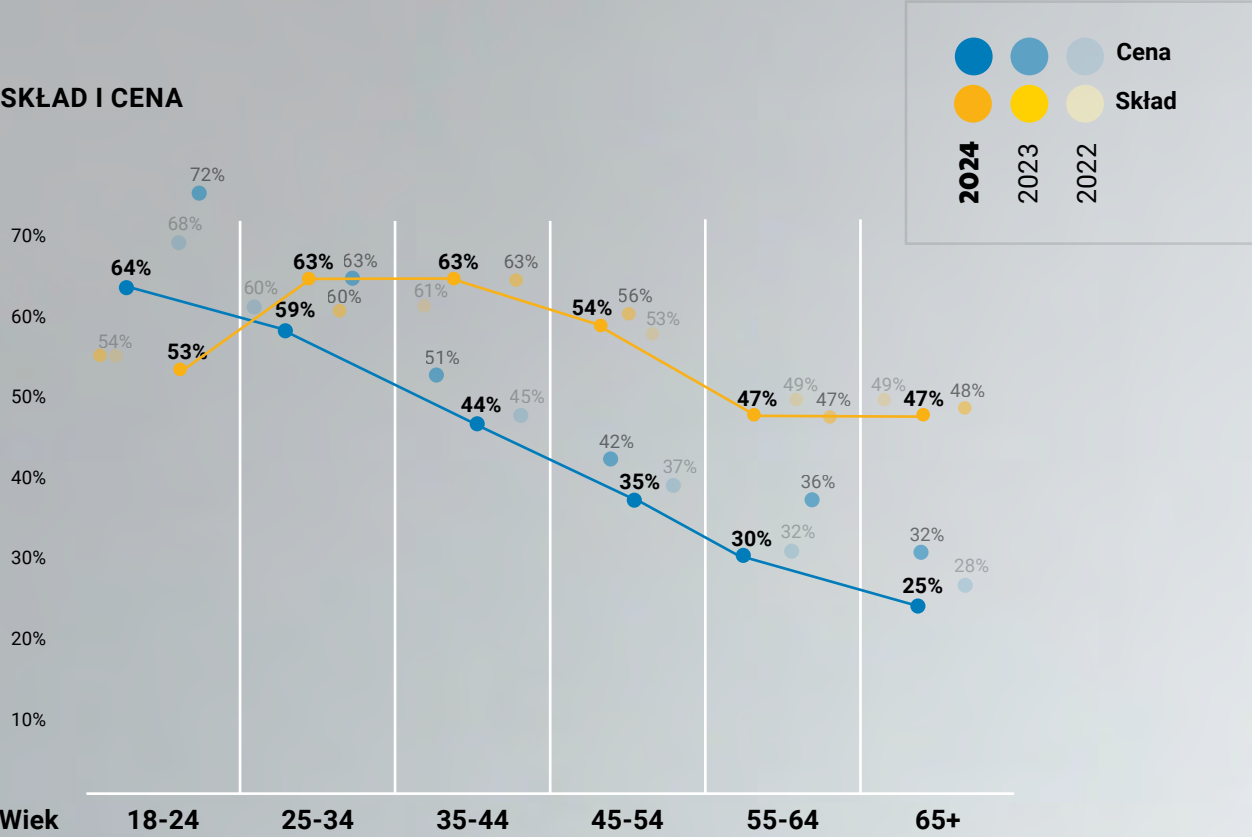
kobiety (56 i 55 proc., a przed rokiem odpowiednio 55 i 56 proc.). Najmłodszy uczestnicy badania przede wszystkim kierują się ceną podczas wyboru produktu (64 proc., spadek o 8 pp. względem 2023 i o 4 pp. względem 2022), a najstarsi (65+) składem (47 proc., spadek o 1 pp. względem 2023 i o 2 pp. względem 2022). Podobnie sytuacja wygląda, jeśli chodzi o wykształcenie – osoby, które ukończyły szkołę podstawową/zawodową przede wszystkim zwracają uwagę na cenę (40 proc. badanych, o 9 pp. mniej niż w 2023), a osoby po studiach na skład (69 proc., wzrost o 2 pp. względem 2023).

Na co Polacy zwracają największą uwagę podczas zakupów spożywczych? Podział ze względu na wiek - 2024



Na co Polacy zwracają największą uwagę podczas zakupów spożywczych?
Podział ze względu na wiek

SKŁAD I CENA



KRAJ POCHODZENIA I WYGLĄD



EDUKACJA ŻYWIENIOWA

EDUKACJA ŻYWIENIOWA

Edukacja żywieniowa odgrywa ogromną rolę, podnosząc świadomość konsumentów i wpływając na codzienne wybory związane z dietą.

65 proc. Polaków wiedzę na temat żywienia czerpie z serwisów internetowych (spadek o 2 pp. względem 2023). Odsetek ten zmienia się wraz z wiekiem, a najwięcej wynosi dla osób w wieku 25-34 lat (77 proc. – 1 pp. mniej niż przed rokiem). Wśród osób w wieku 55-64 lat z tego źródła wiedzy korzysta 57 proc. badanych, a w grupie 65 plus – 50 proc. Obydwa parametry pozostają bez zmian rok do roku.

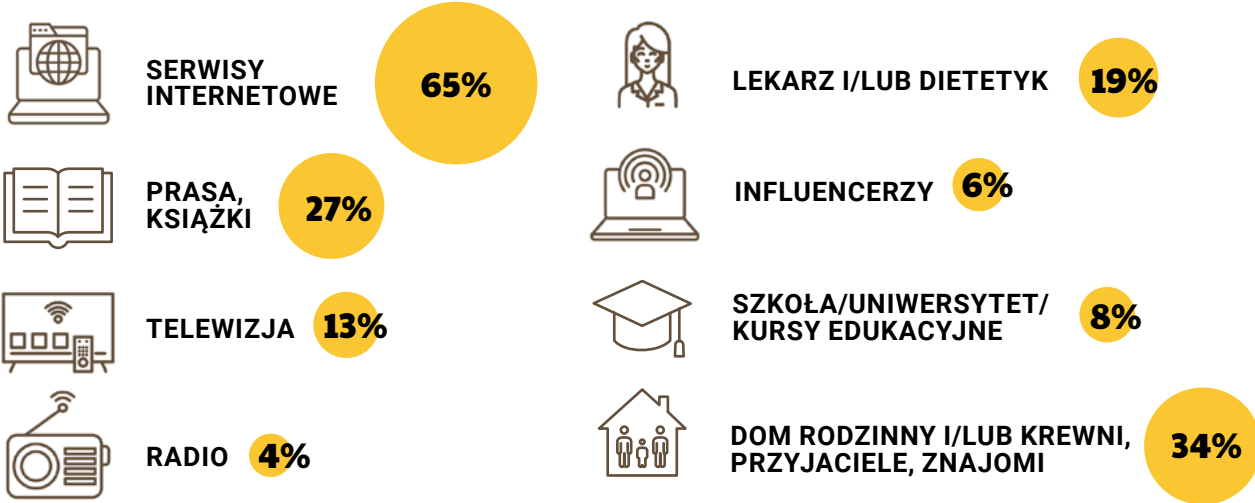
Źródła, z których Polacy najczęściej czerpią wiedzę na temat żywienia

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Serwisy internetowe	68%	67%	65%	67%	66%	65%	68%	67%	66%
Prasa, książki	27%	27%	27%	31%	31%	30%	22%	22%	24%
Telewizja	12%	11%	13%	12%	11%	13%	13%	11%	13%
Radio	3%	3%	4%	3%	3%	3%	4%	4%	4%
Lekarz i/lub dietetyk	16%	18%	19%	18%	19%	21%	15%	16%	18%
Influencerzy	4%	5%	6%	5%	6%	7%	3%	4%	5%
Szkoła/universytet/kursy edukacyjne	6%	7%	8%	7%	8%	9%	6%	6%	6%
Dom rodzinny i/lub krewni, przyjaciele, znajomi	32%	32%	34%	29%	30%	32%	35%	36%	36%
	2022	2023	2024	2022	2023	2024	2022	2023	2024

Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią jest “dom rodzinny i/lub krewni, przyjaciele i znajomi”. Zaznaczyło ją 34 proc. ankietowanych (o 2 pp. więcej niż rok temu). Z kolei 27 proc. wyróżniło prasę oraz książki (bez zmian względem 2022 i 2023).

Stosunkowo niewiele osób wymieniło lekarza lub dietetyka jako swoje źródło wiedzy żywieniowej (19 proc.), jednak nastąpił wzrost o 3 pp. od początku badania.

Źródła, z których Polacy najczęściej czerpią wiedzę na temat żywienia 2024 TOTAL



Interesujący jest fakt, że Internet został zaliczony jako podstawowe miejsce zdobywania informacji przez wszystkie grupy wiekowe. Internet plasuje się na pierwszym miejscu także, jeśli chodzi o miejsce zamieszkania. Zarówno mieszkańcy wsi, jak i największych polskich miast wybierali go najczęściej (63 proc. osób z obszarów wiejskich, co stanowi spadek o 2 pp. względem 2023 i 71 proc. z miast powyżej 500 tys. mieszkańców - bez zmian rok do roku).

Jeśli chodzi o konsultacje dietetyczne, to większość Polaków nigdy nie skorzystała z takiej możliwości (61 proc. i ten parametr rośnie o 1 pp. z każdym rokiem). 24 proc. badanych udało się do dietetyka raz w życiu (tj. o 1 pp. więcej niż w 2022 i 2023), a jedynie 3 proc. uczęszcza na takie wizyty regularnie (o 1 pp. więcej niż w poprzednim badaniu). Wśród osób z wykształceniem wyższym częściej pojawiała się informacja o jednej wizycie u dietetyka (29 proc. – bez zmian rok do roku) niż u osób z wykształceniem podstawowym (18 proc. – wzrost o 3 pp.).

Korzystanie z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza

	Ogółem			Kobiety			Mężczyźni		
Tak, regularnie korzystam z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza	2%	2%	3%	2%	2%	3%	2%	2%	2%
Tak, skorzystałem/am przynajmniej raz w życiu z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza	23%	23%	24%	26%	26%	27%	20%	20%	21%
Nie, nigdy nie skorzystałem/am z takiej konsultacji	59%	60%	61%	59%	60%	60%	59%	61%	62%
Nie pamiętam czy kiedykolwiek skorzystałem/am z takiej konsultacji	15%	14%	12%	12%	12%	10%	19%	17%	15%

KSZTAŁTOWANIE PROZDROWOTNYCH ZACHOWAŃ WŚRÓD POLEK I POLAKÓW

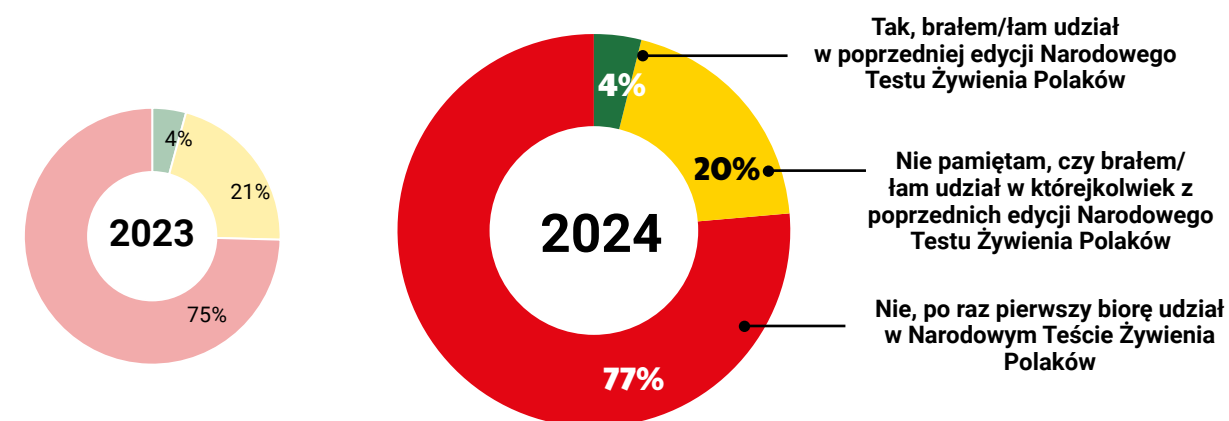


KSZTAŁTOWANIE PROZDROWOTNYCH ZACHOWAŃ WŚRÓD POLEK I POLAKÓW

Edukacja żywieniowa i promowanie profilaktyki, której kluczowymi elementami są prawidłowo zbilansowana zdrowa dieta oraz aktywność fizyczna jest jedną z misji Narodowego Testu Żywienia Polaków. Sprawdzone, czy udział w akcji i otrzymanie spersonalizowanych rekomendacji żywieniowych po wypełnieniu ankiety ma jakikolwiek wpływ na kształtowanie prozdrowotnych zachowań wśród respondentów.

W trzeciej edycji badania (NTŻP2024) 4 proc. respondentów stanowiły osoby, które wzięły udział przynajmniej w jednej z dwóch poprzednich edycji (NTŻP2022, NTŻP2023), które odbyły się w 2022 i 2023 roku.

Czy brał/ła Pan/Pani udział w poprzednich edycjach Narodowego Testu Zdrowego Żywienia?

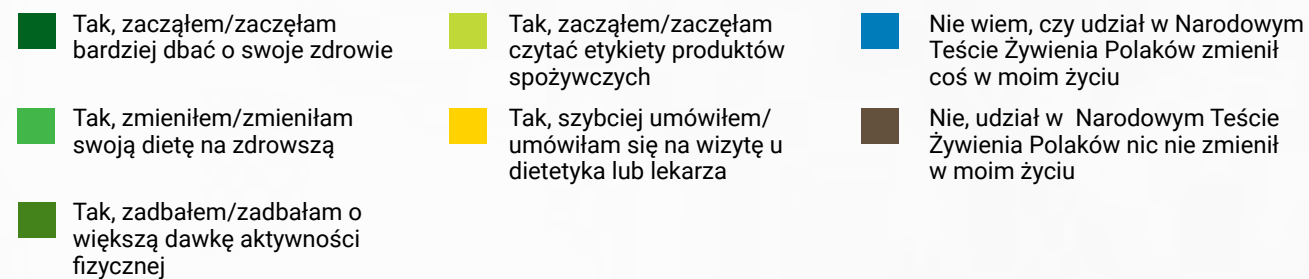


Zapytano osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w przynajmniej jednej z dwóch poprzednich edycji badania NTŻP, czy miało ono jakikolwiek wpływ na ich życie. Wyniki są jednoznaczne – Narodowy Test Żywienia Polaków realnie wpływa na kształtowanie zachowań prozdrowotnych. **Aż 40 proc. osób spośród tych, które wzięły udział w przynajmniej jednej z dwóch pierwszych edycji NTŻP, dzięki badaniu podjęło konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia.**

14 proc. zmieniło dietę na zdrowszą, 12 proc. zaczęło czytać etykiety produktów spożywczych, 15 proc. zadbało o większą dawkę aktywności fizycznej, a 2 proc. szybciej umówiło się na wizytę u dietetyka lub lekarza.

Czy udział w Narodowym Teście Żywnienia Polaków zmienił coś w Pani/Pana życiu?

*na pytanie odpowiadały wyłącznie osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w przynajmniej jednej z poprzednich edycji NTŻP

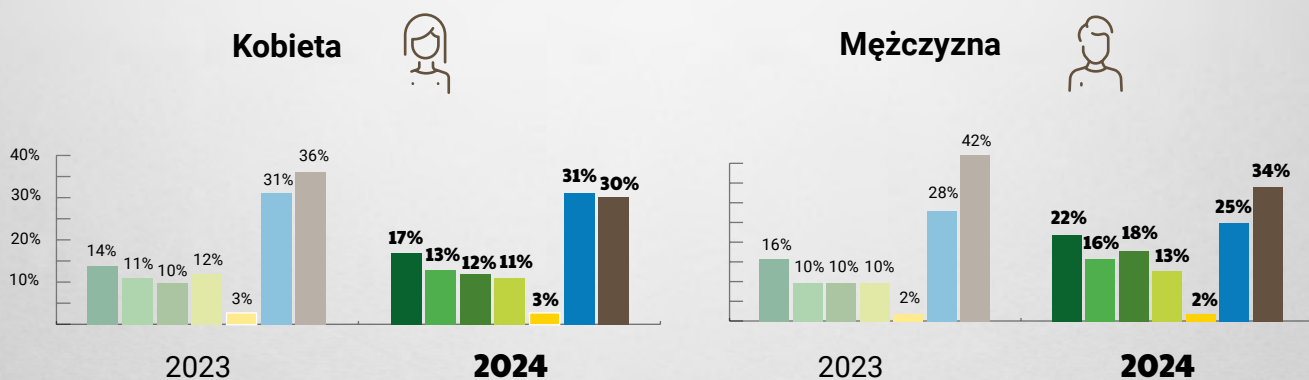


Narodowy Test Żywnienia Polaków miał większy wpływ na zmianę zachowań kobiet (33 proc. z nich wprowadziło zmiany po wzięciu udziału w NTŻP) niż mężczyzn (30 proc.) w zakresie wprowadzania korzystnych dla zdrowia zmian.

NTŻP zainspirował 11 proc. kobiet i 10 proc. mężczyzn do zmiany diety na zdrowszą, 12 proc. kobiet i 10 proc. mężczyzn do czytania etykiet produktów spożywczych, 3 proc. kobiet i 2 proc. mężczyzn do szybszej wizyty u dietetyka lub lekarza.

Wpływ Narodowego Testu Żywnienia na zachowania prozdrowotne (podział na kobiety i mężczyzn)

* na pytanie odpowiadały wyłącznie osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w przynajmniej jednej z poprzednich edycji NTŻP



PODSUMOWANIE I WNIOSKI

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

1 Dane zebrane w trzeciej edycji Narodowego Testu Żywienia Polaków wyraźnie wskazują, że zwyczaje żywieniowe wielu Polaków nadal w znacznym stopniu odbiegają od zasad zdrowego żywienia, mimo że prawidłowo zbilansowana dieta to podstawa zdrowego stylu życia.

2 Indeks Zdrowego Talerza, który został stworzony na potrzeby Narodowego Testu Żywienia Polaków, w skali od -20 do 20 pokazuje na ile codzienne wybory żywieniowe Polaków pokrywają się z zaleceniami ekspertów. Średni Indeks Zdrowego Talerza wyniósł w 2024 roku 6,5 punktu, czyli o 0,1 punktu więcej, co w 2023 i 2022 r. Średni Indeks Zdrowego Talerza różni się ze względu na płeć i wynosi odpowiednio 6,9 punktu dla kobiet oraz 6 punktów dla mężczyzn. Średni Indeks Zdrowego Talerza rośnie wraz z wiekiem, wykształceniem i miejscem zamieszkania, co może być związane zarówno z większym zasobem wiedzy nt. zasad prawidłowego żywienia, jak i ze statusem socjoekonomicznym.

3 Odsetek Polaków, którzy bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę, wynosi 19 proc. i wzrósł o 2 pp. rok do roku (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów). Na umiarkowanie dobre oceniono zwyczaje żywieniowe 75 proc. dorosłych (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów), natomiast dieta 6 proc. (spadek o 1 pp. względem 2023 r.) osób wymaga wprowadzenia natychmiastowych zmian, jeśli osoby te chcą cieszyć się dobrym zdrowiem (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale -20 do <0 punktów).

4 Bardzo dobrze i dobrze (w porównaniu z rówieśnikami) swój sposób żywienia ocenia nieco ponad połowa dorosłych Polaków – 53 proc. (wzrost o 2 pp. względem 2023 r.), źle i bardzo źle 6 proc. (bez zmian względem 2023 r.), natomiast 41 proc. (spadek o 2 pp.) uważa, że jest on przeciętny (ani dobry, ani zły). Postrzeganie swojego sposobu odżywiania różni się więc znacznie od Indeksu Zdrowego Talerza, wg którego zaledwie 19 proc. osób stosuje dobrą i bardzo dobrą dietę. Bardzo źle i źle swoją dietę ocenia aż co dziewiąta osoba w wieku 18-24 lat (bez zmian względem 2023 r.) i tylko 2 proc. (spadek o 1 pp.) osób powyżej 65 r.ż. Jednocześnie najwięcej osób z najstarszej grupy wiekowej ocenia swój sposób żywienia jako bardzo dobry i dobry – 60 proc. (wzrost o 3 pp.).

5 Polacy najczęściej spożywają trzy (39 proc., 2 pp. więcej niż przed rokiem) lub cztery posiłki dziennie (35 proc., spadek o 1 pp. względem 2023 r.). Kobiety najczęściej deklarują cztery posiłki dziennie (37 proc.), mężczyźni natomiast trzy (42 proc.).

6 Między posiłkami zawsze podjada 6 proc. (bez zmian względem 2022 i 2023 r.) Polaków, a 36 proc. (wzrost o 1 pp.) zazwyczaj to robi. Podjada znacznie więcej kobiet (47 proc.) niż mężczyzn (37 proc.). Co ciekawe, wśród kobiet odsetek podjadających spadł o 1 pp., natomiast dla mężczyzn wzrósł o 2 pp. Wśród najczęściej podjadanych produktów znajdują się słodkie produkty, warzywa i/ lub owoce oraz orzechy, nasiona, pestki.

7 Najczęściej Polacy spożywają posiłki mięsne (29 proc., bez zmian względem 2023 r.) i zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (21 proc. – wzrost o 1 pp.). Niemal co czwarty Polak i Polka (23 proc.) nie potrafią ocenić, jakie posiłki dominują w ich diecie – może to sugerować, że poświęcają oni kwestii diety niewiele uwagi.

8 Smażenie to najczęściej stosowany przez Polaków rodzaj obróbki termicznej (48 proc., bez zmian względem 2023 r.). Kolejne pod względem popularności jest pieczenie (43 proc., bez zmian) oraz duszenie (37 proc., bez zmian). Większość Polaków – 32 proc. (bez zmian) – spożywa potrawy smażone kilka razy w miesiącu, a 28 proc. kilka razy w tygodniu (spadek o 1 pp.).

9 15 proc. Polaków (bez zmian względem 2023 r.) zazwyczaj dosala gotowe potrawy przy stole, a 4 proc. robi to zawsze (wzrost o 1 pp.). 35 proc. osób (bez zmian) nigdy nie dosala podanych na stół potraw.

10 37 proc. (wzrost o 1 pp.) Polaków zwykle i 37 proc. (wzrost o 1 pp.) nigdy nie sprawdza kaloryczności potraw. Zaledwie 5 proc. osób zawsze sprawdza kaloryczność, a 21 proc. sprawdza zazwyczaj (w obu grupach spadek o 1 pp. względem 2023 r.).



11 Dietę odchudzającą cały czas stosuje 6 proc. osób (bez zmian względem 2023 r.), a 11 proc. (spadek o 1 pp.) było na niej przynajmniej raz w minionym roku. 25 proc. (spadek o 2 pp.) Polaków deklaruje, że w ciągu swojego życia przynajmniej raz stosowali dietę odchudzającą.

12 Warzywa codziennie spożywa 38 proc. Polaków (o 4 pp. mniej niż w 2023 r.), w tym 7 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie (spadek o 1 pp.). Owoce codziennie spożywa 38 proc. Polaków (o 1 pp. mniej niż przed rokiem), w tym 4 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie. Zarówno warzywa, jak i owoce częściej spożywane są przez kobiety niż mężczyzn. Ich spożycie rośnie znacznie wraz z poziomem wykształcenia. Polacy zazwyczaj spożywają zaledwie dwie z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie.

13 Niewielu Polaków stosuje się do zaleceń dotyczących spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych – kilka razy dziennie na talerzach ma je zaledwie 2 proc. osób (spadek o 1 pp. względem 2023 r.). Codziennie stara się po nie sięgać 22 proc. (o 1 pp. mniej niż rok wcześniej). Produkty pełnoziarniste większość Polaków (29 proc., 1 pp. więcej niż w 2023 r.) spożywa kilka razy w tygodniu.

14 Produkty mleczne każdego dnia spożywa 22 proc. badanych (spadek o 1 pp. względem 2023 r.). Dla co trzeciego badanego (36 proc., wzrost o 2 pp.) jest to częsty nawyk (kilka razy w tygodniu), a 9 proc. osób (bez zmian) dba o to, by mleko, jogurty, kefiry czy sery były

na ich talerzach przynajmniej raz w tygodniu.

15 Po sery podpuszczkowe, topione i pleśniowe kilka razy w tygodniu sięga 33 proc. (spadek o 1 pp.) ankietowanych, ale codziennie już tylko 9 proc. (bez zmian względem 2023 r.).

16 71 proc. Polaków dba o to, by jajka znalazły miejsce na ich talerzach w każdym tygodniu – przynajmniej raz w tygodniu spożywa je 21 proc. (bez zmian) osób, kilka razy w tygodniu 41 proc. (bez zmian), a 10 proc. każdego dnia (wzrost o 2 pp.).

17 Czerwone mięso kilka razy w tygodniu spożywa 20 proc. (bez zmian względem 2023 r.) Polaków, raz w tygodniu 15 proc. (bez zmian), kilka razy w miesiącu 22 proc. (1 pp. mniej). Z diety całkowicie wykluczyło je 9 proc. ankietowanych (bez zmian w stosunku do 2023 r.), przy czym w większości były to kobiety (13 proc. vs. 5 proc. mężczyzn). Częściej niż mięso czerwone Polacy spożywają mięso białe. Kilka razy w tygodniu sięga po nie 45 proc. badanych (bez zmian względem 2023 r.).

18 Polacy wciąż za rzadko sięgają po ryby i owoce morza. Codziennie spożywa je 1 proc. (bez zmian względem 2023 r.) osób, a kilka razy w tygodniu – 9 proc. (wzrost o 1 pp.). Częściej robią to mężczyźni (12 proc. jada je codziennie lub kilka razy w tygodniu) niż kobiety (7 proc.). Blisko jedna trzecia badanych (28 proc., bez zmian) robi to kilka razy w miesiącu, a raz w tygodniu ryby lub owoce morza je 23 proc. (wzrost o 1 pp.) Polaków.

19 Po nasiona roślin strączkowych i/ lub orzechy codziennie sięga 6 proc. (bez zmian) Polaków, 5 proc. (bez zmian) deklaruje, że w ogóle ich nie jada. Najwięcej Polaków spożywa je kilka razy w miesiącu (30 proc., spadek o 2 pp. względem 2022).

20 Polacy najczęściej do smarowania pieczywa wybierają masło – aż 50 proc. wybiera ten tłuszcz jako dodatek do chleba czy bułek. Na drugim miejscu jest margaryna (8 proc., spadek o 1 pp.) oraz oliwa z oliwek (8 proc., bez zmian względem 2023 r.). 12 proc. (spadek o 1 pp.) ankietowanych nie dodaje w ogóle tłuszczu jako dodatku do pieczywa.

21 Do smażenia najczęściej wybierany jest olej rzepakowy (57 proc., wzrost o 1 pp.). Oliwa z oliwek znalazła się na drugim miejscu zestawienia najchętniej wybieranych przez Polaków tłuszczów do smażenia (14 proc. wszystkich wskazań, spadek o 1 pp. względem 2023 r.).

22 Do spożywania fast-foodów kilka razy w tygodniu przyznaje się 2 proc. respondentów (bez zmian względem 2023 r.). Najwięcej osób (35 proc., bez zmian) po omawiany rodzaj pożywienia sięga raz bądź rzadziej niż raz w miesiącu. Częstość spożycia fast-foodów zmienia się wraz z wiekiem – kilka razy w miesiącu jada je zaledwie 3 proc. (bez zmian) badanych z grupy najstarszej i aż 35 proc. (wzrost o 2 pp.) z grupy najmłodszej.

23 12 proc. Polaków deklaruje, że nigdy nie spożywa żywności przetworzonej (wzrost o 1 pp. względem 2023 r.), wśród nich prawie jedna piąta to osoby 65 plus. Najwięcej, bo 28 proc. (spadek o 2 pp.) respondentów, korzysta z takich produktów kilka razy w miesiącu i nieco częściej są to mężczyźni niż kobiety.

24 Odsetek Polaków, którzy sięgali po suplementy w ostatnim roku, wynosi 61 proc. (wzrost o 5 pp. względem 2023 r.). Suplementy diety codziennie przyjmuje 31 proc. kobiet (wzrost o 5 pp.) i 21 proc. mężczyzn (wzrost o 4 pp.). Kilka razy w tygodniu robi to 12 proc. kobiet i 13 proc. mężczyzn. Wśród deklarujących przyjmowanie suplementów diety w ciągu ostatniego roku preparaty wielowitaminowe zażywało 59 proc. mężczyzn i 54 proc. kobiet (w obu grupach spadek względem 2023 r.).

25 Średnia masa ciała Polaka wynosi 77,6 kg (vs. 78,3 kg w 2023) – 69,6 kg dla kobiet oraz 87,0 kg dla mężczyzn, co oznacza, że każdego dnia statystyczny dorosły Polak i Polka powinni przyjmować między 8 a 10 szklanek płynów. Tymczasem średnia codziennego spożycia płynów wynosi tylko 6,5 szklanki (6,0 dla kobiet oraz 7,0 dla mężczyzn). Oznacza to, że dla wielu Polaków dzienne spożycie płynów jest niższe niż bilans wodny organizmu, co może prowadzić do odwodnienia.



26 Najczęściej wybieranymi przez Polaków napojami są woda (najczęściej pije ją 81 proc. osób, bez zmian względem 2023 r.), kawa (47 proc., czyli o 3 pp. więcej niż rok temu) oraz herbata (43 proc., czyli o 2 pp. więcej niż rok temu). Po soki owocowe, warzywne lub warzywno-owocowe najczęściej sięga 12 proc. dorosłych (spadek o 1 pp.), po napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) 7 proc. (spadek o 1 pp.), a po napoje energetyzujące 3 proc. badanych (bez zmian).

27 Napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) pije codziennie 5 proc. Polaków (o 1 pp. mniej niż rok temu), a przynajmniej raz w tygodniu robi to 13 proc. (spadek o 1 pp.). Codzienne spożycie napojów słodzonych najwyższe jest wśród 18-24 latków — 9 proc. (spadek o 2 pp.) oraz wśród osób najslabiej wykształconych (wykształcenie podstawowe i zawodowe) 10 proc. (spadek o 1 pp.).

28 Większość Polaków nigdy nie pije napojów energetyzujących (75 proc., wzrost o 2 pp. względem 2023 r.), są jednak tacy, którzy po tego typu napoje sięgają codziennie (1 proc., bez zmian) lub kilka razy w tygodniu (2 proc., tj. o 1 pp. mniej niż rok temu).

29 Po alkohol codziennie sięga 3 proc. Polaków (bez zmian). W tej grupie znajduje się 1 proc. kobiet i 5 proc. mężczyzn. Przynajmniej raz w tygodniu spożywa go 20 proc. respondentów, czyli o 2 pp. mniej, niż w zeszłorocznym badaniu. 25 proc. (3 pp. więcej niż w 2023 r.) Polaków nigdy nie pije alkoholu. Wśród alkoholi, po które najczęściej sięgają mężczyźni, jest piwo

(50 proc.) oraz wódka lub inne mocne trunki (29 proc.). Kobiety natomiast najczęściej wybierają wino (50 proc.) oraz piwo (27 proc.).

30 Najwięcej Polaków (32 proc., bez zmian) deklaruje, że spacer (w tym również droga do domu, pracy, sklepu czy innego miejsca) zajmuje im więcej niż 30 min, ale mniej niż godzinę dziennie. Aż 39 proc. (bez zmian względem 2023 r.) Polaków przyznaje, że nie uprawia żadnego sportu.

31 Większość Polaków kontroluje skład produktów spożywczych, które kupuje. 27 proc. (bez zmian) robi to zawsze, a 39 proc. (spadek o 2 pp.) zazwyczaj, gdy kupuje nowy produkt. Na informację o wartości odżywczej produktu zwraca uwagę tylko 39 proc. Polaków (14 proc. zawsze — wzrost o 1 pp., a 25 proc. zazwyczaj, gdy kupują nowy produkt — bez zmian względem 2023 r.).

32 Fortyfikacja żywności zachęca do zakupu danego produktu 29 proc. badanych (wzrost o 3 pp. względem 2023). Aż 36 proc. badanych nie ma na ten temat zdania, co może świadczyć, że kwestia wzbogacania żywności jest jeszcze mało znana wśród polskiego społeczeństwa

33 Istnieją składniki, które zniechęcają Polaków do zakupu konkretnego produktu. Wśród nich znajdziemy konserwanty (np. benzoesany sodu, dwutlenek siarki itd.) i olej palmowy, które zniechęcają nieco ponad połowę Polaków, a także wzmacniacze smaku

(np. glutaminian sodu) — zniechęcające do zakupu 46 proc. osób. Cukier zniechęca do zakupu produktu 40 proc. osób, jakiegokolwiek dodatki E — 35 proc. osób, a dodatek soli — 13 proc. osób.

34 Podczas zakupów spożywczych dla Polaków najważniejszy jest skład produktów (średnio deklaruje tak 55 proc. badanych, spadek o 1 pp.) i ich cena (ważna dla 41 proc. badanych, spadek o 7 pp. co może mieć związek ze wzrostem pensji minimalnej). Dużo mniej na decyzje zakupowe wpływają: wygląd produktu (18 proc.) i kraj jego pochodzenia (19 proc.).

35 Ponad połowa Polaków (57,5 proc.) ma problem z nadmierną masą ciała — 67 proc. mężczyzn (spadek o 2 pp. względem 2023) i 48 proc. kobiet (wzrost o 1 pp. względem 2023). 43 proc. mężczyzn i 29 proc. kobiet ma nadwagę, a 24 proc. mężczyzn i 19 proc. kobiet choruje na otyłość. Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 24 proc. 18-24-latków, 62 proc. 45-54-latków i 73 proc. osób powyżej 65. roku życia. Średnio co trzecia osoba po 55. roku życia jest otyła.

36 Głównym źródłem wiedzy żywieniowej dla dorosłych Polaków są serwisy internetowe (65 proc., spadek o 2 pp.). Na dom rodzinny i/lub krewnych, przyjaciół, znajomych wskazuje 34 proc. (wzrost o 2 pp.), na prasę i książki — 27 proc. (bez zmian), na lekarzy i/lub dietetyków — 19 proc. (wzrost o 1 pp.), na telewizję — 13 proc. (wzrost o 2 pp.), a na radio — 4 proc. (wzrost o 1 pp.) badanych. Większym zaufaniem w tym zakresie niż poprzednio cieszą się influencerzy — 6 proc. vs. 5 proc. w 2023 r. i 4 proc. w 2022 r.

37 Z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza regularnie korzysta 3 proc. Polaków (wzrost o 1 pp.), a 24 proc. (wzrost o 1 pp.) z takiej konsultacji skorzystało przynajmniej raz w życiu (27 proc. kobiet i 21 proc. mężczyzn — w obu grupach wzrost o 1 pp. względem 2023 r.).

38 Narodowy Test Żywienia realnie kształtuje zachowania prozdrowotne. Aż 40 proc. osób (wzrost o 8 pp. względem badania z 2023 r.) spośród tych, które wzięły udział w przynajmniej jednej z dwóch pierwszych edycji NTŻP, dzięki badaniu podjęło konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia. 14 proc. zmieniło dietę na zdrowszą, 12 proc. zaczęło czytać etykiety produktów spożywczych, 15 proc. zadbało o większą dawkę aktywności fizycznej, a 2 proc. szybciej umówiło się na wizytę u dietetyka lub lekarza.



KOMENTARZE EKSPERTÓW



KOMENTARZ EKSPERTA

Ruszając z pierwszą edycją Narodowego Testu Żywienia Polaków w 2022 roku wierzyliśmy, że odpowiednia edukacja żywieniowa to klucz do poprawy zdrowia Polek i Polaków. Kolejne edycje NTŻP (2022-2024) potwierdziły, jak dobrze skonstruowane badanie może pozytywnie wpływać na zmianę zachowań, jednocześnie wskazując na wiele wyzwań, z którymi musimy się zmierzyć, by realnie poprawić zwyczaje żywieniowe naszego społeczeństwa.

Obecnie aż 40 proc. osób, spośród tych, które wzięły udział w przynajmniej jednej z poprzednich edycji NTŻP (2022, 2023) deklaruje, że wypełnienie ankiety i otrzymanie spersonalizowanych rekomendacji sprawiło, że wprowadzili choć jedną zmianę. I tak 15 proc. zadbało o większą dawkę aktywności fizycznej, 14 proc. zmieniło dietę na zdrowszą, 12 proc. zaczęło czytać etykiety produktów spożywczych, a 2 proc. szybciej umówiło się na wizytę u dietetyka lub lekarza. To bardzo obiecujące wyniki.

dr Anna Zimny-Zajac

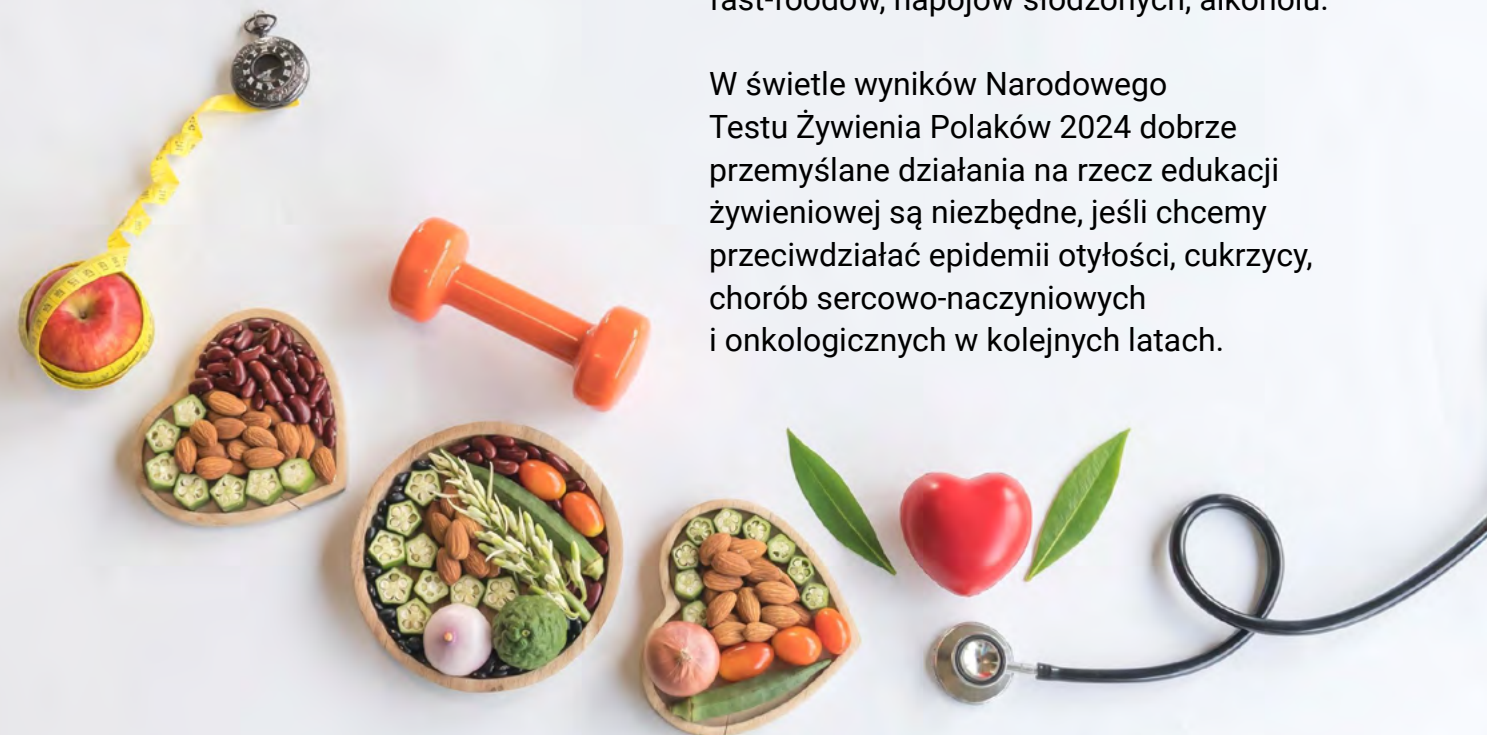
Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady Naukowej
NTŻP



Przyglądając się szczegółowo wynikom badania NTŻP obserwujemy, że mimo iż ponad połowa (53 proc.) dorosłych Polaków swój sposób żywienia ocenia bardzo dobrze i dobrze (w porównaniu z rówieśnikami), bardzo dobry Indeks Zdrowego Talerza (czyli współczynnik pokazujący, w jakim stopniu codzienne wybory żywieniowe Polaków pokrywają się z zaleceniami ekspertów w przedziale >10-20) ma zaledwie co piąty badany i badana (19 proc.). To pokazuje, jak wiele w naszej codziennej diecie i zachowaniach powinniśmy zmienić, by żyć dłużej w dobrym zdrowiu.

Odsetek osób sięgających po warzywa i owoce kilka razy dziennie jest tak niski, że każe się poważnie zastanowić, w jaki sposób komponujemy codzienne posiłki i jaki wpływ na to ma szkolna edukacja oraz wiedza wyniesiona z domów rodzinnych. Wciąż za rzadko sięgamy też po pełnoziarniste pieczywo, ryby czy nasiona strączkowe. Jednocześnie nie stronimy od fast-foodów, napojów słodzonych, alkoholu.

W świetle wyników Narodowego Testu Żywienia Polaków 2024 dobrze przemyślane działania na rzecz edukacji żywieniowej są niezbędne, jeśli chcemy przeciwdziałać epidemii otyłości, cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i onkologicznych w kolejnych latach.



KOMENTARZ EKSPERTA

Blanka Mellova

Kierownik Centrum ds. Żywienia,
Zdrowia i Wellness w Nestlé Polska



Wyniki trzeciej edycji Narodowego Testu Żywienia Polaków, której partnerem jest Nestlé, świadczą o stabilnej sytuacji w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych. 19% Polaków bardzo dobrze dba o swoją codzienną dietę, co jest spójne z wynikiem z ubiegłego roku, natomiast 75% z nas oceniło swoje nawyki żywieniowe jako umiarkowanie dobre.

Do zachowań, które mogą wpłynąć na poprawę nawyków żywieniowych zaliczamy zarówno wprowadzenie regularnych posiłków oraz zwiększenie udziału świeżych warzyw i owoców w diecie, jak i świadome decyzje zakupowe. Pozytywną informacją jest to, że Polacy podczas zakupów spożywczych zwracają uwagę na skład produktów – dla 55% Polaków jest to najbardziej istotny aspekt. 39% ankietowanych zazwyczaj kontroluje skład produktów podczas zakupów, co jest wynikiem stabilnym w porównaniu do lat ubiegłych, a 27% zawsze zapoznaje się ze składem nowych produktów.

Jako jeden z największych producentów żywności utwierdzamy się w przekonaniu o konieczności kontynuowania naszych działań wspierających odpowiednie znakowanie produktów oraz umieszczania informacji ułatwiających świadomy wybór produktu przy półkach sklepowych. Naszą uwagę zwróciły również dane dotyczące spożycia mięsa, które pozostaje dominującym składnikiem diety. Co piąty

respondent deklaruje spożycie czerwonego mięsa kilka razy w tygodniu, w przypadku mięsa białego – w tym samym czasie spożywa je 45% z nas. Większość respondentów jest pewna lub prawie pewna, że nie ograniczy spożycia mięsa w przyszłości, ale 39% bierze taką możliwość pod uwagę. Świadczy to o słuszności kierunku, który przyjęliśmy - poszerzania portfolio Nestlé o produkty roślinne, przystępne cenowo i wyprodukowane w sposób zrównoważony.

Nadal poniżej zalecanych norm pozostaje spożycie płynów, wynoszące 6,5 szklanki dziennie na osobę. Wynik ten jest niepokojący szczególnie w porównaniu do lat poprzednich, kiedy kształtował się na nieco wyższym poziomie. Z pewnością warto więc nadal promować picie wody jako najlepszego wyboru do prawidłowego nawodnienia organizmu.

Wyniki Narodowego Testu Żywienia Polaków są cennym źródłem wiedzy na temat codziennych wyborów żywieniowych, które pozwala nam jeszcze lepiej poznać gusta i potrzeby konsumentów, aby jak najbardziej precyzyjnie dostosowywać do nich produkty oraz kontynuować działania edukacyjne, wspierające świadome decyzje żywieniowe, budowanie prawidłowych nawyków i zdrowego stylu życia.

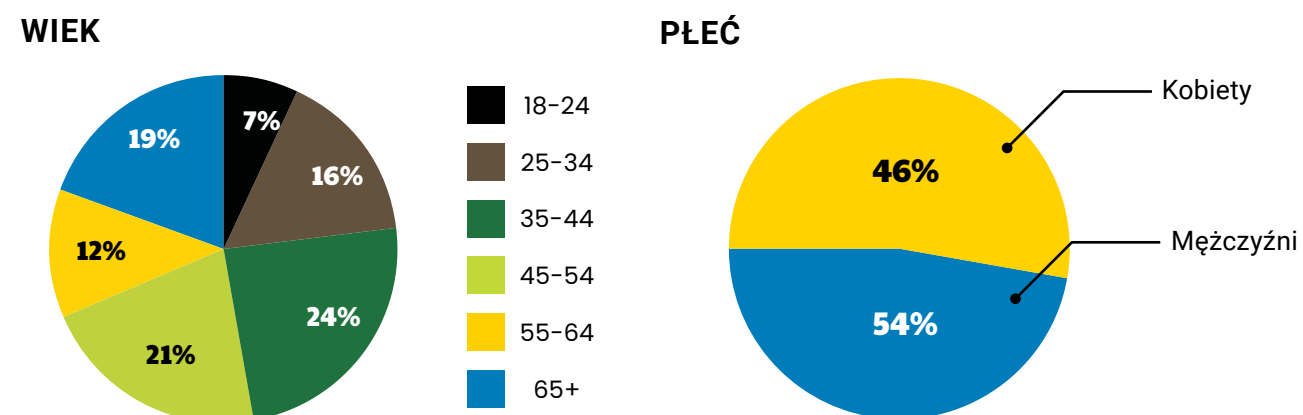


CHARAKTERYSTYKA PRÓBY BADAWCZEJ I METODOLOGIA BADANIA

CHARAKTERYSTYKA BADANEJ POPULACJI I METODOLOGIA BADAŃ

STRUKTURA INTERNAUTÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W NARODOWYM TEŚCIE ŻYWIENIA

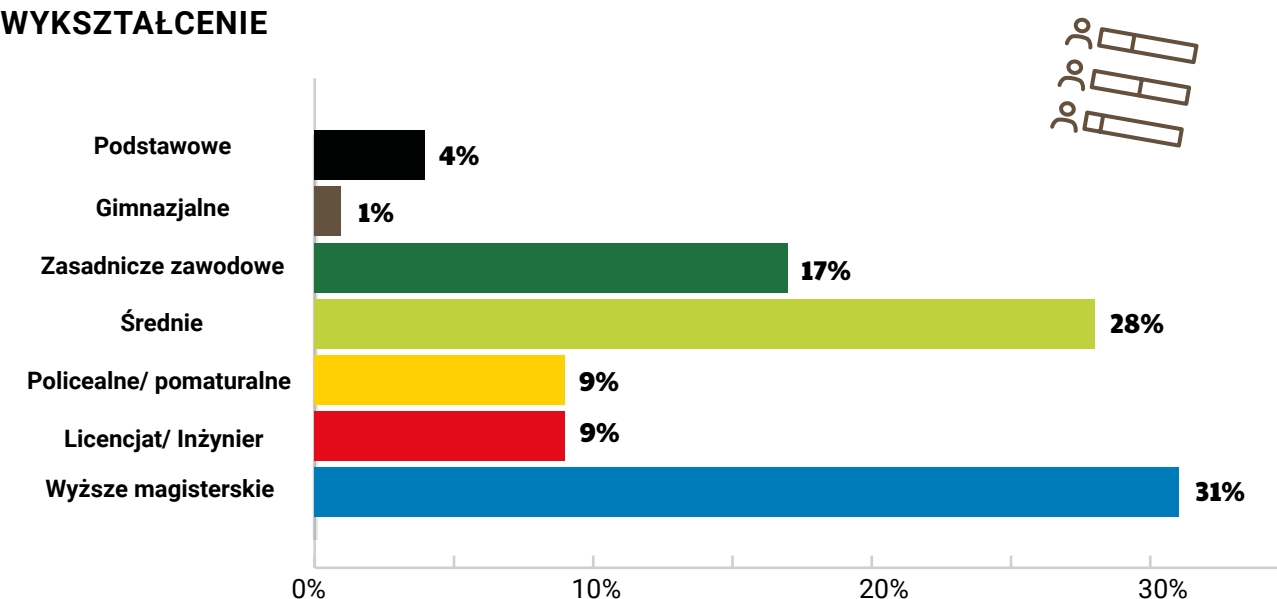
Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie internautów.



Wyniki badania ważone były przez płeć, wiek, wykształcenie i wielkość miejscowości zamieszkania do struktury polskich internautów w wieku 18 lat i więcej, pochodzącej z badania Mediapanel z marca 2024. Stosowane było ważenie

wieńcowe do brzegowych rozkładów tych zmiennych. Waga maksymalna to 6,0, a minimalna 0,33. Ewentualne odchylenie danych o 1 proc. względem 100 proc. wynika z zaokrągleń danych wchodzących w skład tych 100 proc.

WYKSZTAŁCENIE



BADANIE ZOSTAŁO PRZEPROWADZONE WE WSPÓŁPRACY Z AGENCJĄ BADAWCZĄ ARC RYNEK I OPINIA



ARC Rynek i Opinia jest niezależnym polskim instytutem badawczym, realizującym badania rynku od 1992 roku. Doświadczenia, jakie instytut zdobył w tym czasie, łączy z wiedzą ekspertów oraz stale rozwijanymi metodami badawczymi, by dostarczać klientom istotnych informacji. ARC Rynek i Opinia jest aktywnym uczestnikiem polskich i międzynarodowych organizacji branżowych (OFBOR, PTBRI, IRIS), posiada również certyfikaty potwierdzające jakość wykonywanej pracy (PKJPA, PKJBI).

BIBLIOGRAFIA

- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

