

Narodowy Test Żywienia Polaków

RAPORT 2022



PATRONAT
MERYTORYCZNY



PATRONAT
STRATEGICZNY



Narodowy Test Żywienia Polaków 2022

Medonet jest wyłącznym właścicielem praw majątkowych do raportu Narodowy Test Zdrowia Polaków 2022. 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: Adrian Dąbek, Monika Mikołajska, Joanna Rokicka, Paulina Wójtowicz, Anna Zimny-Zajęc

Rada Naukowa Narodowego Testu Żywienia Polaków:

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

Koordynacja badań:

Weronika Żółdek, Specjalistka ds. Badań i Analiz, Ringier Axel Springer Polska

Opracowanie graficzne:

Michał Zięba

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

ISBN:

978-83-8250-261-9

Wydawca:

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

Narodowy Test Żywienia Polaków

RAPORT 2022

Medonet

Kraków, grudzień 2022

Narodowy Test Żywienia Polaków

2022

Oddajemy w Państwa ręce Raport Narodowego Testu Żywienia Polaków.

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

Badanie w ramach Narodowego Testu Żywienia Polaków 2022 wypełniło 101211 osób. 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.

Mamy nadzieję, że prezentowany raport NTŻP2022 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 NTŻP2022. Otrzymanie bardziej szczegółowych danych możliwe jest po kontakcie z redakcją Medonet.



dr Anna Zimny-Zajac

Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady Naukowej NTŻP

Wstęp	4
Rada Naukowa Narodowego Testu Żywienia Polaków	6
Indeks Zdrowego Talerza	8
W jaki sposób odżywiają się Polacy?	9
Indeks Zdrowego Talerza	10
Indeks Zdrowego Talerza a płeć	10
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wiek	11
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wykształcenie	12
Średni Indeks Zdrowego Talerza a miejsce zamieszkania	13
Dieta Polaków	14
Codzienne posiłki	16
Podjadanie między posiłkami	18
Komponowanie i przygotowywanie posiłków	20
Żywienie a masa ciała	25
Spożycie warzyw i owoców	28
Spożycie produktów zbożowych	32
Spożycie produktów mlecznych i jaj	35
Spożycie mięsa i ryb	39
Spożycie nasion roślin strączkowych i orzechów	44
Spożycie cukrów i tłuszczów	46
Spożycie produktów wysokoprzetworzonych i typu fast-food	50
Spożycie suplementów	53
Spożycie płynów	56
Dzienne spożycie płynów	57
Napoje słodzone	59
Napoje energetyzujące	60
Napoje alkoholowe	60
Aktywność fizyczna	63
Zachowania konsumenckie	66
Skład produktu	67
Wartość odżywcza produktu	67
Żywność wzbogacana	68
Dodatki do żywności zniechęcające do zakupu	69
Wpływ składu, ceny, pochodzenia i wyglądu produktu na decyzję zakupową	70
Edukacja żywieniowa	72
Wnioski	74
Komentarz eksperta	79
Charakterystyka próby badawczej i metodologia badania	81
Bibliografia	84

Rada Naukowa

Merytoryczny nadzór nad weryfikacją kwestionariusza użytego w badaniu i opracowanie Indeksu Zdrowego Talerza.



**prof. dr hab.
Lidia Wądołowska**

Kierowniczka Katedry Żywienia
Człowieka, Uniwersytet
Warmińsko-Mazurski w Olsztynie;
Przewodnicząca Komitetu Nauki
o Żywieniu Człowieka PAN



**prof. dr hab.
Jadwiga Hamułka**

Kierowniczka Zakładu Oceny
Żywienia, Katedra Żywienia
Człowieka SGGW; Przewodnicząca
Polskiego Towarzystwa Nauk
Żywnościowych



**dr n. o zdr.
Grzegorz Kostecki**

Kierownik działu żywienia, Uni-
wersyteckie Centrum Kliniczne
im. prof. Kornela Gibińskiego w
Katowicach; Prezes Polskiego
Towarzystwa Dietetyki



dr inż. Katarzyna Wolnicka

Kierowniczka Zakładu
Edukacji Żywnościowej
w NIZP PZH – BIP



dr inż. Joanna Kowalkowska

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



dr Anna Zimny-Zajac

Redaktorka Naczelna
Medonet

Indeks Zdrowego Talerza

W jaki sposób odżywiają się Polacy?

PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY



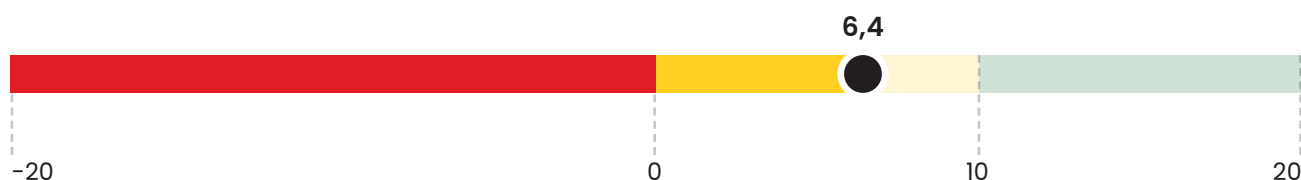
żabka

● 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 na ile 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 wyniósł w 2022 roku 6,4 punktu (w skali od -20 do 20). Oznacza to, że jeszcze wiele można zrobić, poprawić nawyki żywieniowe Polaków.

Średni Indeks Zdrowego Talerza



🔍 Jak odczytywać wynik?

Indeks Zdrowego Talerza mieści się w zakresie -20 do 20 punktów i określa, w jakim stopniu odpowiedzi badanego na zadane pytania i deklarowane w nich działania dotyczące nawyków żywieniowych pokrywają się z zaleceniami ekspertów.

Indeks Zdrowego Talerza od -20 do <0 punktów oznacza, że jeśli chcesz zadbać o swoje zdrowie, twoja codzienna dieta wymaga wprowadzenia jak najszybszej istotnej zmiany.

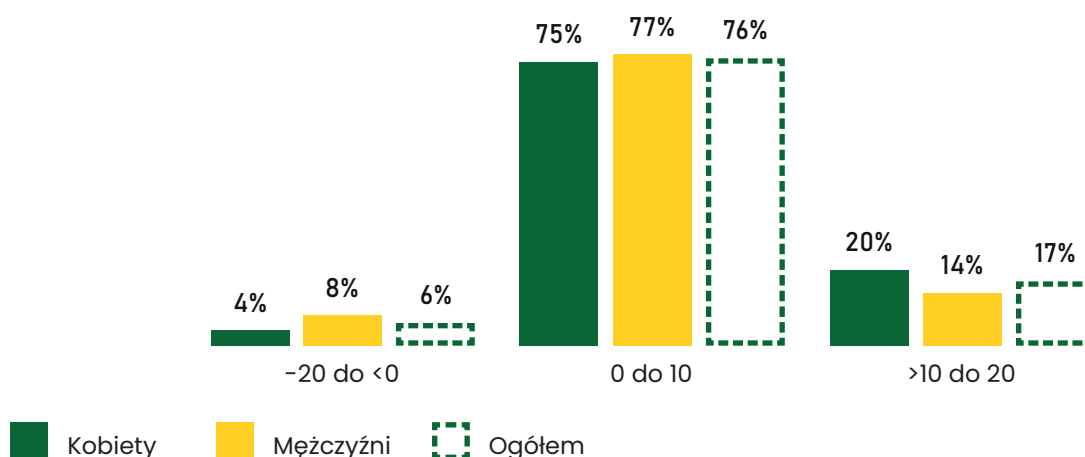
Indeks Zdrowego Talerza od 0 do 10 punktów oznacza, że nie jest źle, ale jeśli chcesz lepiej zadbać o swoje zdrowie, powinieneś/powinnaś wprowadzić zmiany do swojej codziennej diety.

Indeks Zdrowego Talerza od >10 do 20 punktów oznacza, że komponując posiłki zwracasz uwagę na większość zasad prawidłowego żywienia.

● Indeks Zdrowego Talerza

Odsetek Polaków, którzy bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę wynosi 17 proc. (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów). Na umiarkowanie dobre oceniono zwyczaje żywieniowe 76 proc. dorosłych (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów), natomiast dieta 6 proc. osób wymaga wprowadzenia natychmiastowych zmian, jeśli osoby te chcą cieszyć się dobrym zdrowiem (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale -20 do <0 punktów).

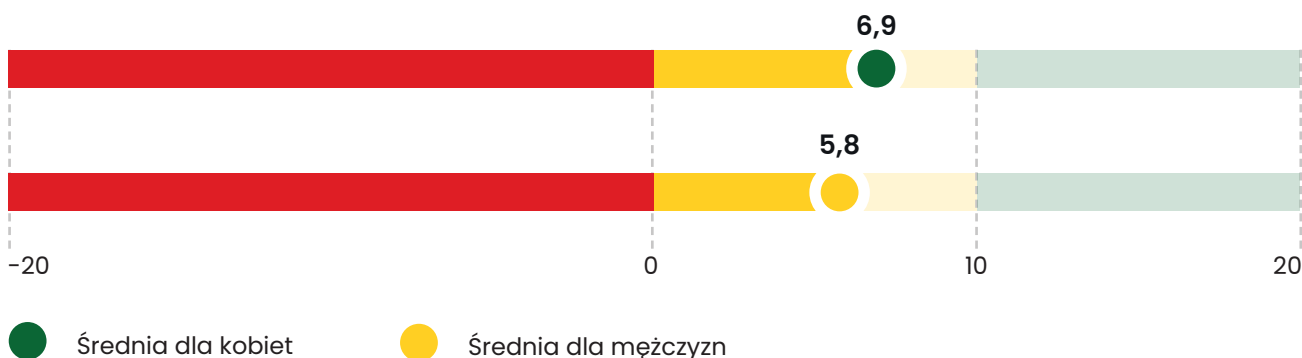
INDEKS ZDROWEGO TALERZA (przedziały)



● Indeks Zdrowego Talerza a płeć

Średni Indeks Zdrowego Talerza różni się ze względu na płeć i wynosi odpowiednio 6,9 punktu dla kobiet oraz 5,8 punktu dla mężczyzn. Kobiety komponują więc swoją dietę w większym stopniu opierając się na zaleceniach ekspertów niż mężczyźni, których średni IZT jest o 1,1 punktu niższy.

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

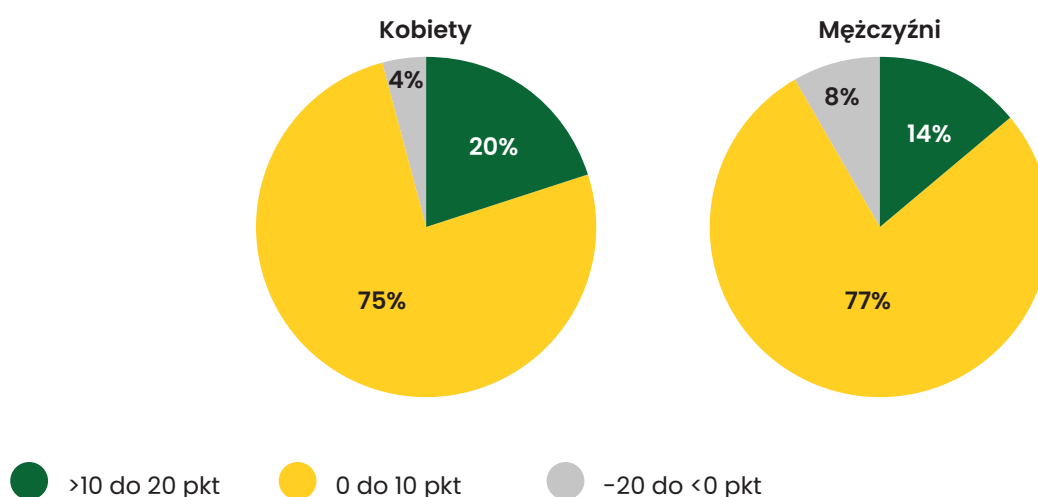


Odsetek kobiet, które bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów) wynosi 20 proc., czyli o 6 pp. więcej niż mężczyzn, gdzie tylko 14 proc. dba o dietę tak dobrze.

Umiarkowanie dobrze (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów) dba o dietę 75 proc. kobiet oraz 77 proc. mężczyzn.

Zaleceń żywieniowych ekspertów w dużej mierze nie przestrzega (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale -20 do <0 punktów) 8 proc. mężczyzn i o połowę mniej kobiet (4 proc.).

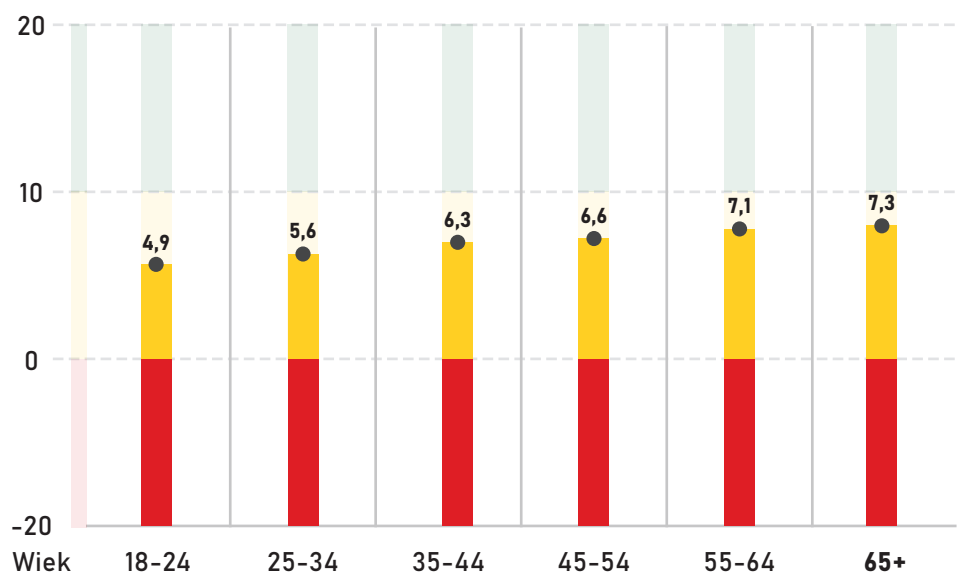
Indeks Zdrowego Talerza a płeć



Średni Indeks Zdrowego Talerza a wiek

Średni Indeks Zdrowego Talerza rośnie wraz z wiekiem. Dla osób z grupy 18–24 lat wynosi zaledwie 4,9 punktu, dla osób z grupy 35–44 lat wynosi 6,3 punktu, a dla grupy 65+ wynosi 7,3 punktu. Różnica średniego Indeksu Zdrowego Talerza między najmłodszą badaną grupą a najstarszą wynosi 2,4 punktu.

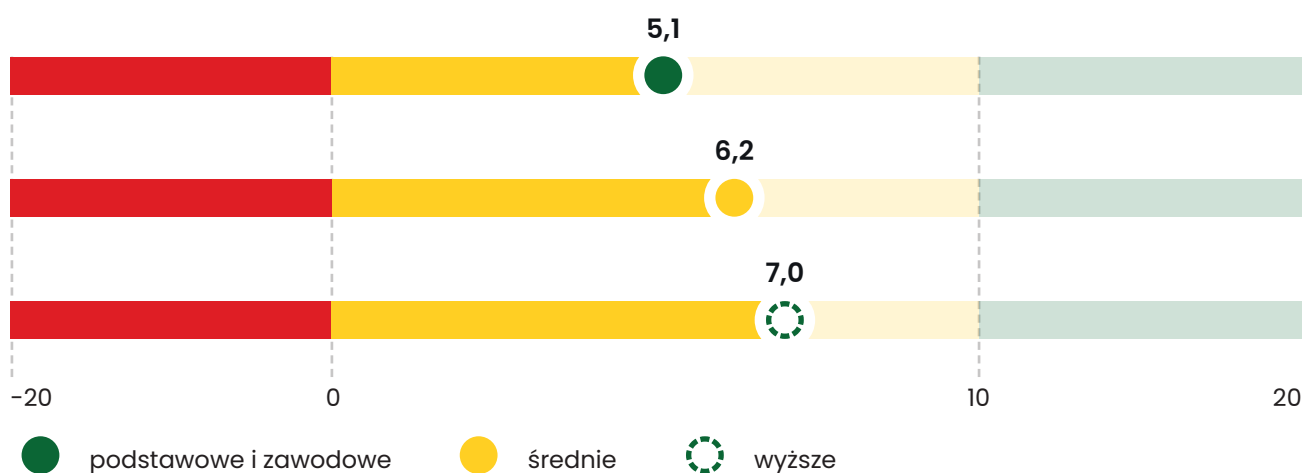
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wiek



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, dla osób z wykształceniem średnim 6,2 punktu, natomiast dla osób z wykształceniem wyższym 7,2 punktu. Różnica między najniższym, a najwyższym wykształceniem wynosi 2,1 punktu.

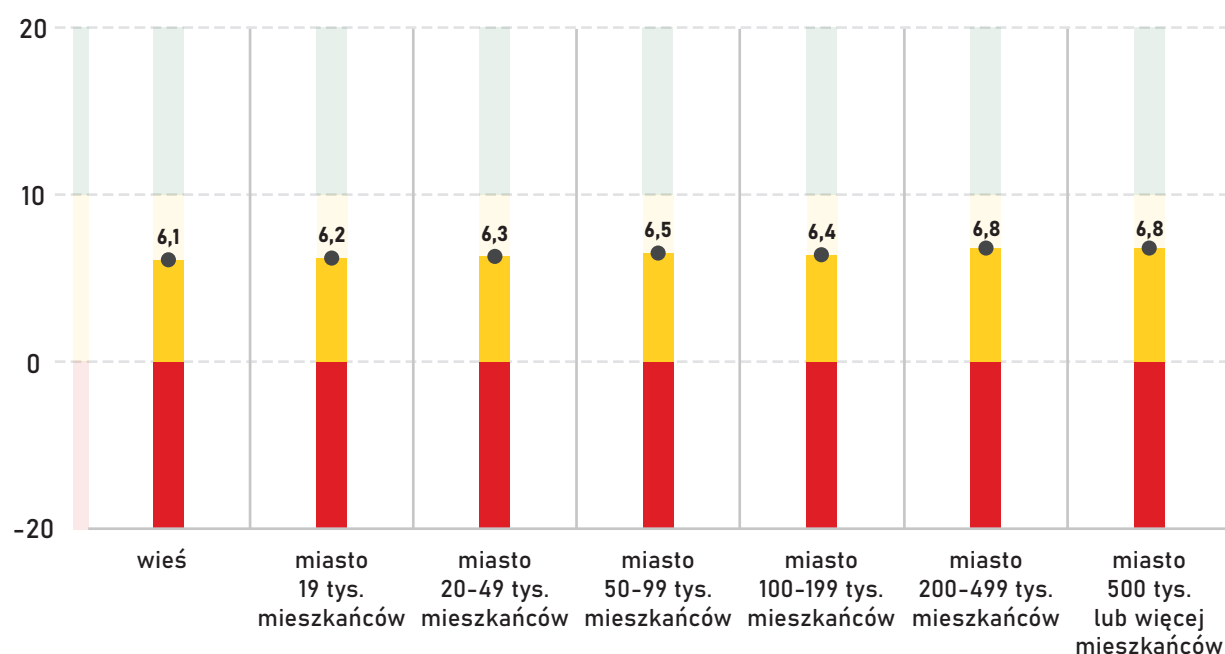
Indeks Zdrowia a wykształcenie



● 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 6,1 punktu dla osób mieszkających na wsi, do 6,8 punktu dla osób z miast powyżej 500 tys. mieszkańców.

Średni Indeks Zdrowego Talerza a miejsce zamieszkania



Dieta Polaków

Co jedzą Polacy?



Bardzo dobrze i dobrze (w porównaniu z rówieśnikami) swój sposób żywienia ocenia połowa dorosłych Polaków, źle i bardzo źle 7 proc., natomiast 44 proc. uważa, że jest on przeciętny (ani dobry, ani zły).

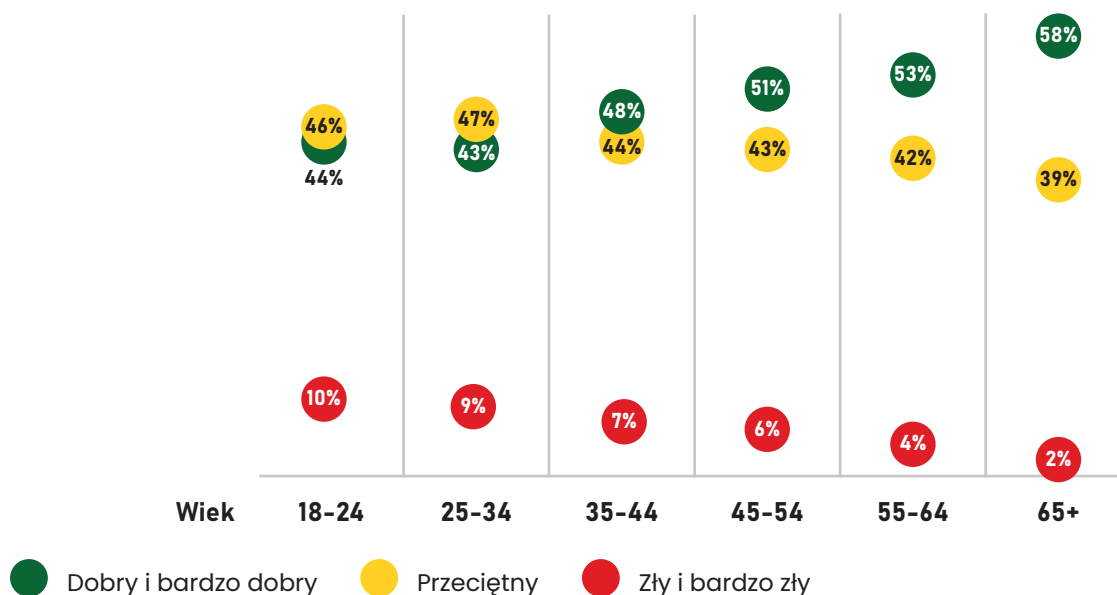
Co ciekawe, bardzo dobrze i dobrze swoją dietę ocenia 48 proc. kobiet i 51 proc. mężczyzn. Różnice nie występują jednak w odsetku osób oceniających swój sposób żywienia na zły i bardzo zły – wynosi on i dla kobiet i dla mężczyzn 7 proc.

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

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Bardzo zły	1%	1%	1%
Zły	6%	6%	6%
Przeciętny (ani dobry, ani zły)	45%	42%	44%
Dobry	40%	39%	39%
Bardzo dobry	9%	12%	10%

Bardzo źle i źle swoją dietę ocenia aż co dziesiąta osoba w wieku 18–24 lat i tylko 2 proc. osób powyżej 65 r.ż. Jednocześnie najwięcej osób z najstarszej grupy wiekowej ocenia swój sposób żywienia jako bardzo dobry i dobry – 58 proc. Najmniejszy odsetek osób zadowolonych ze swojej diety jest w grupie 25–34-latków – 43 proc.

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



Codzienne posiłki

i 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.

Polacy najczęściej spożywają trzy lub cztery posiłki dziennie (po 36 proc.). Kobiety najczęściej deklarują cztery posiłki dziennie (39 proc.), mężczyźni natomiast trzy (39 proc.).

Pięć posiłków dziennie spożywa 16 proc. osób, a sześć posiłków i więcej – 2 proc.

Jeden posiłek dziennie spożywa 1 proc. Polaków, natomiast dwa posiłki dziennie aż 9 proc.

Liczba posiłków spożywanych zwykle w ciągu dnia

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Jeden	1%	1%	1%
Dwa	8%	11%	9%
Trzy	32%	39%	36%
Cztery	39%	35%	36%
Pięć	19%	13%	16%
Sześć posiłków lub więcej	2%	2%	2%

49 proc. osób spożywa wszystkie posiłki o stałych porach dnia. 24 proc. o stałych porach spożywa tylko niektóre posiłki, natomiast 26 proc. zwykle lub nigdy tego nie robi.

Czy spożywa Pan/Pani posiłki o stałych porach dnia?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, wszystkie posiłki	23%	26%	24%
Tak, ale tylko niektóre posiłki	50%	48%	49%
Zwykle nie	21%	22%	21%
Nie, nigdy	6%	5%	5%



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

Śniadania zawsze spożywa 64 proc. Polaków, 21 proc. robi to zazwyczaj, natomiast 16 proc. zwykle lub nigdy tego nie robi.

Czy spożywa Pan/Pani śniadania?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, zawsze	66%	61%	64%
Zazwyczaj tak	20%	22%	21%
Zwykle nie	11%	13%	12%
Nie, nigdy	3%	4%	4%

● Podjadanie między posiłkami

i 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 pokarmowy, witaminy, składniki mineralne oraz antyoksydanty), produkty mleczne (bogate w wapń, białko i witaminy), produkty zbożowe z całego ziarna (bogate w błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B i składniki mineralne) oraz orzechy i nasiona (bogate w błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne, jednak trzeba pamiętać, że zawierają też bardzo dużo tłuszczu).

Między posiłkami zawsze podjada 6 proc. Polaków, a 37 proc. zazwyczaj to robi. Zazwyczaj nie podjada 49 proc. osób, a 8 proc. nie podjada nigdy. Podjada znacznie więcej kobiet (47 proc.) niż mężczyzn (38 proc.). Po przekąski między posiłkami sięga też więcej osób młodszych (55 proc. 18-24-latków) niż starszych (36 proc. osób powyżej 65 r.ż.).

Podjadanie między posiłkami

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, zawsze	7%	5%	6%
Zazwyczaj tak	40%	33%	37%
Zwykle nie	47%	52%	49%
Nie, nigdy	6%	10%	8%

Polacy najchętniej podjadają słodkie produkty, jak cukierki, ciastka, ciasta, batony, drożdżówki, wafle. W ramach przekąsek sięgamy też po warzywa i/lub owoce – 42 proc. osób, orzechy, nasiona, pestki – 29 proc. osób, jogurty, serki, desery mleczne – 25 proc. osób, produkty solone, jak krakersy, paluszki, chipsy, frytki – 20 proc. osób, soki warzywne i/lub owocowe – 13 proc. osób.

Produkty podjadane między posiłkami

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

W zależności od wieku, nasze preferencje dotyczące przekąsek zmieniają się. Wśród 18-24-latków najwięcej osób sięga podjada słodkie produkty – 62 proc. i słone – 42 proc. W grupie 65+ najpopularniejszymi przekąskami są warzywa i owoce – sięga po nie 52 proc. osób.

Produkty podjadane między posiłkami – podział ze względu na wiek

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

● Komponowanie i przygotowywanie posiłków

66 proc. Polaków (83 proc. kobiet i 47 proc. mężczyzn) samodzielnie przygotowuje posiłki, u 30 proc. (14 proc. kobiet i 47 proc. mężczyzn) zajmuje się tym inny domownik. 3 proc. dorosłych Polaków stołuje się poza domem, a 1 proc. korzysta z diety pudełkowej.

Sposób przygotowywania posiłków

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Przeze mnie	83%	47%	66%
Przez innego domownika (np. partnera/ partnerkę/rodzica/dziecko)	14%	47%	30%
Korzystam z diety pudełkowej	1%	1%	1%
Stołuję się poza domem	2%	4%	3%
Inny	0%	0%	0%

● Rodzaj codziennej diety

Najczęściej Polacy spożywają posiłki mięsne (31 proc.) i zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (20 proc.). 23 proc. osób nie potrafi ocenić, jakie posiłki dominują w ich diecie.

46 proc. Polaków spożywających mięso rozważa ograniczenie mięsa w najbliższej przyszłości, w tym 5 proc. jest mocno zdeterminowanych, by to zrobić.

Osoby decydujące się na dietę wegetariańską lub wegańską robią to przede wszystkim z trzech powodów: lepiej się czują na diecie bezmięsnej (44 proc.), nie chcą przyczyniać się do zabijania zwierząt (41 proc.), dbają o środowisko (28 proc.).

Rodzaj najczęściej spożywanych posiłków

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia	19%	20%	20%
Wegetariańskie	9%	5%	7%
Wegańskie	1%	1%	1%
Mięsne	22%	41%	31%
Bez glutenu	2%	1%	1%
Bez nabiału	1%	1%	1%
Z ograniczeniem węglowodanów (bez ziemniaków, ryżu, makaronu)	8%	7%	7%
Z ograniczeniem węglowodanów (bez ziemniaków, ryżu, makaronu)	8%	5%	7%
Z ograniczeniem węglowodanów (bez ziemniaków, ryżu, makaronu)	3%	2%	2%
Z ograniczeniem węglowodanów (bez ziemniaków, ryżu, makaronu)	23%	18%	23%

Plany na ograniczenie spożycia mięsa

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

i 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 fortifikowane, algi), a także – w uzasadnionych przypadkach – odpowiednich suplementów diety (np. preparaty witaminy B12, witaminy D).

Powody nie spożywania/ograniczania spożycia posiłków mięsnych

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Dzięki niejedzeniu mięsa dbam o środowisko	26%	31%	28%
Nie lubię jeść mięsa	39%	20%	33%
Jest moda na niejedzenie mięsa	0%	2%	1%
Lepiej się czuję na diecie bezmięsnej	43%	46%	44%
Jedzenie mięsa jest niezdrowe	20%	32%	24%
Nie chcę przyczyniać się do zabijania zwierząt	40%	42%	41%
Nie chcę przyczyniać się do zabijania zwierząt	4%	6%	5%

• Sposób obróbki termicznej

i Gotowanie, gotowanie na parze i blanszowanie uznawane są za najzdrowsze spośród wszystkich metod obróbki termicznej żywności. Nie oznacza to, że musisz rezygnować 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 najczęściej stosowany przez Polaków rodzaj obróbki termicznej (49 proc.). Kolejne pod względem popularności jest pieczenie (43 proc.) oraz duszenie (38 proc.).

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 37 proc. Polaków, natomiast gotowanie na parze lub blanszowanie zaledwie 11 proc.

Najczęściej stosowane rodzaje obróbki termicznej

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Gotowanie w wodzie	37%	37%	37%
Gotowanie na parze lub blanszowanie	11%	11%	11%
Duszenie	44%	31%	38%
Smażenie	44%	55%	49%
Grillowanie	9%	14%	12%
Pieczenie	43%	44%	43%
Żadne z powyższych	2%	5%	3%

Większość Polaków – 32 proc. – spożywa potrawy smażone kilka razy w miesiącu, a 30 proc. kilka razy w tygodniu. Codziennie potrawy smażone spożywa 3 proc. osób, natomiast 2 proc. nigdy po takie potrawy nie sięga.

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

Częstotliwość spożycia potraw smażonych (np. mięsne lub mączne)

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

• Doszalenie potraw



Sól (łącznie z produktów i doszalenia) powinna być spożywana w ilości nie większej niż 5 g dziennie. Nadmierne spożycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia. Prowadzi do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu. Może także w istotny sposób zwiększać zachorowalność na raka żołądka, osteoporozę oraz sprzyjać rozwojowi otyłości.

15 proc. Polaków zazwyczaj doszala gotowe potrawy przy stole, a 3 proc. robi to zawsze. 36 proc. osób nigdy nie doszala podanych na stół potraw.

Doszalenie gotowych potraw przy stole

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, zawsze	3%	4%	3%
Zazwyczaj tak	11%	18%	15%
Zwykle nie	46%	46%	46%
Nie, nigdy	40%	32%	35%



W ograniczeniu spożycia soli może pomóc ci usunięcie solniczki ze stołu, zastąpienie soli przyprawami ziołowymi, a także wybieranie produktów świeżych zamiast przetworzonych.

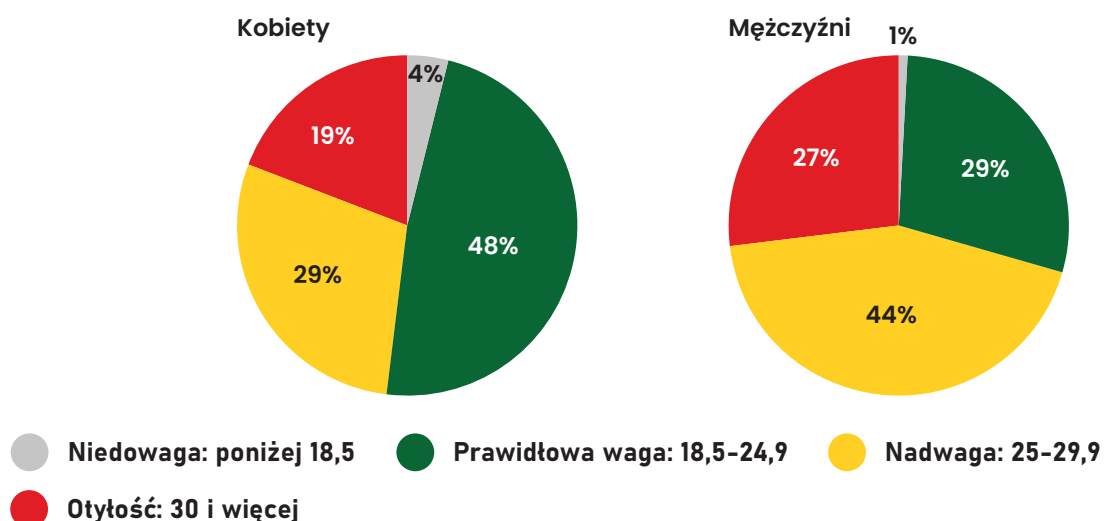
● Żywnienie a masa ciała

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

● BMI Polaków

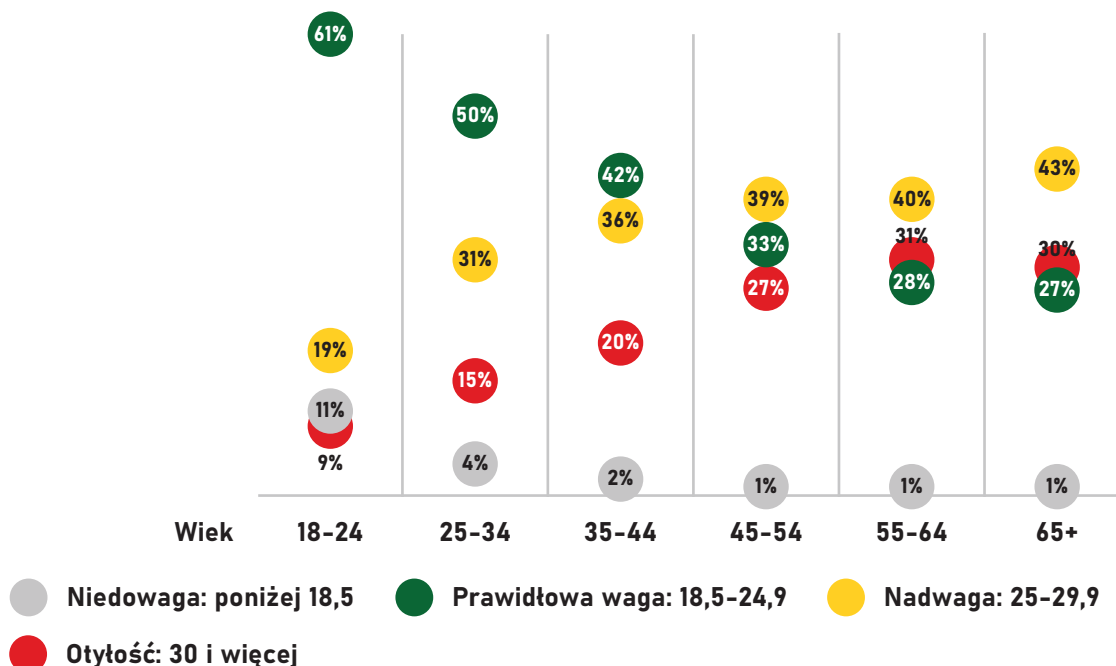
59 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała – 71 proc. mężczyzn i 48 proc. kobiet. 44 proc. mężczyzn i 29 proc. kobiet ma nadwagę, a 27 proc. mężczyzn i 19 proc. kobiet cierpi na otyłość.

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



Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 28 proc. 18–24-latków, 66 proc. 45–54-latków i 73 proc. osób powyżej 65. roku życia. Liczba osób otyłych przekracza 30 proc. w grupie osób po 55. roku życia.

BMI Polaków a wiek



Kaloryczność potraw

38 proc. Polaków zwykle, a 36 proc. nigdy nie sprawdza kaloryczności potraw. Zaledwie 5 proc. osób zawsze sprawdza kaloryczność, a 21 proc. sprawdza zazwyczaj.

Sprawdzanie kaloryczności potraw

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

Diety odchudzające

Dietę odchudzającą cały czas stosuje 6 proc. osób, a 13 proc. było na niej przynajmniej raz w minionym roku. 27 proc. Polaków deklaruje, że w ciągu swojego życia przynajmniej raz stosowali dietę odchudzającą. Nigdy na takiej diecie nie było 54 proc. osób (47 proc. kobiet i 63 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

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, cały czas stosuję dietę odchudzającą	6%	7%	21%
Tak, przynajmniej raz w ostatnim roku byłem/am na diecie odchudzającej	14%	11%	9%
Tak, zdarzyło mi się być kiedyś na diecie odchudzającej	5%	5%	5%
Nie, nigdy nie byłem/am na diecie odchudzającej	8%	8%	8%

Spożycie warzyw i owoców

Co jedzą Polacy?



i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by spożywać przynajmniej 400 gramów warzyw i owoców dziennie. Odpowiada to w sumie około pięciu porcjom, które powinniśmy włączać do każdego dnia do naszych posiłków, przy czym trzy porcje z tych pięciu powinny stanowić warzywa.

Zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia¹, opracowanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – BIP w 2020 roku, warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego, co jemy.

Dane zebrane w Narodowym Teście Żywienia Polaków wskazują, że warzywa codziennie spożywa 38 proc. Polaków, w tym 7 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie. Częściej sięgają po nie kobiety niż mężczyźni – codzienne spożycie przynajmniej raz dziennie deklaruje 45 proc. kobiet i zaledwie 31 proc. mężczyzn.

Spożycie warzyw (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratu)

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	1%	1%	1%
Rzadziej niż raz w miesiącu	2%	2%	2%
Raz w miesiącu	2%	2%	2%
Kilka razy w miesiącu	12%	18%	15%
Raz w tygodniu	5%	7%	6%
Kilka razy w tygodniu	35%	39%	37%
Codziennie	35%	26%	31%
Kilka razy dziennie	10%	5%	7%

Owoce codziennie spożywa 38 proc. Polaków, w tym 5 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie. Częściej sięgają po nie kobiety niż mężczyźni – codzienne spożycie przynajmniej raz dziennie deklaruje 45 proc. kobiet i zaledwie 31 proc. mężczyzn.

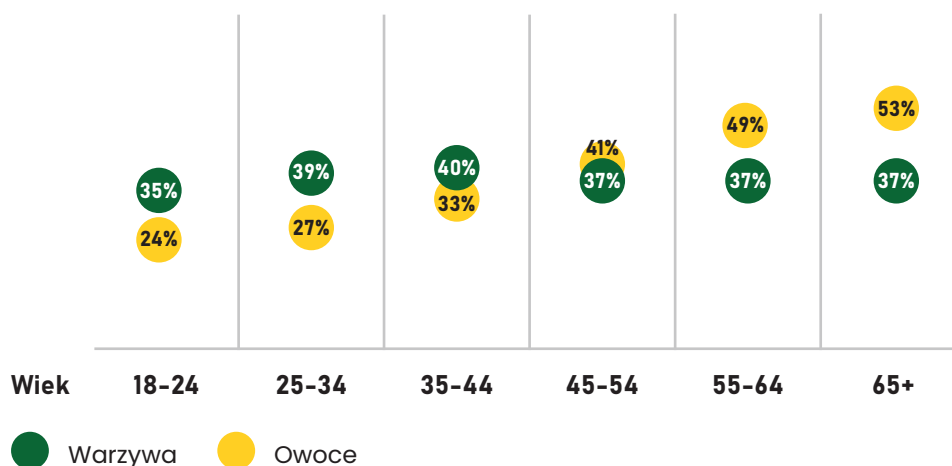
Spożycie owoców (nie wliczając soków z koncentratu)

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	1%	1%	1%
Rzadziej niż raz w miesiącu	2%	3%	3%
Raz w miesiącu	2%	3%	2%
Kilka razy w miesiącu	10%	17%	14%
Raz w tygodniu	6%	9%	8%
Kilka razy w tygodniu	34%	36%	35%
Codziennie	39%	27%	33%
Kilka razy dziennie	6%	4%	5%

Spożycie warzyw i owoców rośnie znacznie wraz z poziomem wykształcenia – po warzywa sięga codziennie 24 proc. osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym oraz 48 proc. osób z wykształceniem wyższym, dla owoców jest to analogicznie 33 proc. i 42 proc.

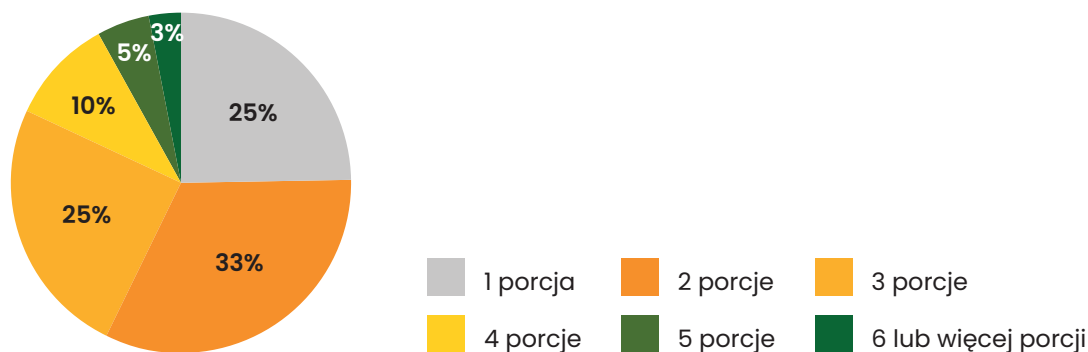
Konsumpcja warzyw i owoców różni się także ze względu na wiek. Po warzywa najrzadziej sięgają młodzi dorośli, czyli osoby w wieku 18-24 lat (codziennie warzywa zjada 35 proc. z nich), a najczęściej osoby w wieku 35-44 lat (codziennie warzywa zjada 40 proc. z nich). Spożycie owoców rośnie wraz z wiekiem – codziennie zjada je 21 proc. 18-24-latków, 33 proc. 35-44-latków oraz 53 proc. osób powyżej 65. roku życia.

Spożycie warzyw i owoców ze względu na wiek



Polacy zazwyczaj spożywają zaledwie dwie porcje warzyw i owoców dziennie (33 proc.). Zalecaną przez ekspertów liczbę pięciu porcji włącza do swojej diety zaledwie 8 proc. dorosłych, co dziesiąty dorosły spożywa cztery porcje warzyw i owoców.

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



Spożycie produktów zbożowych

Co jedzą Polacy?



Produkty zbożowe zawierają błonnik pokarmowy, który reguluje pracę przewodu pokarmowego. Dzięki uczuciu sytości, które daje, łatwiej utrzymać nam prawidłową masę ciała. Oprócz tego błonnik pozytywnie wpływa na obniżanie cholesterolu (ułatwiając jego wydalanie), a przy tym zapobiega zaparciom.



Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Z produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału (m.in. pieczywo razowe, ryż pełnoziarnisty, makaron razowy, kasze), gdyż są bogatsze w składniki odżywcze, a także błonnik pokarmowy.

Z tego względu produkty ze zbóż powinny stanowić podstawę większości spożywanych posiłków. Bardzo ważna jest także jakość produktów zbożowych, po które sięgamy – powinny to być artykuły z tzw. pełnego przemiału, m.in. pieczywo razowe, ryż pełnoziarnisty, makaron razowy czy kasze). Są one bogatsze nie tylko w błonnik pokarmowy, ale także inne składniki odżywcze.

Popularne produkty rafinowane, takie jak pieczywo jasne, zwykły makaron, ryż biały czy kasza manna, są w składniki odżywcze uboższe, a błonnik występuje w nich w śladowej ilości. Powinniśmy, w miarę możliwości, szukać dla nich alternatyw, np. w postaci produktów pełnoziarnistych.

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

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

Z Narodowego Testu Żywienia Polaków 2022 wynika, że niewielu ankietowanych stosuje się do tych zaleceń. Pełnoziarniste produkty zbożowe kilka razy dziennie na talerzach ma zaledwie 2 proc. osób. Większość, bo ponad połowa, stara się jednak pamiętać o nich codziennie codziennie (22 proc.) lub przynajmniej kilka razy w tygodniu (29 proc.). Raz w tygodniu sięga po nie 9 proc. badanych, a kilka razy w miesiącu 21 proc. W mniejszości są ci, dla których nie jest o nawyk – raz w miesiącu produkty tego typu zjada 6 proc. badanych, a rzadziej niż raz w miesiącu – 8 proc. 4 proc. ankietowanych nie uwzględnia takich artykułów w diecie nigdy.

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

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

Co trzeci ankietowany zbożowe produkty rafinowane spożywa kilka razy w tygodniu, 11 proc. raz na tydzień, 13 proc. – każdego dnia, a 1 proc. nawet kilka razy dziennie. 27 proc. sięga po nie kilka razy w miesiącu, a 5 proc. raz w miesiącu. Dla 8. proc osób jest to rzadki nawyk, zdarzający się rzadziej niż raz w miesiącu. 4 proc. Polaków deklaruje, że na rafinowane produkty zbożowe w ich diecie nie ma miejsca.

Ciekawa jest różnica pomiędzy najmłodszą i najstarszą grupą wiekową ankietowanych. Podczas gdy osoby młode (18–24 lat) produkty typu włączają stosunkowo często (codziennie spożywa je co piąty ankietowany, a kilka razy w tygodniu aż 42 proc.), to seniorzy (65+) wyraźnie ich unikają (tylko 7 proc. sięga po nie każdego dnia, a 17 proc. kilka razy w tygodniu; ponadto żaden ankietowany nie przyznał, by artykuły te lądowały na jego talerzu więcej niż raz dziennie).

Spożycie produktów mlecznych i jaj

Co jedzą Polacy?



Mleko i przetwory mleczne są doskonałym źródłem wielu substancji odżywczych, w tym wapnia, który cechuje się w tym przypadku bardzo dobrą przyswajalnością. Produkty mleczne zawierają też wiele białka, witaminy A oraz witamin z grupy B (B1, B2, B6, B12), a także kwasu foliowego i magnezu. Dodatkowo nie są wysokokaloryczne. Eksperci zalecają, by każdego dnia spożywać dwie duże szklanki mleka, które można zastąpić jogurtem lub kefirem.

Dopuszczalna jest także alternatywa w postaci sera, jednak należy pamiętać, że sery podpuszczkowe, choć mają więcej wapnia niż mleko, zawierają jednocześnie więcej tłuszczu i są bardziej kaloryczne. Dlatego powinny być spożywane rzadziej i w mniejszej ilości niż mleko, jogurty czy kefiry.

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

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

Produkty mleczne każdego dnia spożywa niemal co czwarty ankietowany (codziennie 21 proc., więcej niż raz dziennie – 2 proc.). Dla co trzeciego badanego (33 proc.) jest to częsty nawyk (kilka razy w tygodniu), a co dziesiąta osoba dba o to, by mleko, jogurty, kefiry czy sery były na ich talerzach przynajmniej raz w tygodniu. Spora grupa, bo aż 22 proc., sięga po te produkty jedynie kilka razy w miesiącu. Raz na miesiąc i rzadziej artykuły te włącza do diety, kolejno, 4 proc. i 5 proc. Polaków, zaś nigdy nie spożywa ich 3 proc. osób.

Częstotliwość spożycia serów żółtych, topionych lub pleśniowych

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	5%	4%	4%
Rzadziej niż raz w miesiącu	9%	6%	7%
Raz w miesiącu	6%	5%	6%
Kilka razy w miesiącu	25%	25%	25%
Raz w tygodniu	15%	13%	14%
Kilka razy w tygodniu	32%	36%	34%
Codziennie	8%	10%	9%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%

Dużą „popularnością” cieszą się też sery podpuszczkowe, topione i pleśniowe, choć nie goszczą one na naszych talerzach tak często, jak produkty mleczne typu mleko, jogurt czy kefir. Kilka razy w tygodniu sięga po nie 33 proc. ankietowanych, ale codziennie już tylko 9 proc. (co ciekawe nikt nie spożywa ich więcej niż raz dziennie). Co czwarty Polak wybiera te produkty kilka razy w miesiącu, a 6 proc. raz w miesiącu. Rzadsze spożycie serów dotyczy 7 proc. osób, a 4 proc. całkowicie wyłączyło je ze swojej diety.



Doskonałym źródłem wartości odżywczych są także jajka. Według najnowszych badań większość zdrowych osób dorosłych może bezpiecznie spożywać 1-2 jajka dziennie (liczba zależy od tego, ile innego cholesterolu znajduje się w spożywanych posiłkach). 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.

Częstotliwość spożycia jaj

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

Ponad 70 proc. Polaków dba o to, by jajka znalazły miejsce na ich talerzach w każdym tygodniu (przynajmniej raz – 24 proc.), z czego 40 proc. kilka razy, a 7 proc. każdego dnia (nikt nie zadeklarował, że spożywa je kilka razy dziennie). Kilka razy w miesiącu sięga po nie 23 proc. osób, a rzadziej tylko 2 proc. Niewiele, bo tylko 1 proc., wykluczyło je ze swojego jadłospisu całkowicie.

Spożycie mięsa i ryb

Co jedzą Polacy?



Spożycie czerwonego mięsa powinno być ograniczone do trzech porcji tygodniowo. Trzy porcje odpowiadają około 350-500g (po ugotowaniu). Należy ograniczyć do minimum spożywanie mięsa przetworzonego. Według badań 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.

Z danych Narodowego Testu Żywienia Polaków wynika, że kilka razy w tygodniu czerwone mięso spożywa 21 proc. Polaków. Częściej robią to mężczyźni, 26 proc. z nich czerwone mięso do diety włącza kilka razy w tygodniu. W przypadku kobiet ten odsetek wynosi 17 proc.

Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa

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

Codziennie czerwone mięso do swojego menu włącza 3 proc. Polaków (2 proc. kobiet i 4 proc. mężczyzn). Raz w tygodniu spożywa je 16 proc., a kilka razy w miesiącu 23 proc. 8 proc. badanych zadeklarowało, że w ogóle nie je czerwonego mięsa. Z diety całkowicie wykluczyło je 11 proc. kobiet i 5 proc. mężczyzn.

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

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	1%	1%	1%
Rzadziej niż raz w miesiącu	3%	2%	2%
Raz w miesiącu	3%	3%	3%
Kilka razy w miesiącu	26%	24%	25%
Raz w tygodniu	22%	19%	21%
Kilka razy w tygodniu	43%	46%	44%
Codziennie	2%	4%	3%
Kilka razy dziennie	0%	1%	0%

Częściej niż po mięso czerwone Polacy sięgają po mięso białe. Kilka razy w tygodniu spożywa je 44 proc. badanych. Preferencje te zmieniają się wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 18–24 lat kilka razy w tygodniu białe mięso je 50 proc. kobiet i 62 proc. mężczyzn. Dla grupy 35–44 to odpowiednio 47 proc. i 49 proc. Natomiast wśród osób mających co najmniej 65 lat po białe mięso sięga 33 proc. kobiet i 33 proc. mężczyzn.

Z jakich powodów spożywa Pan/Pani najczęściej posiłki mięsne?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nie mam pomysłów na przygotowywanie potraw bezmięsnych	26%	17%	20%
Dieta mięsna jest lepsza dla mojego zdrowia	3%	6%	5%
Lubię jeść mięso	54%	64%	60%
Jestem w stanie w większym stopniu najeść się mięsem niż innymi produktami	25%	28%	27%
Uważam, że większość posiłków powinna zawierać mięso	10%	20%	16%
Inny powód	2%	1%	2%

Wśród powodów, dla których Polacy jedzą mięso, najczęściej wymieniane jest “bo lubię”. Opowiedziało tak 60 proc. badanych. Na drugim miejscu znalazła się odpowiedź “Jestem w stanie w większym stopniu najeść się mięsem niż innymi produktami (27 proc.), a 20 proc. Polaków “nie ma pomysłu na przygotowywanie potraw bezmięsnych”.

Zamiłowanie do mięsa głównie deklarują młodzi Polacy. “Lubi je” 74 proc. 18-24-latków i 68 proc. 25-34-latków. W przypadku osób z grupy 55-64 jest to 53 proc., a w grupie 65+ 48 proc.

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

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

Czy Polacy są gotowi zmienić swoje preferencje dotyczące mięsa? 41 proc. badanych odpowiedziało, że “być może ograniczy spożywanie”, a 38 proc., że “raczej nie ograniczy”. Chęć zmniejszenia ilości mięsa w diecie deklarują głównie starsi Polacy. Chce to zrobić 47 proc. 45-54 latków i 49 proc. 55-64-latków. Wśród osób w wieku 18-24 ten odsetek wynosi 28 proc.

5 proc. Polaków jest mocno zdeterminowanych, aby ograniczyć jedzenie mięsa, natomiast 15 proc. na pewno tego nie ograniczy.

Częstotliwość spożycia ryb i/lub owoców morza?

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

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.

Polacy wciąż za rzadko sięgają po ryby i owoce morza. Kilka razy w tygodniu spożywa je 8 proc. Częściej robią to mężczyźni (11 proc.) niż kobiety (6 proc.). Blisko jedna trzecia badanych (29 proc.) robi to kilka razy w miesiącu, a raz w tygodniu ryby lub owoce morza je 23 proc. Polaków.

Spożycie nasion roślin strączkowych i orzechów

Co jedzą Polacy?



Głównym źródłem białka w naszej diecie powinna być żywność roślinna. Szczególnie bogate w ten składnik są strączki, czyli soczewica, ciecierzycą, fasolą, groch, bób, soja (zawierają ok. 20–30 proc. białka). 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

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	4%	4%	4%
Rzadziej niż raz w miesiącu	16%	14%	15%
Raz w miesiącu	12%	14%	13%
Kilka razy w miesiącu	32%	33%	32%
Raz w tygodniu	11%	12%	12%
Kilka razy w tygodniu	19%	17%	18%
Codziennie	5%	5%	5%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%

Dane Narodowego Testu Żywienia Polaków wskazują, że po nasiona roślin strączkowych i/ lub orzechy codziennie sięga 5 proc. Polaków, 4 proc. deklaruje, że w ogóle ich nie jada.

Najwięcej Polaków spożywa je kilka razy w miesiącu (32 proc.), najczęściej osoby w wieku 45–54 lata i częściej mężczyźni. Rzadziej niż raz na miesiąc produkty te goszczą na stołach 15 proc. z nas, tym razem częściej u kobiet. Po strączki i orzechy kilka razy w tygodniu sięga 18 proc. (również nieco częściej kobiety).

Spożycie cukrów i tłuszczów

Co jedzą Polacy?





Najczęściej w naszej diecie powinien być obecny tłuszcz roślinny (zwłaszcza olej rzepakowy lub oliwa z oliwek), ale w niewielkich ilościach i najlepiej w postaci surowej, jako dodatek do surówek czy innych potraw.

Tłuszcze roślinne dostarczają bowiem nienasyconych kwasów tłuszczowych, wśród których zwłaszcza jednonienasycone i wielonienasycone z rodziny omega-3 są bardzo korzystne dla naszego organizmu. Natomiast wysokie spożycie tłuszczu zwierzęcego – bogatego w nasycone kwasy tłuszczowe – zwiększa ryzyko wystąpienia takich schorzeń, jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory.

Polacy chętnie korzystają z przekąsek między posiłkami i są to głównie słodkie przegryzki. Do podjadania cukierków, ciast, ciastek, batonów, drożdżówek, wafli itp. przyznaje się 45 proc. ankietowanych, nieco więcej kobiet niż mężczyzn. Najwięcej amatorów słodkości (62 proc.) znalazło się w grupie młodych ludzi w wieku 18–24 lata. Ponad dwa razy mniej słodczy jedzą osoby w wieku 65 plus.

Najczęściej wybierany rodzaj tłuszczu jako dodatek do pieczywa

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Olej rzepakowy	6%	6%	6%
Olej słonecznikowy	1%	2%	2%
Oliwa z oliwek	6%	10%	8%
Olej kokosowy	0%	0%	0%
Smalec	0%	1%	1%
Masło	53%	46%	50%
Margaryna	8%	10%	9%
Mix masła z margaryną	8%	8%	8%
Inny	3%	2%	2%
Żaden – nie stosuję tłuszczu	12%	12%	12%
Nie jem pieczywa	3%	2%	3%

Polacy najczęściej do smarowania pieczywa wybierają masło – aż 50 proc. wybiera ten tłuszcz jako dodatek do chleba czy bułek. Na drugim miejscu jest margaryna – wybrana przez 9 proc. respondentów. Tylko 1 proc. używa w tym celu smalcu. 12 proc. ankietowanych nie dodaje w ogóle tłuszczu jako dodatku do pieczywa.

Kobiety jeszcze częściej niż mężczyźni wybierają masło (53 proc. do 46 proc.). Za to mężczyźni jako jedyni wskazali, że korzystają ze smalcu (tłuszcz ten wybrało 0 proc. kobiet). Panowie chętniej niż panie smarują pieczywo oliwą z oliwek – 10 proc. wskazań w stosunku do 6 proc. w przypadku kobiet.

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. Należy jednak pamiętać, że smażenie potraw powinno być ograniczane na korzyść gotowania w wodzie, gotowania na parze czy pieczenia.

Najczęściej wybierany rodzaj tłuszczu do smażenia

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

Jeśli chodzi o smażenie to zdecydowanym faworytem jest olej rzepakowy wybierany przez 56 proc. ankietowanych. Kobiety wybierają go do smażenia jeszcze chętniej niż mężczyźni (61 proc. do 51 proc.) Z kolei więcej mężczyzn niż kobiet używa do tego celu oliwy z oliwek (16 proc. w stosunku do 13 proc.) Oliwa z oliwek znalazła się na drugim miejscu zestawienia najchętniej wybieranych przez Polaków tłuszczu do smażenia (14 proc. wszystkich wskazań)

Wybór tłuszczu jest zależny od wieku respondentów. Olej rzepakowy to najbardziej powszechny tłuszcz do smażenia w najstarszej grupie wiekowej – wybrało go aż 67 proc. osób w wieku 65 plus. Ta grupa wiekowa z kolei najrzadziej ze wszystkich do smażenia stosuje oliwę z oliwek – 7 proc. Ten rodzaj tłuszczu z kolei najczęściej wykorzystują do smażenia osoby młode – 22 proc. w wieku 25–34 lat.

Spożycie produktów wysokoprzetworzonych i typu fast-food

Co jedzą Polacy?





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.

Należy maksymalnie unikać żywności wysoko przetworzonej, a najlepiej całkowicie wyeliminować ją ze swojej diety. Do tej pory badania powiązały wysoko przetworzoną żywność z chorobami takimi jak nowotwory, otyłość i choroby układu sercowo-naczyniowego, a także z wyższym ryzykiem przedwczesnej śmierci.

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

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

Prawie jedna piąta ankietowanych Polaków twierdzi, że nigdy nie je fast-foodów – w tym ponad połowa osób starszych w wieku 65 plus. Taką deklarację złożyło nieco więcej kobiet (22 proc.) niż mężczyzn – 16 proc.

Do spożywania ich kilka razy w tygodniu przyznaje się tylko 2 proc. respondentów. Najwięcej osób, bo aż ponad jedna trzecia szybkie dania je rzadziej niż raz w miesiącu. Tu także widać różnice pokoleniowe. Kilka razy w miesiącu z fast-foodów korzysta 34 proc. młodych ludzi w wieku 18-24 lata i tylko 2 proc. osób w wieku 65 plus.

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

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	11%	10%	11%
Rzadziej niż raz w miesiącu	27%	22%	25%
Raz w miesiącu	12%	14%	13%
Kilka razy w miesiącu	28%	32%	30%
Raz w tygodniu	8%	10%	9%
Kilka razy w tygodniu	11%	11%	11%
Codziennie	2%	2%	2%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%

11 proc. Polaków deklaruje, że nigdy nie spożywa żywności przetworzonej, wśród nich prawie jedna czwarta to osoby 65 plus. Najwięcej, bo 30 proc. respondentów, korzysta z takich produktów kilka razy w miesiącu i nieco częściej są to mężczyźni niż kobiety.

Jednak pomimo rosnącej świadomości żywieniowej Polaków, dania gotowe i mrożone nadal codziennie spożywa 2 proc. ankietowanych. Największy odsetek z nich stanowią młodzi ludzie w wieku 18-24 lata (4 proc.). W przypadku żywności przetworzonej nie ma większych różnic w częstotliwości jej konsumpcji przez kobiety i mężczyzn.

Spożycie suplementów

Co jedzą Polacy?



i 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.

Każda decyzja o zażywaniu suplementów powinna być skonsultowana z lekarzem i/lub dietetykiem.

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

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

Odsetek Polaków, którzy sięgali po suplementy w ostatnim roku, wynosi 56 proc. Suplementy diety codziennie przyjmuje 26 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn. Kilka razy w tygodniu robi to 11 proc. kobiet i 12 proc. mężczyzn.

Żadnych suplementów diety w ostatnim roku nie przyjmowało 39 proc. kobiet i 49 proc. mężczyzn.

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

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

Wśród deklarujących przyjmowanie suplementów diety w ciągu ostatniego roku preparaty wielowitaminowe zażywało aż 64 proc. mężczyzn i 55 proc. kobiet. Preparaty poprawiające trawienie lub zmniejszające dolegliwości przewodu pokarmowego przyjmowała jedna piąta Polaków, 20 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn.

W celu poprawy kondycji włosów i skóry suplementy przyjmowało 32 proc. kobiet i 7 proc. mężczyzn. 4 proc. mężczyzn przyjmowało preparaty poprawiające potencję.

Aby poprawić nastrój lub samopoczucie suplementy przyjmowało 8 proc. kobiet i 9 proc. mężczyzn.

Spożycie płynów

Co jedzą Polacy?



Dostarczanie odpowiedniej ilości płynów każdego dnia ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. Należy pamiętać, że zarówno odwodnienie, jak i przewodnienie mają poważne konsekwencje.

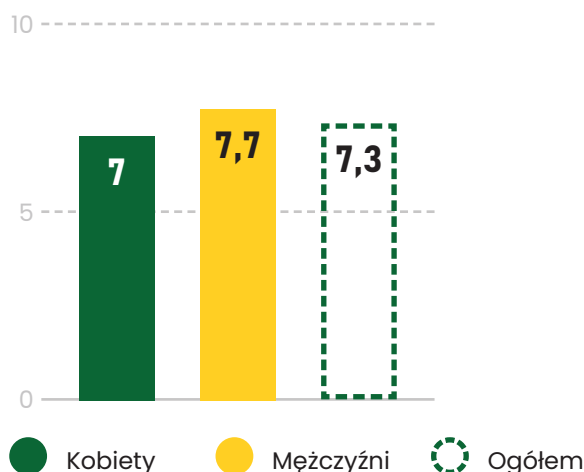
Poza ilością dostarczanych płynów znaczenie ma także ich rodzaj. Jedne napoje mogą wspierać nasze zdrowie, jak woda, a także – pod warunkiem że będą przyjmowane w ograniczonej ilości, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia – herbata, kawa, 100 proc. soki owocowe czy mleko. Inne będą mieć niekorzystne działanie, jak alkohol czy napoje słodzone i/lub energetyzujące.

● **Dzienne spożycie płynów**

i 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 78,9 kg – (69,9 kg dla kobiet oraz 88,9 kg dla mężczyzn), co oznacza, że każdego dnia statystyczny dorosły Polak powinien przyjmować około 9,5 szklanki płynów. Tymczasem średnia codziennego spożycia płynów wynosi tylko 7,3 szklanki (7 dla kobiet oraz 7,7 dla mężczyzn). Oznacza to, że dla wielu Polaków dzienne spożycie płynów jest niższe niż bilans wodny organizmu, co może prowadzić do odwodnienia.

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



Co piąta osoba dorosła w Polsce przyjmuje dziennie zaledwie 4 szklanki płynów, co trzecia wypija 5-6 szklanek, natomiast co czwarta 7-8 szklanek. 16 proc. Polaków przyjmuje 9-10 szklanek, 9 proc. 11-15, natomiast 3 proc. powyżej 15 szklanek płynów.

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

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
do 4	20%	19%	20%
5-6	31%	26%	29%
7-8	26%	23%	25%
9-10	13%	18%	16%
11-15	7%	11%	9%
powyżej 15	2%	4%	3%

Najczęściej wybieranymi przez Polaków napojami są woda (najczęściej pije ją 78 proc. osób), kawa (48 proc.) oraz herbata (47 proc.). 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.

Jakie napoje w ciągu dnia pije Pan/Pani najczęściej?

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

Kawa oraz herbata są jednymi z najczęściej wybieranych przez Polaków napojów. 15 proc. osób zawsze je dostadza, 15 proc. robi to zazwyczaj.

Słodzenie kawy, herbaty i/lub innych gorących napojów

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, zawsze	13%	18%	15%
Zazwyczaj tak	14%	16%	15%
Zwykle nie	18%	17%	18%
Nie, nigdy	55%	49%	52%

● Napoje słodzone

i 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.

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)

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	35%	23%	29%
Rzadziej niż raz w miesiącu	29%	22%	26%
Raz w miesiącu	9%	11%	10%
Kilka razy w miesiącu	13%	20%	16%
Raz w tygodniu	5%	8%	6%
Kilka razy w tygodniu	6%	10%	8%
Codziennie	3%	5%	4%
Kilka razy dziennie	1%	1%	1%

Napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) pije codziennie 5 proc. Polaków, a przynajmniej raz w tygodniu robi to 14 proc. Codzienne spożycie napojów słodzonych najwyższe jest wśród 18-24 latków oraz wśród osób najslabiej wykształconych (wykształcenie podstawowe i zawodowe) i w obu tych grupach wynosi 10 proc. Najrzadziej po tego typu napoje sięgają osoby powyżej 65 r.ż. (3 proc.) oraz osoby z wykształceniem wyższym (2 proc.).

● **Napoje energetyzujące**



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.

Większość Polaków nigdy nie pije napojów energetyzujących (73 proc.), są jednak tacy, którzy po tego typu napoje sięgają codziennie (1 proc.) lub kilka razy w tygodniu (2 proc.). Najczęstsze spożycie napojów energetyzujących jest w grupie 18-24 latków – codziennie po „energetyki” sięga 4 proc., a kilka razy w tygodniu 9 proc. z nich.

Spożycie napojów energetyzujących

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	83%	63%	73%
Rzadziej niż raz w miesiącu	9%	17%	13%
Raz w miesiącu	2%	5%	4%
Kilka razy w miesiącu	3%	7%	5%
Raz w tygodniu	1%	3%	2%
Kilka razy w tygodniu	1%	3%	2%
Codziennie	0%	1%	1%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%

● **Napoje alkoholowe**

i 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).

Po alkohol codziennie sięga aż 4 proc. Polaków (2 proc. kobiet i 7 proc. mężczyzn), a przynajmniej raz w tygodniu spożywa go 26 proc. (18 proc. kobiet i 34 proc. mężczyzn).

Spożycie napojów alkoholowych

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Nigdy	23%	13%	18%
Rzadziej niż raz w miesiącu	29%	16%	23%
Raz w miesiącu	10%	9%	9%
Kilka razy w miesiącu	18%	21%	19%
Raz w tygodniu	10%	15%	13%
Kilka razy w tygodniu	8%	19%	13%
Codziennie	2%	7%	4%
Kilka razy dziennie	0%	1%	0%

18 proc. Polaków nigdy nie pije alkoholu (23 proc. kobiet i 13 proc. mężczyzn). Wśród niepijących alkoholu najwięcej jest osób w wieku 18–24 lat (22 proc.) oraz powyżej 65 r.ż. (28 proc.).

Wśród alkoholi, po które najczęściej sięgają mężczyźni jest piwo (48 proc.) oraz wódka lub inne mocne trunki (30 proc.). Kobiety natomiast najczęściej wybierają wino (52 proc.) oraz piwo (24 proc.).

Jaki napój alkoholowy pije Pani/Pan najczęściej?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Piwo	24%	48%	36%
Wino	52%	17%	34%
Wódka lub inne mocne trunki	17%	30%	24%
Inne alkohole	7%	4%	6%

Najwięcej Polaków (32 proc.) 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. Nieco mniej, bo 31 proc. poświęca temu do pół godziny i częściej są to kobiety. 18 proc. uczestników Narodowego Testu Żywienia Polaków przyznało, że taka forma ruchu codziennie zajmuje im godzinę do dwóch, u 11 proc. czas ten przekracza dwie godziny (częściej mężczyźni). 8 proc. z nas w ogóle nie korzysta ze spacerów (włączając w to rezygnację z wychodzenia z domu) – u 2 proc. przyczyną są problemy zdrowotne, 6 proc. przyznaje, że składają się na to inne powody.

Ile czasu średnio poświęca Pan/Pani na uprawianie sportu?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
2,5 godziny lub więcej tygodniowo	18%	31%	24%
Więcej niż 1,5 godziny tygodniowo, ale mniej niż 2,5 godziny	10%	11%	10%
1-1,5 godziny tygodniowo	13%	12%	13%
Mniej niż 4 godziny miesięcznie	11%	13%	12%
Nie uprawiam żadnego sportu	48%	48%	40%

24 proc. Polaków uprawia sport co najmniej 2,5 godziny w tygodniu. Ten sposób spędzania czasu częściej wybierają mężczyźni. 13 proc. osób poświęca temu godzinę – półtorej w tygodniu, 12 proc. mniej niż cztery godziny w miesiącu. Niestety aż 40 proc. Polaków przyznaje, że nie uprawia żadnego sportu. Częściej deklarują to kobiety niż mężczyźni (odpowiednio 48 proc. i 33 proc.), a odsetek takich odpowiedzi rośnie wraz z wiekiem. Najczęściej przyznają to osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym, najrzadziej z wyższym.

Aktywność fizyczna



Aktywność fizyczna to jeden z najlepszych sposobów na zachowanie zdrowia przez długie lata. Światowa Organizacja Zdrowia przypomina, że odnosi się ona do każdego ruchu, tak w czasie wolnym, jak i w celu dotarcia do konkretnego miejsca, a także jako część pracy. Wg WHO aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności poświęcać co najmniej 150 minut tygodniowo. Instytut Żywności i Żywienia zaleca, by codzienna aktywność fizyczna, zajmowała nam nie mniej niż 30–45 minut dziennie².

Korzyści z aktywności fizycznej są nie do przecenienia dla zdrowia ciała i psychiki. Jak przypomina WHO, aktywność fizyczna zmniejsza objawy lęku i depresji, poprawia myślenie, zdolność uczenia się i samopoczucie. Regularny ruch 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

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.)?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Do 30 minut	34%	28%	31%
30 do <60 minut	32%	32%	32%
1 do 2 godzin	17%	19%	18%
Powyżej 2 godzin	9%	14%	11%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z powodów zdrowotnych	2%	2%	2%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z innych powodów	6%	5%	6%

Najwięcej Polaków (32 proc.) 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. Nieco mniej, bo 31 proc. poświęca temu do pół godziny i częściej są to kobiety. 18 proc. uczestników Narodowego Testu Żywienia Polaków przyznało, że taka forma ruchu codziennie zajmuje im godzinę do dwóch, u 11 proc. czas ten przekracza dwie godziny (częściej mężczyźni). 8 proc. z nas w ogóle nie korzysta ze spacerów (włączając w to rezygnację z wychodzenia z domu) – u 2 proc. przyczyną są problemy zdrowotne, 6 proc. przyznaje, że składają się na to inne powody.

Ile czasu średnio poświęca Pan/Pani na uprawianie sportu?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
2,5 godziny lub więcej tygodniowo	18%	31%	24%
Więcej niż 1,5 godziny tygodniowo, ale mniej niż 2,5 godziny	10%	11%	10%
1-1,5 godziny tygodniowo	13%	12%	13%
Mniej niż 4 godziny miesięcznie	11%	13%	12%
Nie uprawiam żadnego sportu	48%	48%	40%

24 proc. Polaków uprawia sport co najmniej 2,5 godziny w tygodniu. Ten sposób spędzania czasu częściej wybierają mężczyźni. 13 proc. osób poświęca temu godzinę – półtorej w tygodniu, 12 proc. mniej niż cztery godziny w miesiącu. Niestety aż 40 proc. Polaków przyznaje, że nie uprawia żadnego sportu. Częściej deklarują to kobiety niż mężczyźni (odpowiednio 48 proc. i 33 proc.), a odsetek takich odpowiedzi rośnie wraz z wiekiem. Najczęściej przyznają to osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym, najrzadziej z wyższym.

Zachowania konsumenckie

Co jedzą Polacy?



Etykiety produktów spożywczych zawierają wiele przydatnych informacji. Poza datą przydatności do spożycia czy kraju pochodzenia produktu, zapoznając się z etykietą można poznać jego skład oraz wartość odżywczą.

● Skład produktu

Większość Polaków kontroluje skład produktów spożywczych, które kupuje. 27 proc. robi to zawsze, a 39 proc. zazwyczaj, gdy kupuje nowy produkt. Co dziesiąty Polak nigdy, a co czwarty zwykle nie sprawdza składu kupowanych produktów.

Skład produktu częściej czytają osoby z młodszych grup wiekowych. Najwyższy odsetek osób, dla których skład jest ważny występuje wśród osób w wieku 35–44 lata, najniższy wśród osób w wieku 55–64 lat.

Czytanie składu kupowanych produktów spożywczych

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, zawsze gdy kupuję nowy produkt	29%	25%	27%
Zazwyczaj tak gdy kupuję nowy produkt	40%	37%	39%
Zwykle nie	23%	26%	24%
Nie, nigdy	8%	12%	10%

● Wartość odżywcza produktu

Informacja o wartości odżywczej produktu może ułatwiać podejmowanie świadomych wyborów konsumenckich. Zwraca na nią jednak uwagę tylko 36 proc. Polaków (13 proc. zawsze, a 23 proc. zazwyczaj, gdy kupują nowy produkt). Aż dwie spośród trzech osób nie zapoznają się z wartością odżywczą nabywanych produktów.

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

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, zawsze gdy kupuję nowy produkt	13%	13%	13%
Zazwyczaj tak gdy kupuję nowy produkt	23%	22%	23%
Zwykle nie	34%	34%	34%
Nie, nigdy	30%	31%	31%

Żywność wzbogacana

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

Fortyfikacja żywności zachęca do zakupu danego produktu jedną czwartą Polaków. Aż 37 proc. badanych nie ma na ten temat zdania, co może świadczyć, że kwestia wzbogacania żywności jest jeszcze mało znana wśród polskiego społeczeństwa.

Na tle wszystkich grup wiekowych wyróżniają się młodzi dorośli (osoby w wieku 18–24 lat), w której zainteresowanie żywnością wzbogacaną jest najwyższe i wynosi 44 proc. (tyle osób deklaruje większą chęć zakupu właśnie takiej żywności).

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

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

● Dodatki do żywności zniechęcające do zakupu

Istnieją składniki, które zniechęcają Polaków do zakupu konkretnego produktu. Wśród nich znajdziemy konserwanty (np. benzoosan sodu, dwutlenek siarki itd.) i olej palmowy, które zniechęcają nieco ponad połowę Polaków, a także wzmacniacze smaku (np. glutaminian sodu) – zniechęcające do zakupu 47 proc. osób.

Cukier zniechęca do zakupu produktu 38 proc. osób, jakiegokolwiek dodatki E – 34 proc. osób, a dodatek soli – 13 proc. osób.

Dodatki do żywności, które mogą zniechęcić do zakupu danego produktu

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Konserwanty (np. benzoosan sodu, dwutlenek siarki itd.)	52%	51%	52%
Wzmacniacze smaku (np. glutaminian sodu)	49%	45%	47%
Jakiegokolwiek E-dodatek	35%	33%	34%
Cukier	36%	40%	38%
Sól	11%	16%	13%
Olej palmowy	52%	49%	51%
Inny	1%	1%	1%
Trudno powiedzieć	14%	13%	13%
Żaden z powyższych	4%	5%	4%

Wysztaczenie mocno przekłada się na wybory konsumenckie. Im wyższe, tym w większym stopniu dodanie do żywności składników uważanych powszechnie za mniej zdrowe zniechęca do zakupu danego produktu.

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

Konserwanty (np. benzoesan sodu, dwutlenek siarki itd.)	40%	51%	58%
Wzmacniacze smaku (np. glutaminian sodu)	34%	45%	56%
Jakikolwiek E-dodatek	29%	34%	36%
Cukier	28%	36%	44%
Sól	13%	13%	14%
Olej palmowy	32%	49%	62%
Żaden z powyższych	7%	5%	3%
	Podstawowe i zawodowe	Średnie	Wyższe

● Wpływ składu, ceny, pochodzenia i wyglądu produktu na decyzję zakupową

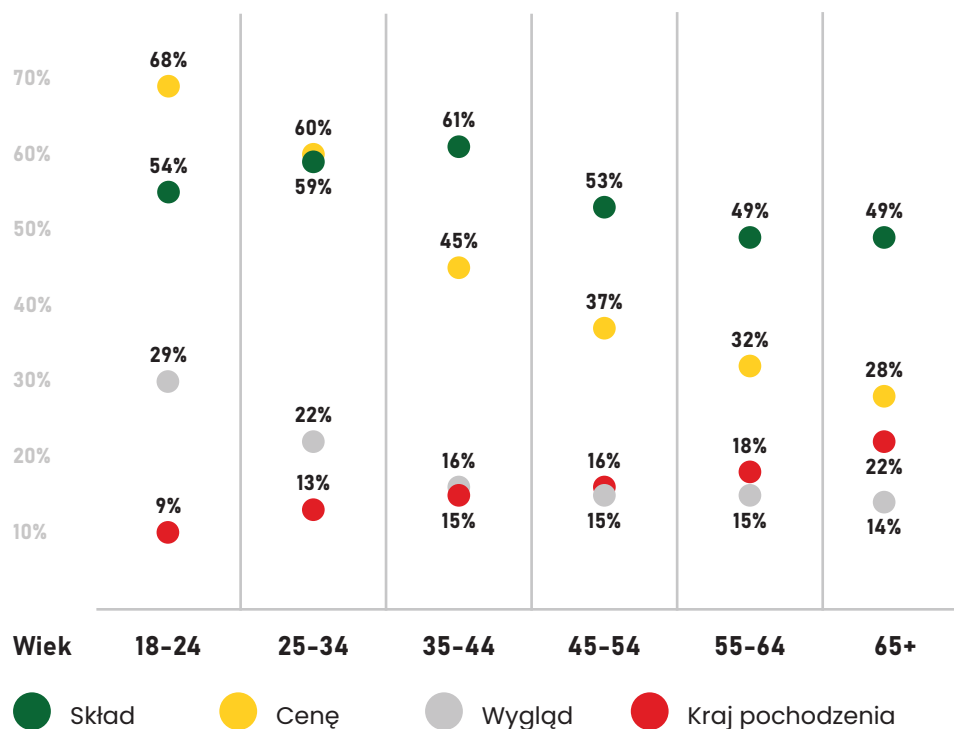
Podczas zakupów spożywczych dla Polaków najważniejszy jest skład produktów (średnio deklaruje tak 55 proc. badanych) i ich cena (ważna dla 43 proc. badanych). Dużo mniej na decyzje zakupowe wpływają: wygląd produktu i kraj jego pochodzenia. 16 proc. osób trudno określić, na co zwracają największą uwagę podczas zakupów. Preferencje te nie różnią się wiele między płciami.

Na co Polacy zwracają największą uwagę podczas zakupów spożywczych?

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Cenę	44%	42%	43%
Skład	56%	55%	55%
Wygląd	17%	19%	18%
Kraj pochodzenia	16%	16%	16%
Trudno powiedzieć	15%	17%	16%

Wraz ze wzrostem wieku, cena produktu zaczyna odgrywać mniejszą rolę w podejmowaniu decyzji zakupowych. Wyraźnie rośnie natomiast rola kraju pochodzenia produktu.

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



Edukacja żywnieniowa



● Edukacja Żywniowa

68 proc. Polaków wiedzę na temat żywienia czerpie z serwisów internetowych. Odsetek ten zmienia się wraz z wiekiem, najczęściej wynosząc dla osób w wieku 18-24 lat (77 proc.). Wśród osób w wieku 55-64 lat z tego źródła wiedzy korzysta 60 proc. badanych, a w grupie 65 plus – 54 proc.

Kolejnym ważnym źródłem takiej wiedzy jest dom rodzinny i/lub krewni, przyjaciele, znajomi – wskazuje na niego 32 proc. badanych. Najwięcej osób, które korzystają z tego źródła jest wśród osób najmłodszych (18-24 lat – 39 proc.).

Na trzecim miejscu wśród źródeł plasuje się prasa i książki (27 proc.), na czwartym lekarz i/lub dietetyk (16 proc.), a na piątym telewizja (12 proc.). Z radia wiedzę na temat żywienia czerpie zaledwie 3 proc. badanych.

Źródła, z których Polacy najczęściej czerpią wiedzę na temat żywienia

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Serwisy internetowe	67%	68%	68%
Prasa, książki	31%	22%	27%
Telewizja	12%	13%	12%
Radio	3%	4%	3%
Lekarz i/lub dietetyk	18%	15%	16%
Influencerzy	5%	3%	4%
Szkoła/universytet/kursy edukacyjne	7%	6%	6%
Dom rodzinny i/lub krewni, przyjaciele, znajomi	29%	35%	32%

Z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza regularnie korzysta 2 proc. Polaków, a 23 proc. z takiej konsultacji skorzystało przynajmniej raz w życiu (26 proc. kobiet i 20 proc. mężczyzn).

Korzystanie z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Tak, regularnie korzystam z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza	2%	2%	2%
Tak, skorzystałem/am przynajmniej raz w życiu z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza	26%	20%	23%
Nie, nigdy nie skorzystałem/am z takiej konsultacji	59%	59%	59%
Nie pamiętam czy kiedykolwiek skorzystałem/am z takiej konsultacji	12%	19%	15%

Wnioski

1 Dane zebrane w Narodowym Teście Żywienia Polaków wyraźnie wskazują, że zwyczaje żywieniowe wielu Polaków 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 2022 roku 6,4 punktu. Średni Indeks Zdrowego Talerza różni się ze względu na płeć i wynosi odpowiednio 6,9 punktu dla kobiet oraz 5,8 punktu dla mężczyzn. Średni Indeks Zdrowego Talerza rośnie wraz z wiekiem, wykształceniem i miejscem zamieszkania.

3 Odsetek Polaków, którzy bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę wynosi 17 proc. (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów). Na umiarkowanie dobre oceniono zwyczaje żywieniowe 76 proc. dorosłych (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów), natomiast dieta 6 proc. 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 połowa dorosłych Polaków, źle i bardzo źle 7 proc., natomiast 44 proc. uważa, że jest on przeciętny (ani dobry, ani zły). Postrzeganie swojego sposobu odżywiania różni się więc znacznie od Indeksu Zdrowego Talerza, wg którego zaledwie 17 proc. osób stosuje dobrą i bardzo dobrą dietę. Bardzo źle i źle swoją dietę ocenia aż co dziesiąta osoba w wieku 18-24 lat i tylko 2 proc. osób powyżej 65 r.ż. Jednocześnie najwięcej osób z najstarszej grupy wiekowej ocenia swój sposób żywienia jako bardzo dobry i dobry - 58 proc.

5 Polacy najczęściej spożywają trzy lub cztery posiłki dziennie (po 36 proc.). Kobiety najczęściej deklarują cztery posiłki dziennie (39 proc.), mężczyźni natomiast trzy (39 proc.).

6 Między posiłkami zawsze podjada 6 proc. Polaków, a 37 proc. zazwyczaj to robi. Podjada znacznie więcej kobiet (47 proc.) niż mężczyzn (38 proc.). Wśród najczęściej podjadanych produktów znajdują się słodkie produkty,

warzywa i/lub owoce oraz orzechy, nasiona, pestki.

7 Najczęściej Polacy spożywają posiłki mięsne (31 proc.) i zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (20 proc.). 23 proc. osób nie potrafi ocenić, jakie posiłki dominują w ich diecie.

8 Smażenie to najczęściej stosowany przez Polaków rodzaj obróbki termicznej (49 proc.). Kolejne pod względem popularności jest pieczenie (43 proc.) oraz duszenie (38 proc.). Większość Polaków – 32 proc. – spożywa potrawy smażone kilka razy w miesiącu, a 30 proc. kilka razy w tygodniu.

9 15 proc. Polaków zazwyczaj dosala gotowe potrawy przy stole, a 3 proc. robi to zawsze. 36 proc. osób nigdy nie dosala podanych na stół potraw.

10 38 proc. Polaków zwykle, a 36 proc. nigdy nie sprawdza kaloryczności potraw. Załedwie 5 proc. osób zawsze sprawdza kaloryczność, a 21 proc. sprawdza zazwyczaj.

11 Z diet pudełkowych korzysta obecnie 1 proc. Polaków. 7 proc. dorosłych korzystało z takiej diety w przeszłości, a 8 proc. nie korzystało, ale chciałoby lub planuje skorzystać.

12 Dietę odchudzającą cały czas stosuje 6 proc. osób, a 13 proc. było na niej przynajmniej raz w minionym roku. 27 proc. Polaków deklaruje, że w ciągu swojego życia przynajmniej raz stosowali dietę odchudzającą.

13 Warzywa codziennie spożywa 38 proc. Polaków, w tym 7 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie. Owoce codziennie spożywa 38 proc. Polaków, w tym 5 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 załedwie dwie z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie.

14 Niewielu Polaków stosuje się do zaleceń dotyczących spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych – kilka razy dziennie na talerzach ma je załedwie 2 proc. osób. Większość, bo ponad połowa, stara się jednak pamiętać o nich codziennie lub przynajmniej kilka razy w tygodniu. Natomiast co trzeci badany zbożowe produkty rafinowane spożywa kilka razy w tygodniu, 11 proc. raz na tydzień, 13 proc. – każdego dnia, a 1 proc. nawet kilka razy dziennie.

15 Produkty mleczne każdego dnia spożywa niemal co czwarty ankietowany (codziennie 21 proc., więcej niż raz dziennie – 2 proc.). Dla co trzeciego badanego (33 proc.) jest to częsty nawyk (kilka razy w tygodniu), a co dziesiąta osoba dba o to, by mleko, jogurty, kefir czy sery były na ich talerzach przynajmniej raz w tygodniu.

16 Po sery podpuszczkowe, topione i pleśniowe kilka razy w tygodniu sięga 33 proc. ankietowanych, ale codziennie już tylko 9 proc.

17 Ponad 70 proc. Polaków dba o to, by jajka znalazły miejsce na ich talerzach w każdym tygodniu (przynajmniej raz w tygodniu spożywa je 24 proc. osób, kilka razy w tygodniu 40 proc., a 7 proc. każdego dnia).

18 Czerwone mięso spożywa 21 proc. Polaków. Częściej robią to mężczyźni, 26 proc. z nich czerwone mięso do diety włącza kilka razy w tygodniu. W przypadku kobiet ten odsetek wynosi 17 proc. Częściej niż po mięso czerwone Polacy sięgają po mięso białe. Kilka razy w tygodniu spożywa je 44 proc. badanych.

19 Polacy wciąż za rzadko sięgają po ryby i owoce morza. Kilka razy w tygodniu spożywa je 8 proc. Częściej robią to mężczyźni (11 proc.) niż kobiety (6 proc.). Blisko jedna trzecia badanych (29 proc.) robi to kilka razy w miesiącu, a raz w tygodniu ryby lub owoce morza je 23 proc. Polaków.

20 Po nasiona roślin strączkowych i/ lub orzechy codziennie sięga 5 proc. Polaków, 4 proc. deklaruje, że w ogóle ich nie jada. Najwięcej Polaków spożywa je kilka razy w miesiącu (32 proc.).

21 Polacy najczęściej do smarowania pieczywa wybierają masło – aż 50 proc. wybiera ten tłuszcz jako dodatek do chleba czy bułek. Na drugim miejscu jest margaryna – wybrana przez 9 proc. respondentów. 12 proc. ankietowanych nie dodaje w

ogóle tłuszczu jako dodatku do pieczywa.

22 Do smażenia najczęściej wybierany jest olej rzepakowy (56 proc.). Oliwa z oliwek znalazła się na drugim miejscu zestawienia najchętniej wybieranych przez Polaków tłuszczu do smażenia (14 proc. wszystkich wskazań).

23 Do spożywania fast-foodów kilka razy w tygodniu przyznaje się 2 proc. respondentów. Najwięcej osób, bo aż ponad jedna trzecia szybkie dania je rzadziej niż raz w miesiącu. Kilka razy w miesiącu z fast-foodów korzysta 34 proc. osób w wieku 18–24 lata i tylko 2 proc. osób w wieku 65 plus.

24 11 proc. Polaków deklaruje, że nigdy nie spożywa żywności przetworzonej, wśród nich prawie jedna czwarta to osoby 65 plus. Najwięcej, bo 30 proc. respondentów, korzysta z takich produktów kilka razy w miesiącu i nieco częściej są to mężczyźni niż kobiety.

25 Odsetek Polaków, którzy sięgali po suplementy w ostatnim roku, wynosi 56 proc. Suplementy diety codziennie przyjmuje 26 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn. Kilka razy w tygodniu robi to 11 proc. kobiet i 12 proc. mężczyzn. Wśród deklarujących przyjmowanie suplementów diety w ciągu ostatniego roku preparaty wielowitaminowe zażywało aż 64 proc. mężczyzn i 55 proc. kobiet.

26 Średnia masa ciała Polaka wynosi 78,9 kg – (69,9 kg dla kobiet oraz 88,9 kg dla mężczyzn), co oznacza, że każdego dnia statystyczny dorosły Polak powinien

przyjmować około 9,5 szklanki płynów. Tymczasem średnia codziennego spożycia płynów wynosi tylko 7,3 szklanki (7 dla kobiet oraz 7,7 dla mężczyzn). Oznacza to, że dla wielu Polaków codzienne spożycie płynów jest niższe niż bilans wodny organizmu, co może prowadzić do odwodnienia.

27 Najczęściej wybieranymi przez Polaków napojami są woda (najczęściej pije ją 78 proc. osób), kawa (48 proc.) oraz herbata (47 proc.). 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.

28 Napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) pije codziennie 5 proc. Polaków, a przynajmniej raz w tygodniu robi to 14 proc. Codzienne spożycie napojów słodzonych najwyższe jest wśród najmłodszej grupy wiekowej oraz wśród osób najślabiej wykształconych (wykształcenie podstawowe i zawodowe) i w obu tych grupach wynosi 10 proc.

29 Większość Polaków nigdy nie pije napojów energetyzujących (73 proc.), są jednak tacy, którzy po tego typu napoje sięgają codziennie (1 proc.) lub kilka razy w tygodniu (2 proc.).

30 Po alkohol codziennie sięga aż 4 proc. Polaków (2 proc. kobiet i 7 proc. mężczyzn), a przynajmniej raz w tygodniu spożywa go 26 proc. (18 proc. kobiet i 34 proc. mężczyzn). 18 proc. Polaków nigdy nie pije alkoholu. Wśród alkoholi, po które najczęściej sięgają

mężczyźni jest piwo (48 proc.) oraz wódka lub inne mocne trunki (30 proc.). Kobiety natomiast najczęściej wybierają wino (52 proc.) oraz piwo (24 proc.).

31 Najwięcej Polaków (32 proc.) 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 40 proc. Polaków przyznaje, że nie uprawia żadnego sportu.

32 Większość Polaków kontroluje skład produktów spożywczych, które kupuje. 27 proc. robi to zawsze, a 39 proc. zazwyczaj, gdy kupuje nowy produkt. Na informację o wartości odżywczej produktu zwraca uwagę tylko 36 proc. Polaków (13 proc. zawsze, a 23 proc. zazwyczaj, gdy kupują nowy produkt).

33 Fortyfikacja żywności zachęca do zakupu danego produktu jedną czwartą Polaków. Aż 37 proc. badanych nie ma na ten temat zdania, co może świadczyć, że kwestia wzbogacania żywności jest jeszcze mało znana wśród polskiego społeczeństwa.

34 Istnieją składniki, które zniechęcają Polaków do zakupu konkretnego produktu. Wśród nich znajdziemy konserwanty (np. benzoesan sodu, dwutlenek siarki itd.) i olej palmowy, które zniechęcają nieco ponad połowę Polaków, a także wzmacniacze smaku (np. glutaminian sodu) – zniechęcające do zakupu 47 proc. osób. Cukier zniechęca do zakupu produktu 38 proc. osób, jakiegokolwiek dodatki E – 34 proc. osób, a dodatek soli – 13 proc. osób.

35 Podczas zakupów spożywczych dla Polaków najważniejszy jest skład produktów (średnio deklaruje tak 55 proc. badanych) i ich cena (ważna dla 43 proc. badanych). Dużo mniej na decyzje zakupowe wpływają: wygląd produktu i kraj jego pochodzenia.

36 59 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała – 71 proc. mężczyzn i 48 proc. kobiet. 44 proc. mężczyzn i 29 proc. kobiet ma nadwagę, a 27 proc. mężczyzn i 19 proc. kobiet cierpi na otyłość. Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 28 proc. 18–24-latków, 66 proc. 45–54-latków i 73 proc. osób powyżej 65. roku życia. Liczba osób otyłych przekracza 30 proc. w grupie osób po 55. roku życia.

37 Głównym źródłem wiedzy żywieniowej dla dorosłych Polaków są serwisy internetowe (68 proc.). Na dom rodzinny i/lub krewnych, przyjaciół, znajomych wskazuje 32 proc., na prasę i książki – 27 proc., na lekarzy i/lub dietetyków – 16 proc., na telewizję – 12 proc., a na radio – 3 proc. badanych.

38 Z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza regularnie korzysta 2 proc. Polaków, a 23 proc. z takiej konsultacji skorzystało przynajmniej raz w życiu (26 proc. kobiet i 20 proc. mężczyzn).

Prawidłowo zbilansowana dieta wraz z odpowiednią dawką aktywności fizycznej to podstawa zdrowego stylu życia. Obecnie, gdy niemal 60 proc. dorosłych Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, powinniśmy przykładać do nich jeszcze większą wagę. Niestety, jak pokazują wyniki Narodowego Testu Żywienia Polaków daleko nam do wprowadzenia większości zaleceń specjalistów w życie.

Bardzo dobrze i dobrze (w porównaniu z rówieśnikami) swój sposób żywienia ocenia aż połowa dorosłych Polaków. Niestety nie idzie za tym obiektywny wynik Indeksu Zdrowego Talerza, zgodnie z którym zaledwie 17 proc. osób w naszym kraju dba o swoją codzienną dietę bardzo dobrze.

Za rzadko sięgamy po warzywa (nie wliczając ziemniaków) i owoce – codziennie jada je zaledwie co trzeci dorosły Polak, mimo że powinny stanowić aż połowę każdego naszego posiłku. Jednocześnie źródłem witamin dla wielu Polaków są suplementy diety, które codziennie przyjmuje aż co piąty dorosły.

Nie stronimy od czerwonego mięsa, białego pieczywa, słodzonych napojów, alkoholu. Bardzo często wybieramy smażone potrawy. Za rzadko sięgamy natomiast po ryby, produkty razowe czy nasiona roślin strączkowych.

Edukacja żywieniowa i promowanie zdrowych zwyczajów wydają się kluczowe w poprawie diety Polaków. Ważnym elementem tego procesu jest

NTŻP 2022

Komentarz eksperta

kształtowanie zachowań konsumenckich, które mogą wspierać wybieranie zdrowszych produktów spożywczych. Obecnie ponad 60 proc. Polaków kontroluje skład produktów spożywczych, jednak na informację o wartości odżywczej zwraca uwagę już tylko 36 proc. osób.

Wiedzę żywieniową absolutna większość dorosłych osób w Polsce (68 proc.) – niezależnie od grupy wiekowej – czerpie z serwisów internetowych. Inne media w tym względzie nie odgrywają aż tak dużej roli – prasę i książki wskazuje 27 proc. badanych, telewizję – 12 proc., radio – 3 proc. Pokazuje to, jak wielka odpowiedzialność ciąży na dziennikarzach internetowych.

Mam nadzieję, że Narodowy Test Żywienia Polaków odegra istotną rolę w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych, a wyniki badania posłużą także do analiz naukowych i będą wskazówką dla decydentów, którzy każdego dnia podejmują decyzje mające wpływ na nasze zdrowie.



dr Anna Zimny-Zajac

Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady Naukowej NTŻP

Jestem tym, co jem – to dewiza, którą wyznaje coraz szersza grupa konsumentów. Jednak wiele osób żyje w ciągłym biegu i mimo iż prawidłowe odżywianie jest niezwykle ważne, wciąż brakuje im czasu na przygotowanie wartościowych posiłków. Jak wskazują badania, aż 34% z nas w ogóle nie czyta etykiet ze składem kupowanych produktów, a niemal połowa ankietowanych podjada między posiłkami – najczęściej sięgają po słodkie przekąski (45%), ale równie chętnie (42%) wybierają owoce i/lub warzywa. Jednak zaledwie 5% jada zalecane 5 porcji warzyw i owoców dziennie.

W Żabce chcemy, by dobre żywienie nie kojarzyło się z trudnymi, wymagającymi wiedzy i czasu zakupami, a także pracochłonnym procesem przygotowania posiłków. Odpowiadamy na potrzeby klientów, którzy chcą jednocześnie żyć zdrowo, wygodnie i czerpać przyjemność z codzienności, w tym z wolnego czasu. W tym celu oznaczamy produkty marek własnych systemem Nutri-Score, który za pomocą prostego kodu przedstawia wartość danego produktu, pomagając klientom w dokonywaniu prawidłowych wyborów żywieniowych. Z produktów marek własnych całkowicie wyeliminowaliśmy olej palmowy oraz ograniczamy w nich sól i cukier. Jednocześnie stale poszerzamy ofertę marek własnych, w ramach których oferujemy bogaty wybór produktów wysokiej jakości i o odpowiedniej wartości odżywczej. Z myślą o klientach szukających zamienników dla produktów pochodzenia zwierzęcego, stworzyliśmy

pierwszą w 100% roślinną markę własną Plant Hunter. W ofercie Żabki jest też gama produktów gotowych do spożycia – np. Dobra Karma, czyli odpowiednio dobrane, niewymagające podgrzania, niezawierające konserwantów porcje z dołączonymi drewnianymi widelczykami, oraz linia gotowych dań obiadowych w optymalnych porcjach na raz, czyli Szamamm.

Ogromną popularnością wśród klientów sieci cieszą się też owocowo-warzywne smoothies Foodini, bez konserwantów, sztucznych barwników czy substancji słodzących.

Nasi klienci doceniają oferowane przez nas produkty marki własnej – w ub. r. wartość sprzedaży produktów promujących zrównoważony styl życia wyniosła 218 mln zł.



Joanna Kasowska

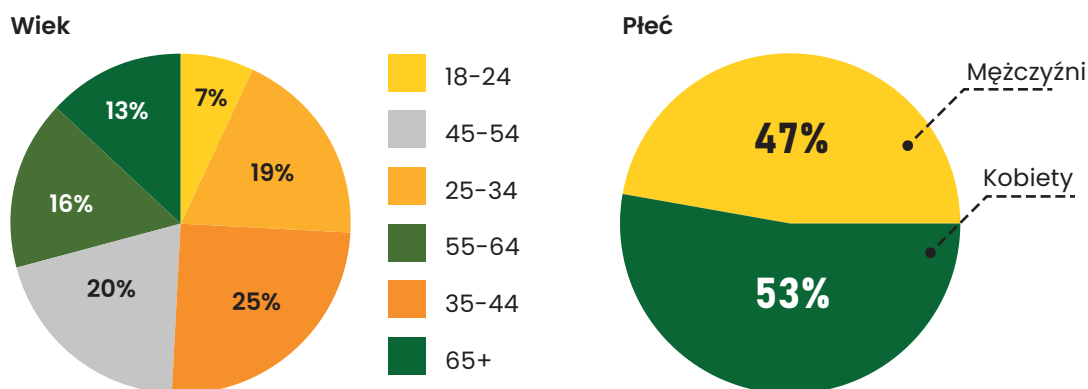
Dyrektorka Jakości i Standardów
Zarządzania Żywnością,
Żabka Polska

Charakterystyka próby badawczej i metodologia badania



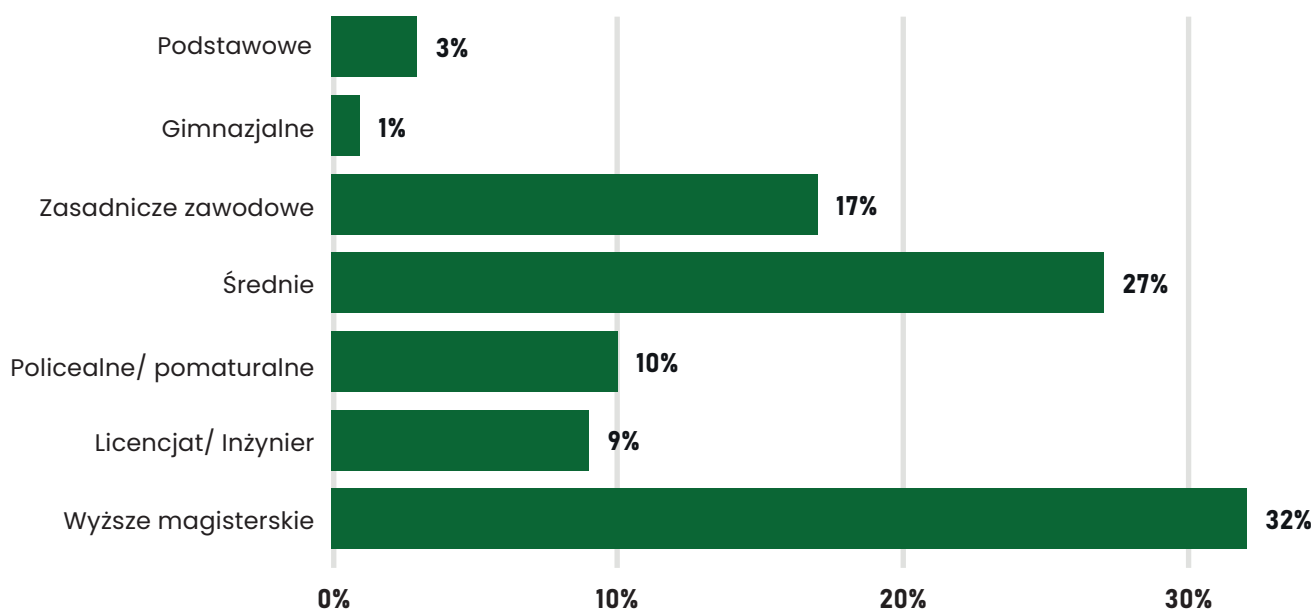
● Struktura internautów w Narodowym Teście Żywienia Polaków

Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie internautów.



Wyniki badania ważone były przez płeć, wiek, wykształcenie, wielkość miejscowości zamieszkania do struktury polskich internautów w wieku 18 lat i więcej, pochodzące z badania Mediapanel za wrzesień 2022. Stosowane było ważenie wieńcowe do brzegowych rozkładów tych zmiennych. Waga maksymalna to 6, a minimalna 0,30. 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, PTBRiO, IRIS), posiada również certyfikaty potwierdzające jakość wykonywanej pracy (PKJPA, PKJBI).

● Bibliografia

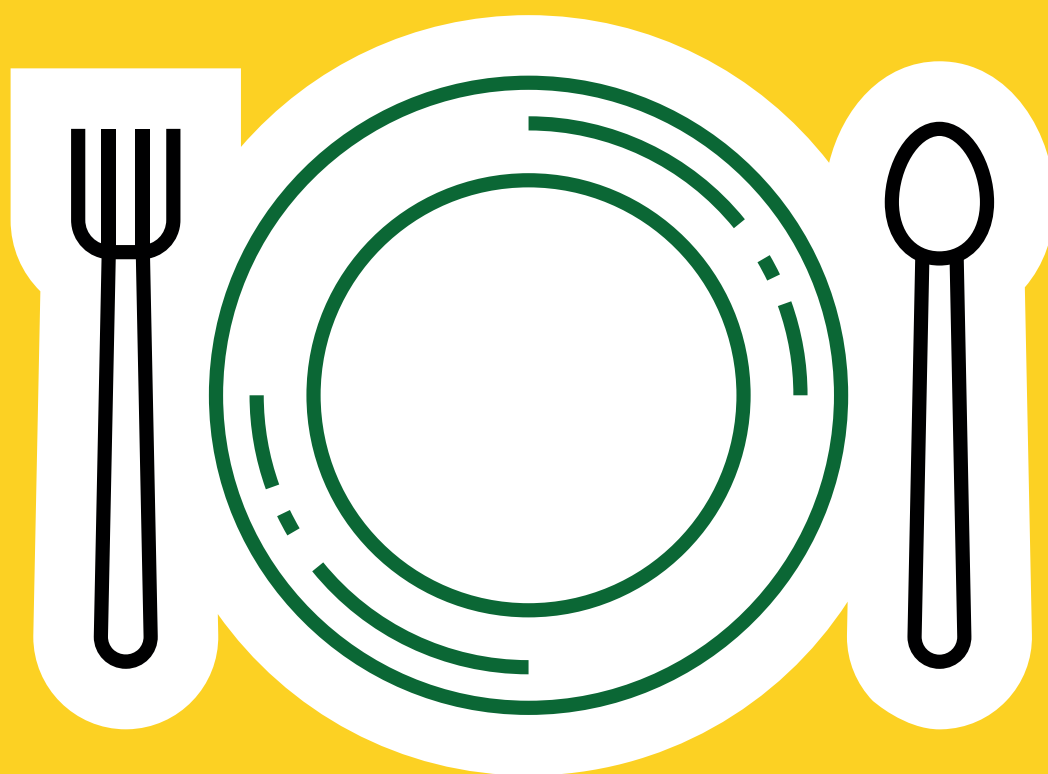
1 <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

2 <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>

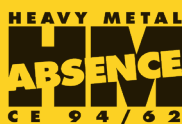
3 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

● Źródła grafik

Wszystkie zdjęcia pochodzą z bazy Shutterstock.



ACID FREE



ELEMENTAL
CHLORINE
FREE
GUARANTEED