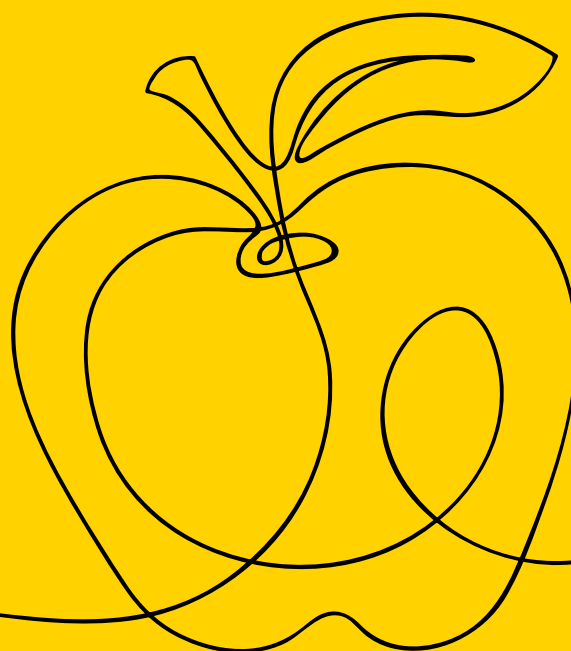




Narodowy Test Żywienia Polaków

raport
2023



Patronat
merytoryczny

Patronat
strategiczny



żabka group

Narodowy Test Żywienia Polaków 2023

Medonet jest wyłącznym właścicielem praw majątkowych do raportu Narodowy Test Żywienia Polaków 2023. 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-Zajac, Medonet

Autorzy raportu: Izabella Bełtowska, Aleksandra Bujas, Karolina Gomoła, Monika Mikołajska, Paulina Wójtowicz, Anna Zimny-Zajac

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 Anna Zimny-Zajac

Opracowanie graficzne:

Beata Bazyl

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

ISBN: 978-83-8250-306-7

Wydawca:

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

Narodowy Test Żywienia Polaków

Raport 2023

Medonet,
Warszawa, listopad 2023

Narodowy Test Żywienia Polaków

2023

Oddajemy w Państwa ręce Raport Narodowego Testu Żywienia Polaków. Narodowy Test Żywienia Polaków 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.

Badanie w ramach Narodowego Testu Żywienia Polaków 2023 wypełniło 56 255 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.

Tegoroczny raport przedstawia nie tylko wyniki NTŻP2023, ale porównuje je z danymi zebranymi w 2022 roku w poprzedniej edycji badania.

Mamy nadzieję, że prezentowany raport NTŻP2023 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 NTŻP2023. Otrzymanie bardziej szczegółowych danych możliwe jest po kontakcie z redakcją Medonet.



dr Anna Zimny-Zajac

Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady Naukowej NTŻP



Spis treści

Narodowy Test Żywienia Polaków	1	Aktywność fizyczna	77
Rada Naukowa	6	Zachowania konsumenckie	81
Indeks Zdrowego Talerza	8	Skład produktu	82
W jaki sposób odżywiają się Polacy	9	Wartość odżywcza produktu	83
Jak odczytywać wynik	9	Żywność wzbogacana	84
Indeks Zdrowego Talerza a płeć	10	Dodatki do żywności zniechęcające do zakupu	85
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wiek	12	Wpływ składu, ceny, pochodzenia i wyglądu produktu na decyzję zakupową	87
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wykształcenie	12	Edukacja żywieniowa	90
Średni Indeks Zdrowego Talerza a miejsce zamieszkania	13	Kształtowanie prozdrowotnych zachowań wśród Polaków	93
Dieta Polaków	14	Podsumowanie i wnioski	97
Codzienne posiłki	16	Komentarze ekspertów	103
Podjadanie między posiłkami	18	Charakterystyka próby badawczej i metodologia badania	107
Komponowanie i przygotowywanie posiłków	21	Bibliografia	109
Rodzaj codziennej diety	22	Źródła grafik	109
Sposób obróbki termicznej	24		
Dosalanie potraw	26		
Żywienie a masa ciała	27		
BMI Polaków	27		
Kaloryczność potraw	29		
Diety pudełkowe	30		
Diety odchudzające	33		
Spożycie warzyw i owoców	35		
Spożycie produktów zbożowych	39		
Spożycie produktów mlecznych i jaj	43		
Spożycie mięsa i ryb	47		
Spożycie nasion roślin strączkowych i orzechów	53		
Spożycie cukrów i tłuszczów	55		
Spożycie produktów wysoko-przetworzonych i typu fast-food	59		
Spożycie suplementów	63		
Spożycie płynów	68		
Dzienne spożycie płynów	69		
Napoje słodzone	73		
Napoje energetyzujące	74		
Napoje alkoholowe	75		

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



dr inż. Joanna Kowalkowska
Adiunkt w Katedrze Żywienia
Człowieka, Uniwersytet
Warmińsko-Mazurski w Olsztynie



dr Anna Zimny-Zajac
Redaktorka Naczelna Medonet

W jaki sposób odżywiają się Polacy?

Indeks Zdrowego Talerza



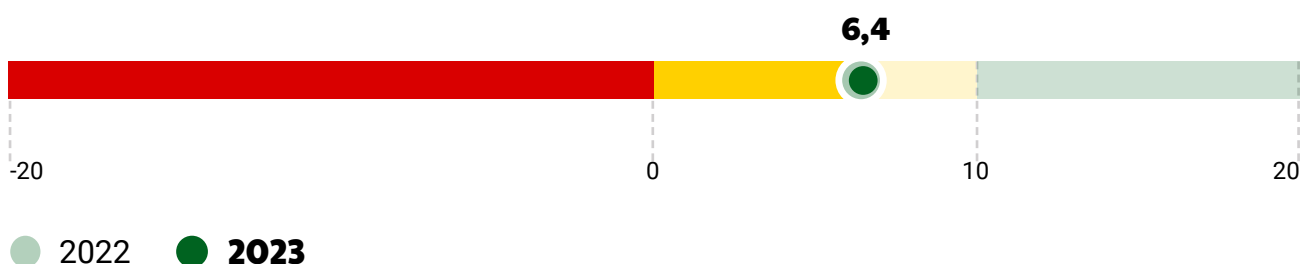
W jaki sposób odżywiają się Polacy

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

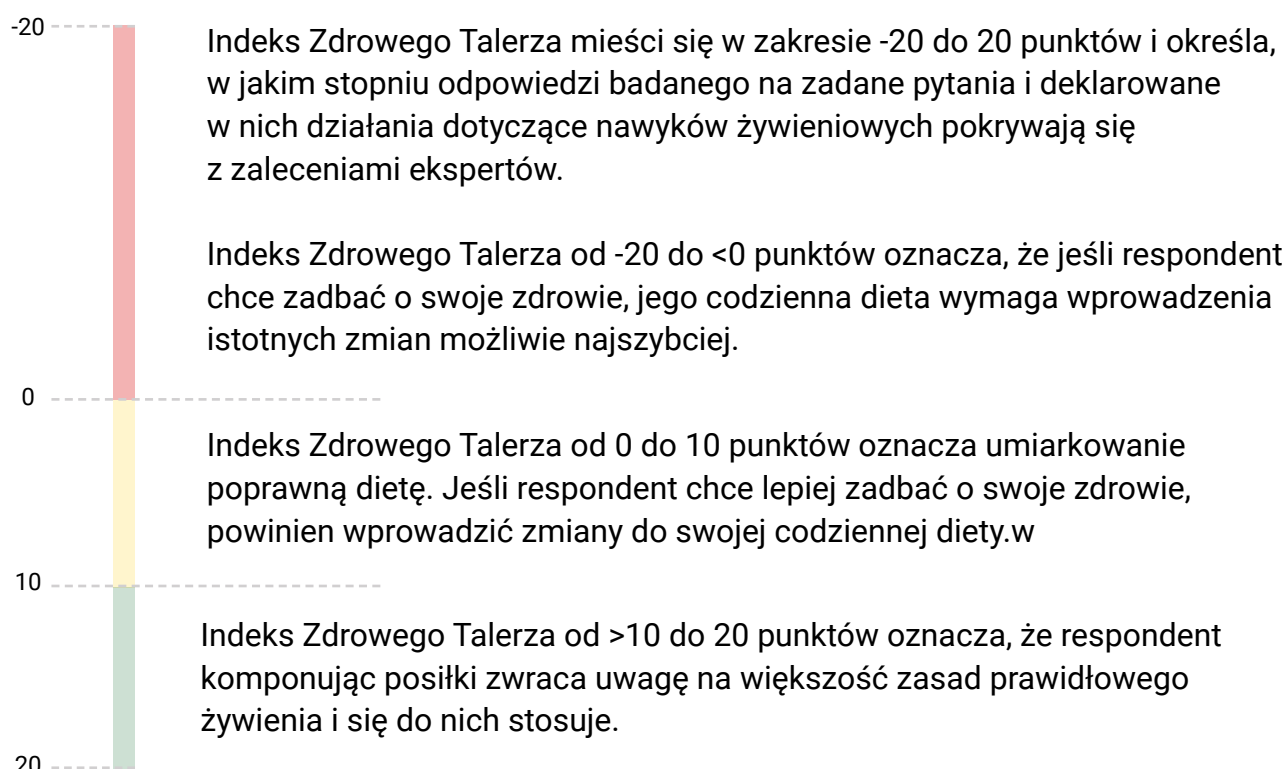
z wytycznymi specjalistów.

Średni Indeks Zdrowego Talerza wyniósł w 2023 roku 6,4 punktu (w skali od -20 do 20), tak samo, jak przed rokiem. 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



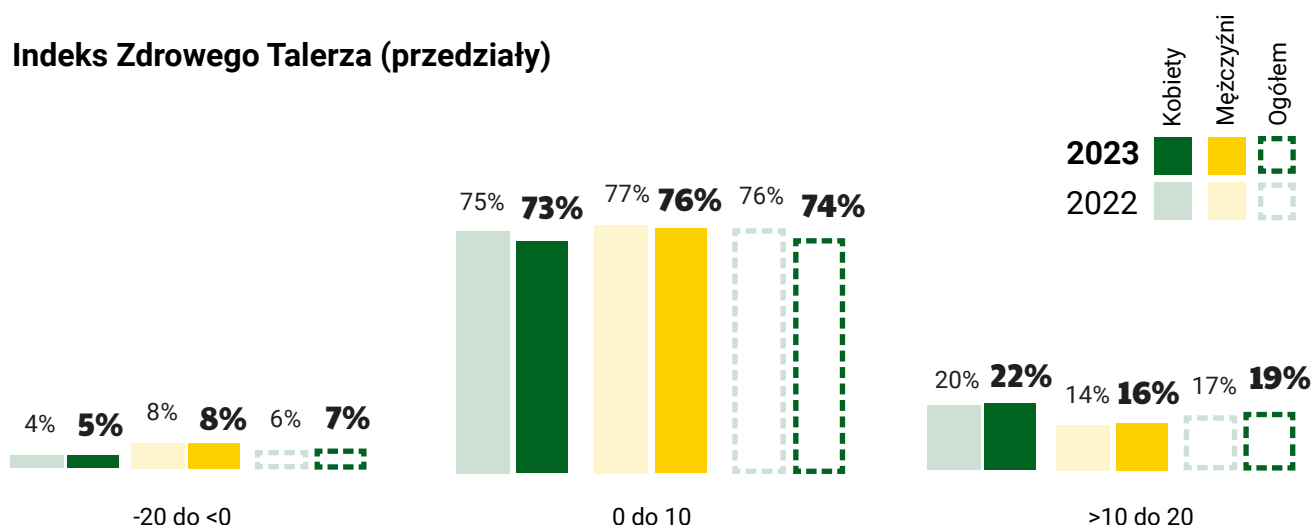
Jak odczytywać wynik



Indeks Zdrowego Talerza

Odsetek Polaków, którzy bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę wynosi 19 proc., 2 pp. więcej niż przed rokiem (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów). Na umiarkowanie dobre oceniono zwyczaje żywieniowe 74 proc. dorosłych, o 2 pp. mniej niż w 2022 (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów), natomiast dieta 7 proc. osób, 1 pp. więcej niż w 2022, wymaga wprowadzenia natychmiastowych zmian, jeśli osoby te chcą cieszyć się dobrym zdrowiem (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale -20 do <0 punktów).

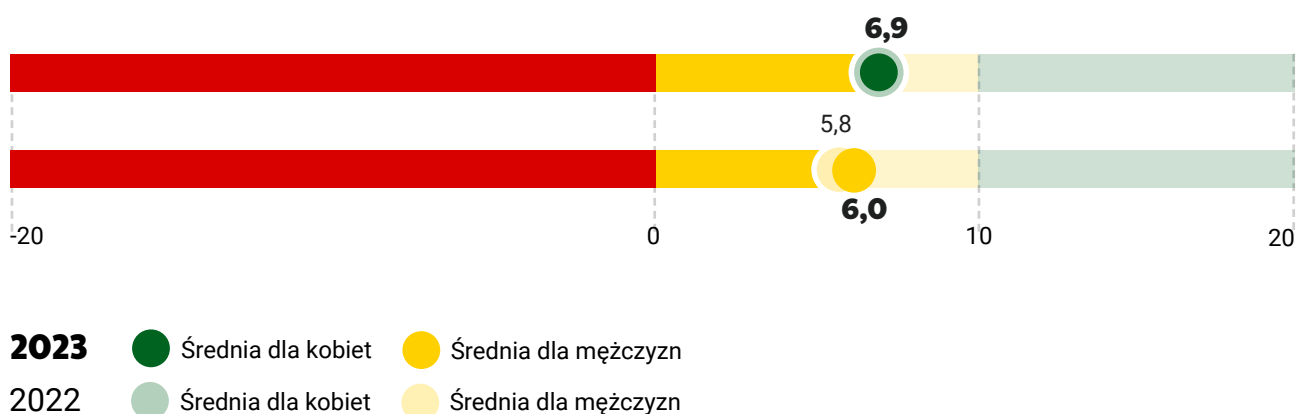
Indeks Zdrowego Talerza (przedziały)



Indeks Zdrowego Talerza a płeć

Średni Indeks Zdrowego Talerza różni się ze względu na płeć i wynosi odpowiednio 6,9 punktu dla kobiet (bez zmian względem 2022) oraz 6 punktów dla mężczyzn (0,2 punktu więcej niż przed rokiem). Kobiety komponują więc swoją dietę w większym stopniu opierając się na zaleceniach ekspertów niż mężczyźni, których średni IZT jest o 0,9 punktu niższy.

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



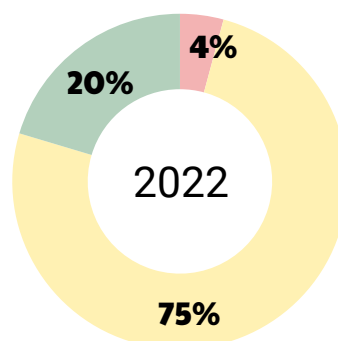
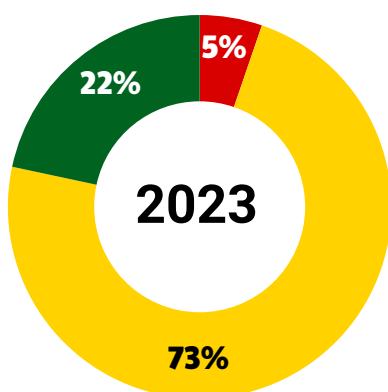
Odsetek kobiet, które bardzo dobrze dbają o swoją codzienną dietę (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale >10 do 20 punktów) wynosi 22 proc. (2 pp. więcej niż w 2022), czyli o 6 pp. więcej niż mężczyzn, gdzie tylko 16 proc. – 2 pp. więcej niż w 2022 – dba o dietę tak dobrze.

Umiarkowanie dobrze (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów) dba o dietę 73 proc. kobiet oraz 76 proc. mężczyzn.

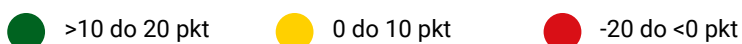
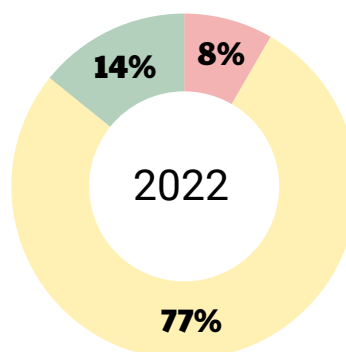
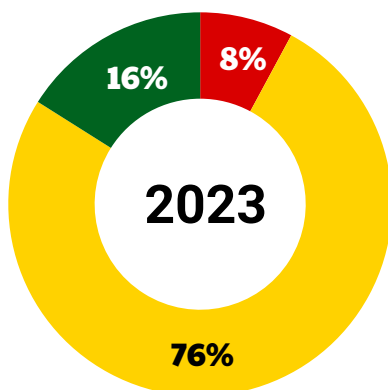
Zaleceń żywieniowych ekspertów w dużej mierze nie przestrzega (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale -20 do <0 punktów) 8 proc. mężczyzn – bez zmian względem 2022 i 5 proc. kobiet (1 pp. więcej niż w 2022).

Indeks Zdrowego Talerza a płeć

Kobiety



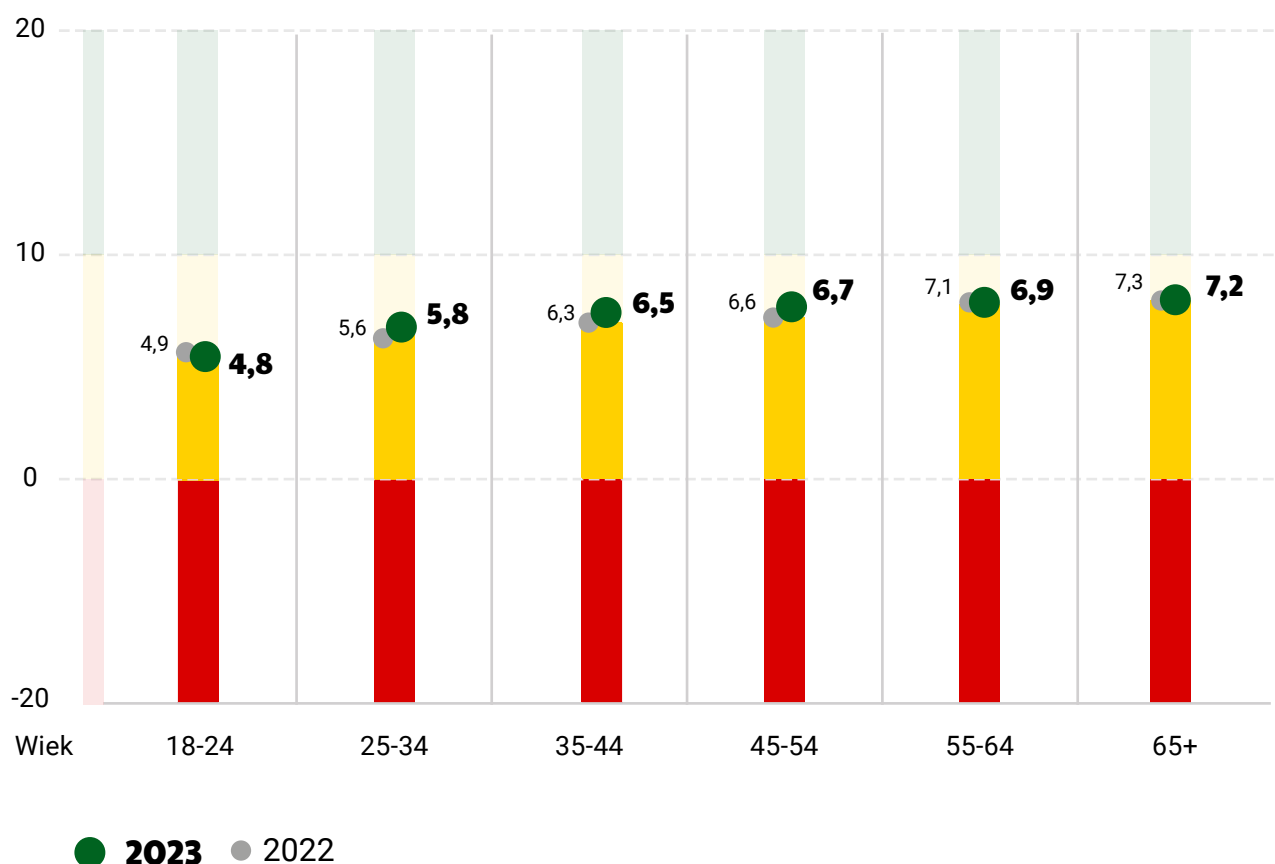
Mężczyźni



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 wiek

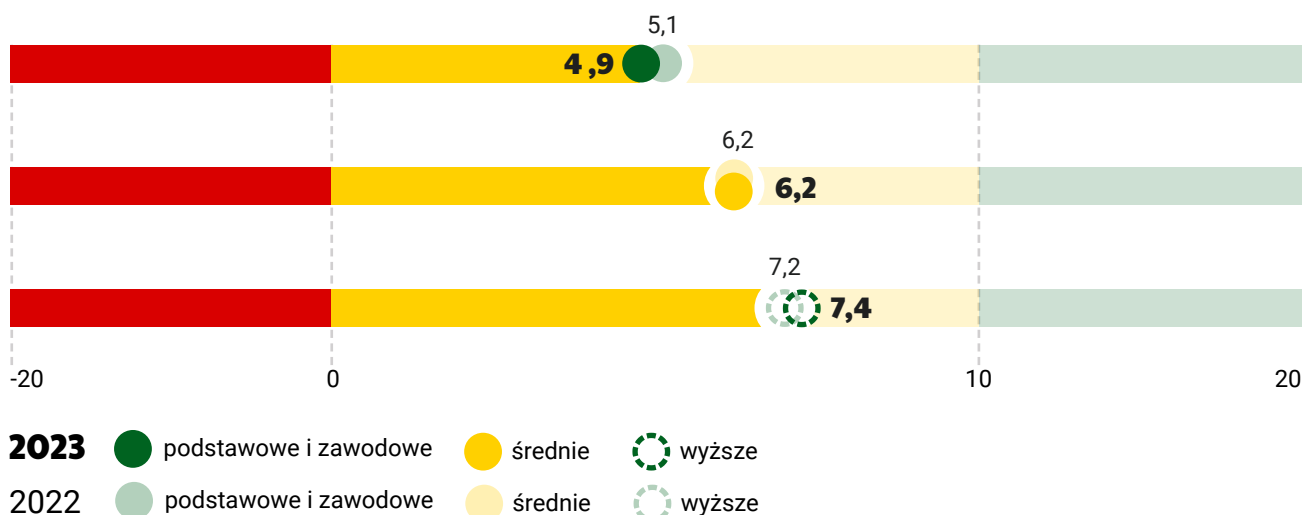


Średni Indeks Zdrowego Talerza a wykształcenie

Średni Indeks Zdrowego Talerza różni się w zależności od poziomu wykształcenia i rośnie wraz z nim. Dla osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym wynosi 4,9 punktu (0,2 punktu mniej niż w 2022), dla osób z wykształceniem średnim 6,2 punktu (bez zmian względem 2022), natomiast dla osób z wykształceniem wyższym 7,4 punktu (wzrost o 0,2 punktu względem 2022). Różnica w średnim Indeksie Zdrowego Talerza między osobami z najniższym a najwyższym wykształceniem wzrosła o 0,4 punktu i wynosi obecnie 2,5 punktu.



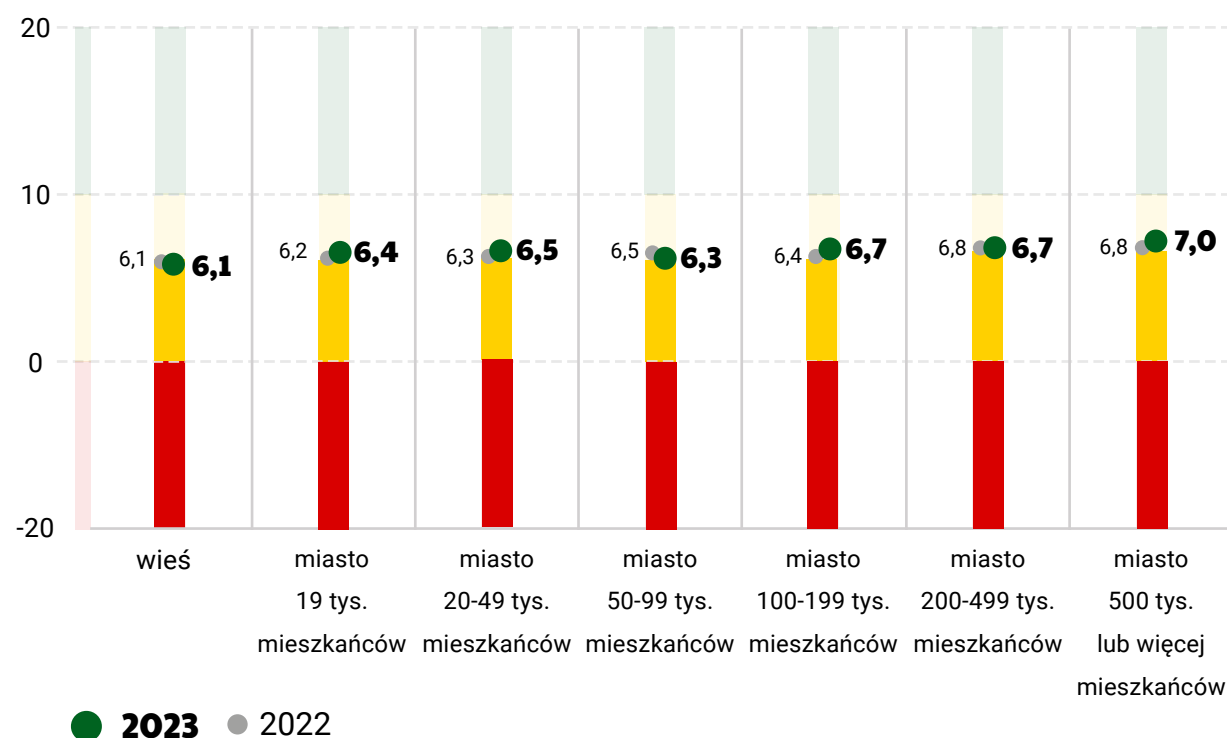
Średni Indeks Zdrowego Talerza a wykształcenie



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 7 punktów dla osób z miast powyżej 500 tys. mieszkańców.

Średni Indeks Zdrowego Talerza a miejsce zamieszkania



Dieta Polaków



**Najpopularniejsze
sposoby obróbki
termicznej posiłków**



48%
smażenie



43%
pieczenie



37%
duszenie

Dieta Polaków

Bardzo dobrze i dobrze (w porównaniu z rówieśnikami) swój sposób żywienia ocenia nieco ponad połowa dorosłych Polaków – 51 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022), źle i bardzo źle 6 proc. (spadek o 1 pp.), natomiast 43 proc. (spadek o 1 pp.) uważa, że jest on przeciętny (ani dobry, ani zły).

Co ciekawe, bardzo dobrze i dobrze swoją dietę ocenia 49 proc. kobiet (wzrost o 1 pp.) i 53 proc. mężczyzn (wzrost o 2 pp.). Różnica w odsetku osób oceniających swój sposób żywienia na zły i bardzo zły wynosi 1 pp. między kobietami i mężczyznami – wynosi 7 proc. dla kobiet i 6 proc. dla mężczyzn.

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

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Bardzo zły	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Zły	6%	6%	6%	5%	6%	6%
Przeciętny (ani dobry, ani zły)	45%	45%	42%	41%	44%	43%
Dobry	40%	39%	39%	40%	39%	39%
Bardzo dobry	9%	10%	12%	13%	10%	11%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

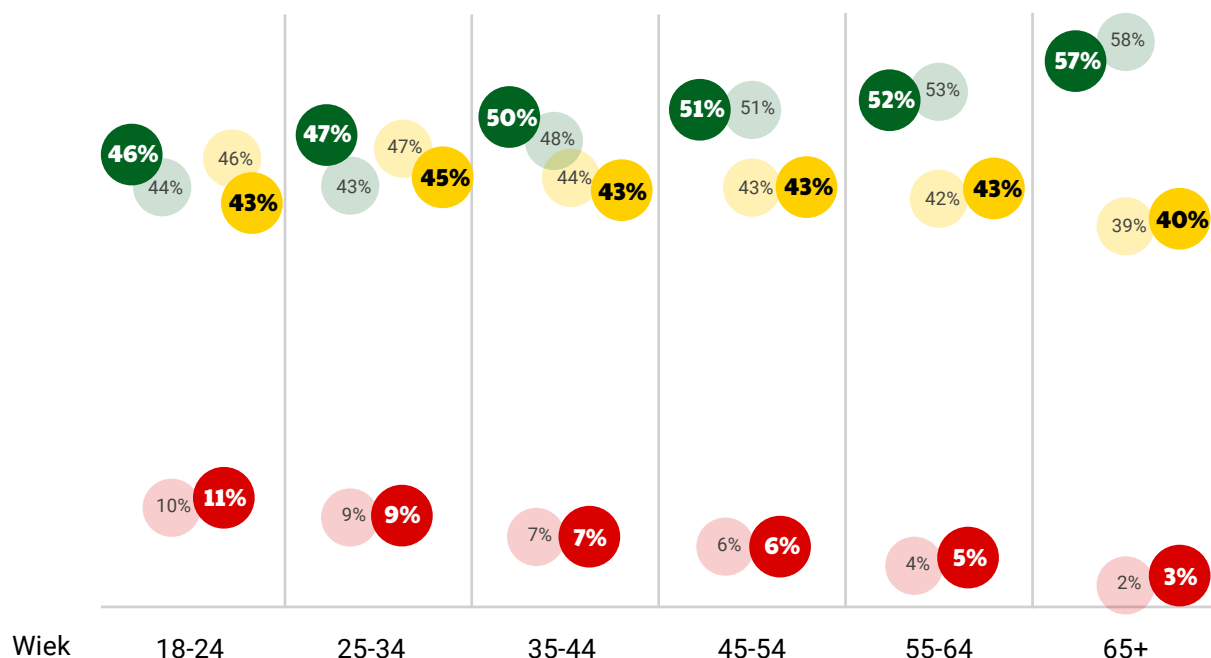
Bardzo źle i źle swoją dietę ocenia aż co dziewiąta osoba w wieku 18-24 lat (przed rokiem co dziesiąta) i tylko 3 proc. (wzrost o 1 pp.) osób powyżej 65 r.ż. Jednocześnie najwięcej osób z najstarszej grupy wiekowej ocenia swój sposób żywienia jako bardzo dobry i dobry - 57 proc. (spadek o 1 pp. względem 2022). Najmniejszy odsetek osób zadowolonych ze swojej diety jest w grupie 18-24-latków – 46 proc.



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.

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



2023 ● Dobry i bardzo dobry ● Przeciętny ● Zły i bardzo zły
2022 ● Dobry i bardzo dobry ● Przeciętny ● Zły i bardzo zły

Codzienne posiłki

Polacy najczęściej spożywają trzy (37 proc., 1 pp. więcej niż przed rokiem) lub cztery posiłki dziennie (36 proc. bez zmian względem 2022). Kobiety najczęściej deklarują cztery posiłki dziennie (38 proc.), mężczyźni natomiast trzy (40 proc.).

Pięć posiłków dziennie spożywa 15 proc. osób, a sześć posiłków i więcej - 2 proc.

Jeden posiłek dziennie spożywa 1 proc. Polaków (bez zmian względem 2022), natomiast dwa posiłki dziennie aż 10 proc. (1 proc. więcej niż w 2022).



Liczba posiłków spożywanych zwykle w ciągu dnia

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Jeden	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Dwa	8%	8%	11%	12%	9%	10%
Trzy	32%	33%	39%	40%	36%	37%
Cztery	39%	38%	34%	33%	36%	36%
Pięć	19%	17%	13%	12%	16%	15%
Sześć posiłków lub więcej	2%	2%	2%	2%	2%	2%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

48 proc. (spadek o 1 pp.) osób spożywa wszystkie posiłki o stałych porach dnia. 24 proc. (bez zmian względem 2022) o stałych porach spożywa tylko niektóre posiłki, natomiast 28 proc. (2 pp. więcej niż w zeszłym roku) zwykle lub nigdy tego nie robi.

Czy spożywa Pan/Pani posiłki o stałych porach dnia?

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Tak, wszystkie posiłki	23%	22%	26%	27%	24%	24%
Tak, ale tylko niektóre posiłki	50%	48%	48%	47%	49%	48%
Zwykle nie	21%	23%	22%	21%	21%	22%
Nie, nigdy	6%	7%	5%	5%	5%	6%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■



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 63 proc. (spadek o 1 pp.) Polaków, 22 proc. (wzrost o 1 pp.) robi to zazwyczaj, natomiast 16 proc. (bez zmian) zwykle lub nigdy tego nie robi.

Czy spożywa Pan/Pani śniadania?

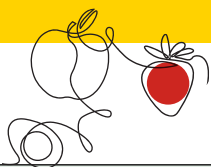
	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Tak, zawsze	66%	64%	61%	62%	64%	63%
Zazwyczaj tak	20%	22%	22%	22%	21%	22%
Zwykle nie	11%	11%	13%	12%	12%	12%
Nie, nigdy	3%	4%	4%	4%	4%	4%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Podjadanie między posiłkami

Między posiłkami zawsze podjada 6 proc. (bez zmian względem 2022) Polaków, a 35 proc. (spadek o 2 pp.) zazwyczaj to robi. Zazwyczaj nie podjada 50 proc. osób, a 9 proc. nie podjada nigdy – w obu grupach nastąpił wzrost o 1 pp. względem zeszłego roku. Podjada znacznie więcej kobiet (48 proc.) niż mężczyzn (35 proc.). Co ciekawe, wśród kobiet odsetek podjadających wzrósł o 1 pp., natomiast dla mężczyzn spadł o 3 pp.

Po przekąski między posiłkami sięga też więcej osób młodszych (53 proc. 18-24-latków, 2 pp. niż w 2022) niż starszych (36 proc. osób powyżej 65 r.ż., bez zmian względem zeszłego roku). Po przekąski między posiłkami sięga też więcej osób młodszych (53 proc. 18-24-latków, 2 pp. niż w 2022) niż starszych (36 proc. osób powyżej 65 r.ż., bez zmian względem zeszłego roku).



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)

orzechy i nasiona (bogate w błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne, jednak trzeba pamiętać, że zawierają też bardzo dużo tłuszczu).

Podjadanie między posiłkami

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Polacy najchętniej podjadają słodkie produkty jak cukierki, ciastka, ciasta, batony, drożdżówki, wafle (44 proc. vs. 45 proc. w roku poprzednim). W ramach przekąsek sięgamy też po warzywa i/lub owoce – 43 proc. (1 pp. więcej niż w 2022), orzechy, nasiona, pestki – 28 proc. (1 pp. mniej), jogurty, serki, desery mleczne – 27 proc. (2 pp. więcej niż w 2022), produkty solone jak krakersy, paluszki, chipsy, frytki – 20 proc. (bez zmian), soki warzywne i/lub owocowe – 13 proc. (bez zmian).

Produkty podjadane między posiłkami

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

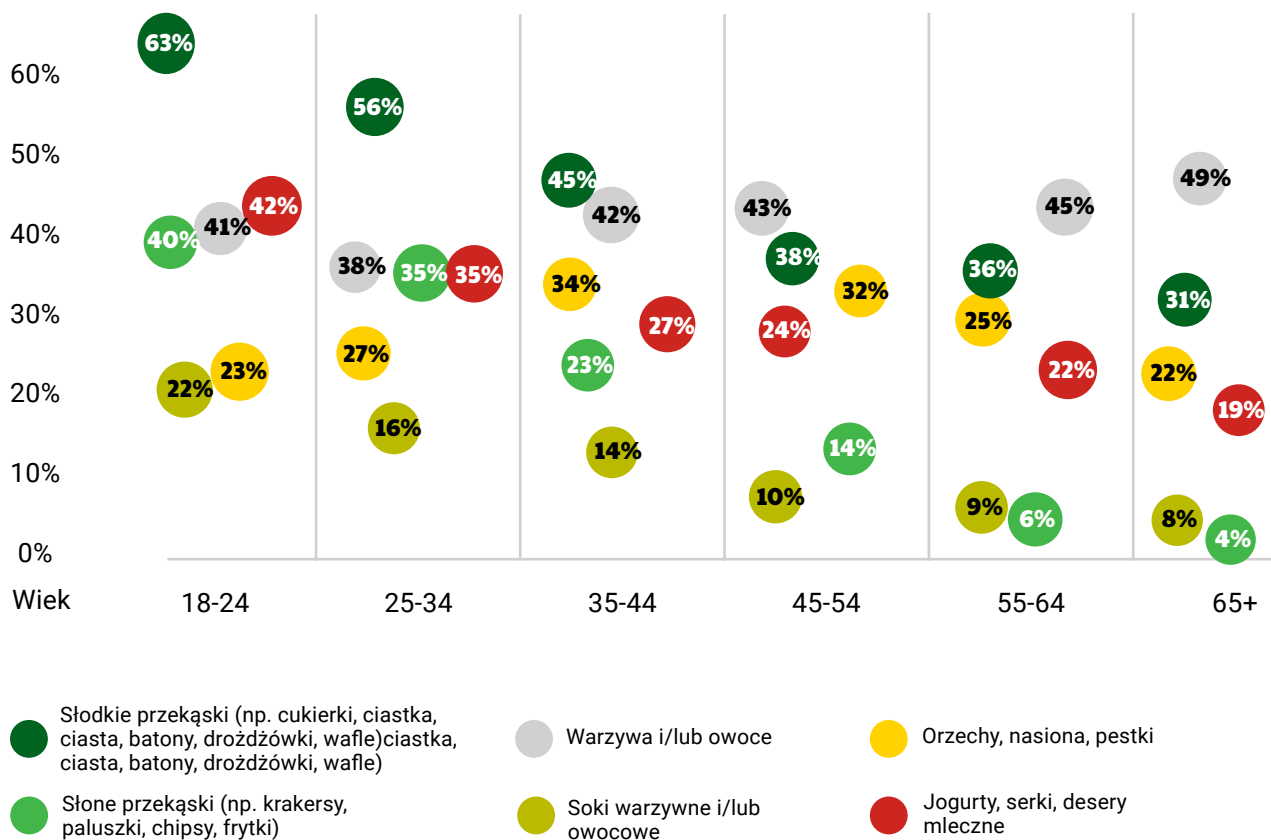
Produkty podjadane między posiłkami - podział ze względu na wiek (2022 vs 2023)

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

2022 **2023**



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



W zależności od wieku nasze preferencje dotyczące przekąsek się zmieniają. Wśród 18-24-latków najwięcej osób podjada słodkie produkty – 63 proc. i słone – 40 proc. W grupie 65+ najpopularniejszymi przekąskami są warzywa i owoce – sięga po nie 49 proc. osób.

Komponowanie i przygotowywanie posiłków

66 proc. Polaków (83 proc. kobiet i 47 proc. mężczyzn) samodzielnie przygotowuje posiłki, u 30 proc. (14 proc. kobiet i 48 proc. mężczyzn) zajmuje się tym inny domownik – wyniki z badania NTŻP2023 są niemal zbieżne z rokiem poprzednim. 2 proc. (o 1 pp. mniej niż w 2022) dorosłych Polaków stołuje się poza domem, a 1 proc. korzysta z diety pudełkowej (bez zmian).

Sposób przygotowywania posiłków

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Przeze mnie	83%	83%	47%	47%	66%	66%
Przez innego domownika (np. partnera/partnerkę/rodzica/dziecko)	14%	14%	47%	48%	30%	30%
Korzystam z diety pudełkowej	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Stołuję się poza domem	2%	2%	4%	4%	3%	3%
Inny	0%	1%	0%	0%	0%	1%

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

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

2023

2022

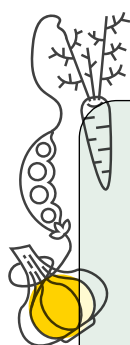

44 proc. (2 pp. mniej niż przed rokiem) Polaków spożywających mięso rozważa ograniczenie mięsa w najbliższej przyszłości, w tym 5 proc. (bez zmian) jest mocno zdeterminowanych, by to zrobić.

Plany na ograniczenie spożycia mięsa

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Osoby decydujące się na dietę wegetariańską lub wegańską robią to przede wszystkim z trzech powodów: lepiej się czują na diecie bezmięsnej (46 proc., wzrost o 2 pp. względem 2022), nie chcą przyczyniać się do zabijania zwierząt (43 proc., wzrost o 2 pp.), dbają o środowisko (27 proc., spadek o 1 pp.). 23 proc. (1 pp. mniej niż przed rokiem) uważa, że jedzenie mięsa jest niezdrowe.



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%	25%	31%	29%	28%	27%
Nie lubię jeść mięsa	39%	39%	20%	18%	33%	32%
Jest moda na niejedzenie mięsa	0%	1%	2%	2%	1%	1%
Lepiej się czuję na diecie bezmięsnej	43%	43%	46%	51%	44%	46%
Jedzenie mięsa jest niezdrowe	20%	19%	32%	33%	24%	23%
Nie chcę przyczyniać się do zabijania zwierząt	40%	43%	42%	42%	41%	43%
Inny powód	4%	5%	6%	7%	5%	6%

2023 ■ ■ ■ **2022** ■ ■ ■

Sposób obróbki termicznej



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 (48 proc., 1 pp. mniej niż w 2022). Kolejne pod względem popularności jest pieczenie (43 proc., bez zmian) oraz duszenie (37 proc., spadek o 1 pp.).



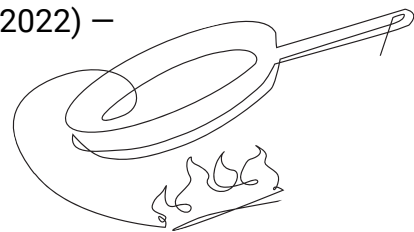
Sposoby uznawane za najzdrowsze spośród wszystkich metod obróbki termicznej nie cieszą się tak częstym stosowaniem przez Polaków, jak wymienione wcześniej. Gotowanie w wodzie najczęściej stosuje 37 proc. (bez zmian) Polaków, natomiast gotowanie na parze lub blanszowanie zaledwie 12 proc. (wzrost o 1 pp.).

Najczęściej stosowane rodzaje obróbki termicznej

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Większość Polaków – 32 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) – spożywa potrawy smażone kilka razy w miesiącu, a 29 proc. kilka razy w tygodniu (spadek o 1 pp.). Codziennie potrawy smażone spożywa 3 proc. osób (bez zmian), natomiast 3 proc. (wzrost o 1 pp.) nigdy po takie potrawy nie sięga.



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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Dosalanie potraw

Sól (tącznie z produktów i dosalania) 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 dosala gotowe potrawy przy stole, a 3 proc. robi to zawsze i są to wyniki identyczne z rokiem 2022. 35 proc. osób (1 pp. mniej niż w 2022) nigdy nie dosala podanych na stół potraw.

Dosalenie gotowych potraw przy stole

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

2023 **2022**



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

Żywność a masa ciała

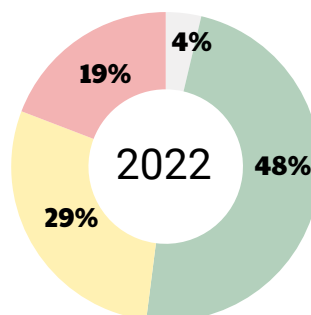
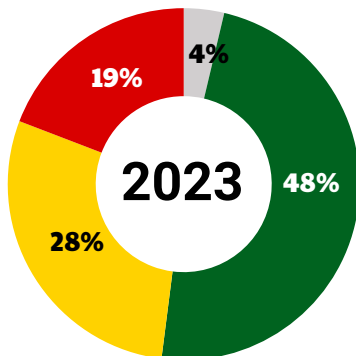
Prawidłowo skomponowana, urozmaicona dieta odgrywa istotną rolę w utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz dobrego zdrowia, należąc do podstawowych zasad profilaktyki chorób cywilizacyjnych, wśród których wymienić należy m.in. otyłość, cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe czy nowotwory.

BMI Polaków

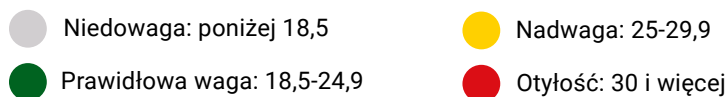
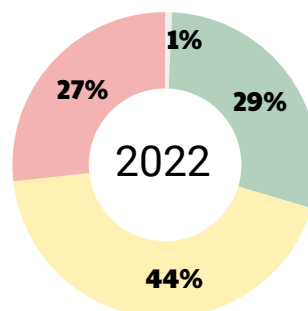
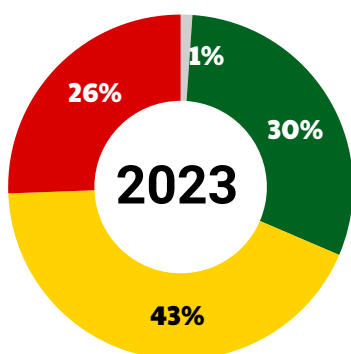
57 proc. (2 pp. mniej niż w 2022) Polaków ma problem z nadmierną masą ciała — 69 proc. mężczyzn (spadek o 2 pp.) i 47 proc. (spadek o 1 pp.) kobiet. 43 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet ma nadwagę (w obu grupach spadek o 1 pp. względem 2022), a 26 proc. mężczyzn (spadek o 1 pp.) i 19 proc. (bez zmian względem 2022) kobiet choruje na otyłość.

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

Kobiety

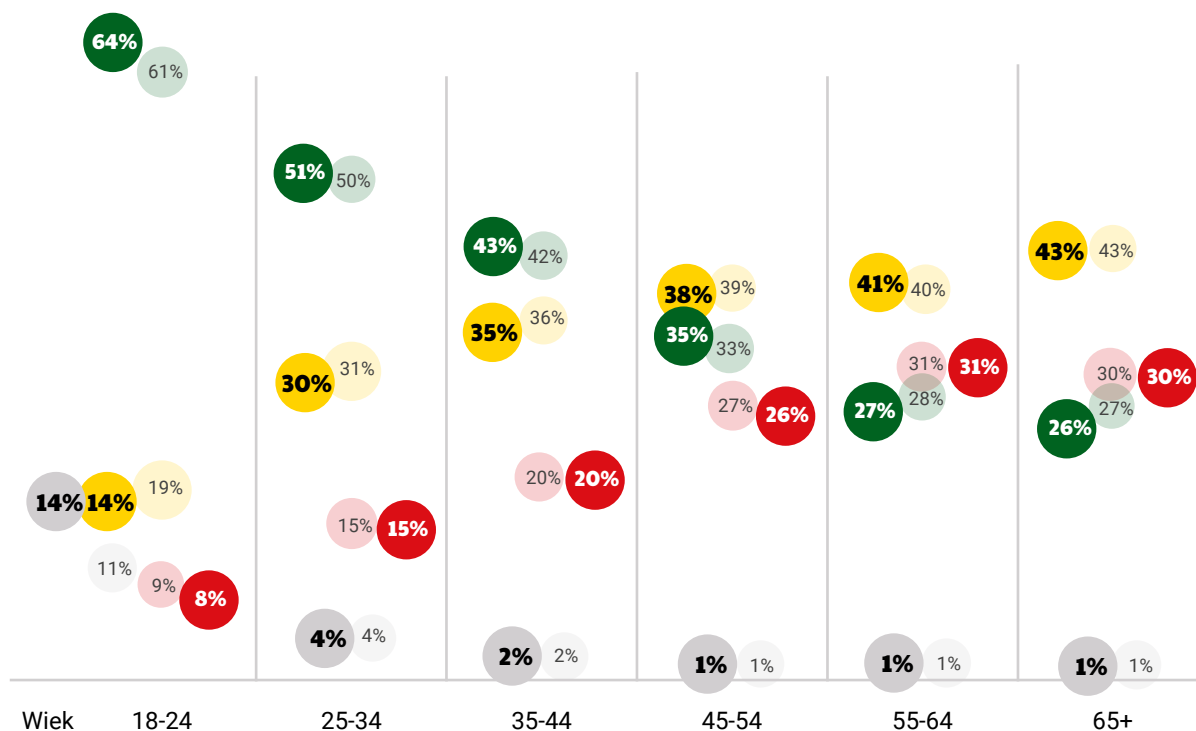


Mężczyźni



Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 22 proc. 18-24-latków (spadek o 6 pp.), 64 proc. 45-54-latków (spadek o 2 pp.) i 73 proc. osób powyżej 65. roku życia (bez zmian względem 2022). Liczba osób otyłych przekracza 30 proc. w grupie osób po 55. roku życia.

BMI Polaków a wiek



2022 **2023**

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

Kaloryczność potraw

36 proc. (spadek o 2 pp.) Polaków zwykle, a 36 proc. (bez zmian względem 2022) nigdy nie sprawdza kaloryczności potraw. Zaledwie 6 proc. osób zawsze sprawdza kaloryczność, a 22 proc. sprawdza zazwyczaj (w obu grupach wzrost o 1 pp. względem 2022).

Sprawdzanie kaloryczności potraw

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Tak, zawsze	5%	5%	6%	6%	5%	6%
Zazwyczaj tak	23%	23%	19%	20%	21%	22%
Zwykle nie	41%	40%	35%	33%	38%	36%
Nie, nigdy	32%	32%	40%	41%	36%	36%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Diety pudełkowe

Z diet pudełkowych korzysta obecnie 1 proc. Polaków (bez zmian względem 2022). 7 proc. (bez zmian) dorosłych korzystało z takiej diety w przeszłości, a 9 proc. (wzrost o 1 pp.) nie korzystało, ale chciałoby lub planuje skorzystać.

Stosowanie diety pudełkowej

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Tak, aktualnie korzystam z takiej diety	1%	1%	1%	2%	1%	1%
Tak, w przeszłości korzystałem/łam z takiej diety	7%	7%	7%	7%	7%	7%
Nie, ale chciałbym/abym lub planuję skorzystać z takiej diety	8%	10%	8%	7%	8%	9%
Nie, nigdy i na razie nie chcę/nie planuję skorzystać z takiej diety	84%	82%	84%	84%	84%	83%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Polacy wybierają dietę pudełkową przede wszystkim z wygody (40 proc.), by oszczędzić czas (46 proc.) i by zadbać o siebie (36 proc.). Z powodów zdrowotnych taki rodzaj diety wybiera 25 proc. osób stosujących catering dietetyczny. Co ciekawe, tylko 11 proc. osób jako powód stosowania diety pudełkowej zaznaczyło odpowiedź “smakuje mi”.

Powody sięgania po dietę pudełkową

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Stawiam na wygodę	38%	43%	40%
Nie lubię gotować	15%	10%	12%
Z powodu odpowiedniej ceny	5%	9%	7%
Oszczędzam czas	45%	48%	46%
Chcę o siebie zadbać	34%	39%	36%
Z powodów zdrowotnych	23%	29%	25%
Smakuje mi	10%	12%	11%
Inny powód	9%	6%	7%

2023   

W ramach diety pudełkowej/catering dietetycznego Polacy najczęściej zamawiają dietę standardową (29 proc.). 28 proc. decyduje się na dietę z wyborem menu, a 25 proc. dietę odchudzającą.

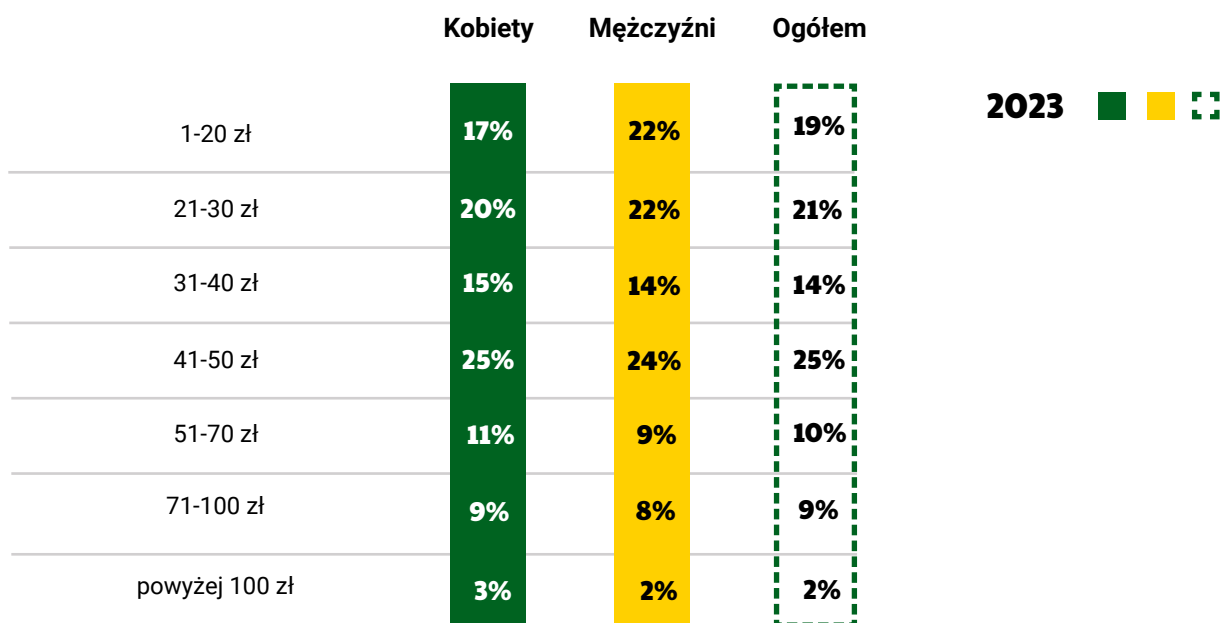
Typy diet zamawiane w ramach diety pudełkowej

	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Z wyborem menu	26%	30%	28%
Standardowa	24%	35%	29%
Odchudzająca	28%	21%	25%
Wegetariańska/Wegańska	18%	8%	14%
Keto	6%	7%	6%
O obniżonej zawartości cukru / niskim indeksie glikemicznym	17%	11%	14%
O niskiej zawartości glutenu	6%	3%	5%
Bez laktozy	5%	3%	4%
Dopasowana dla osób z chorobą Hashimoto	5%	0%	3%
Dopasowana dla osób z chorobami serca	0%	1%	1%
Dopasowana dla osób z chorobami jelit/żołądka	3%	2%	3%
Dieta długowieczności	0%	1%	1%
Dieta sirtuinowa	1%	0%	1%
Nie wiem/ trudno powiedzieć	5%	9%	6%

2023   

Średnia Idealna orientacyjna cena za jeden dzień zamawianych posiłków według badanych wynosi 44,90 zł.

Idealna orientacyjna cena za jeden dzień zamawianych posiłków



Diety odchudzające

Dietę odchudzającą cały czas stosuje 6 proc. osób (bez zmian względem 2022), a 12 proc. (spadek o 1 pp.) było na niej przynajmniej raz w minionym roku. 27 proc. (bez zmian) Polaków deklaruje, że w ciągu swojego życia przynajmniej raz stosowali dietę odchudzającą. Nigdy na takiej diecie nie było 55 proc. (1 pp. mniej niż w 2022) osób – 46 proc. kobiet i 65 proc. mężczyzn.



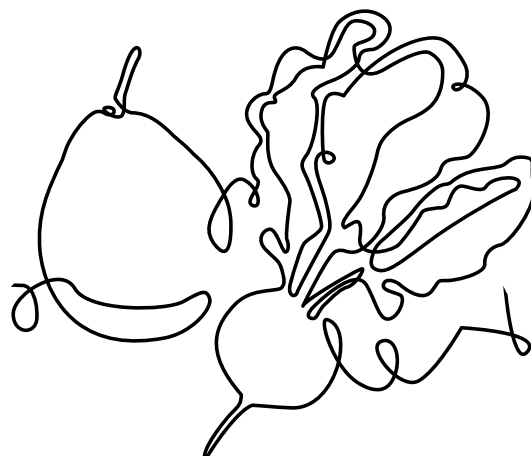
Nie wszystkie diety są zdrowe i bezpieczne dla naszego organizmu. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety zalecana jest konsultacja z lekarzem, nawet jeśli nie występują żadne problemy zdrowotne.

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 monodietety 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%	5%	5%	6%	6%
Tak, przynajmniej raz w ostatnim roku byłem/am na diecie odchudzającej	14%	14%	11%	10%	13%	12%
Tak, zdarzyło mi się być kiedyś na diecie odchudzającej	33%	32%	22%	20%	27%	27%
Nie, nigdy nie byłem/am na diecie odchudzającej	47%	46%	63%	65%	54%	55%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■



Spożycie warzyw i owoców



**Warzywa częściej jedzą
kobiety niż mężczyźni.
Co najmniej raz dziennie
spożywa je:**

♀ 47%

♂ 34%



Spożycie warzyw i owoców



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.

Warzywa przynajmniej raz dziennie spożywa 34 proc. Polaków (o 3 pp. więcej niż w 2022 roku), a 8 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie (wzrost o 1 pp.). Wciąż częściej sięgają po nie kobiety niż mężczyźni – codzienne spożycie przynajmniej raz dziennie deklaruje 37 proc. kobiet (o 2 pp. więcej niż w 2022 roku) i 29 proc. mężczyzn (wzrost o 3 pp.).

Spożycie warzyw (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratu)

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Owoce przynajmniej raz dziennie spożywa 34 proc. Polaków (o 1 pp. więcej niż przed rokiem), w tym 5 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie. Nadal częściej sięgają po nie kobiety niż mężczyźni – codzienne spożycie deklaruje 39 proc. kobiet (tak jak przed rokiem) i 29 proc. mężczyzn (wzrost o 2 pp.).

Spożycie owoców (nie wliczając soków z koncentratu)

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

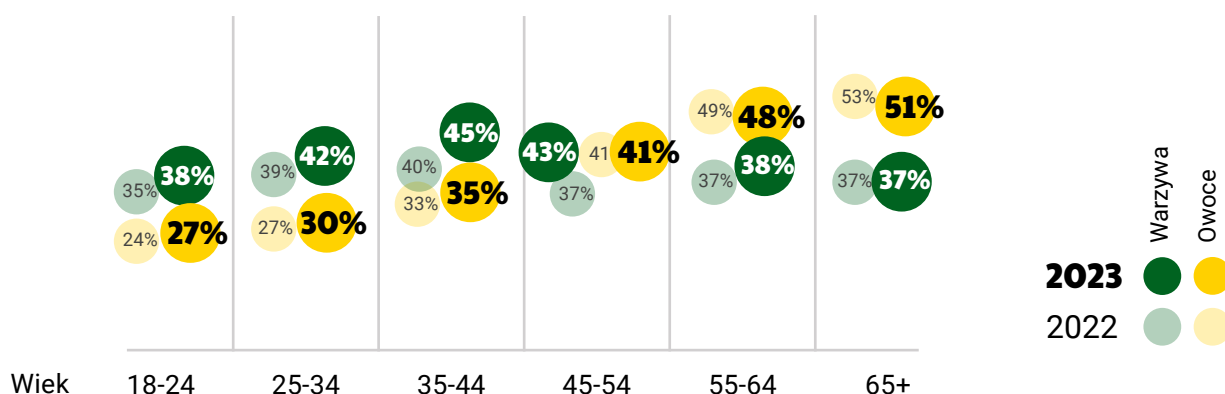
Spożycie warzyw i owoców rośnie znacznie wraz z poziomem wykształcenia – po warzywa sięga co najmniej raz dziennie 23 proc. osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym, 32 proc. z wykształceniem średnim oraz 41 proc. osób z wykształceniem wyższym, dla owoców jest to analogicznie 29 proc., 34 proc. i 37 proc. W porównaniu z rokiem poprzednim niemal w każdej z tych grup obserwowany jest wzrost (wyjątek: na tym samym poziomie pozostaje spożycie owoców wśród osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym).

Konsumpcja warzyw i owoców różni się także ze względu na wiek. Po warzywa najrzadziej sięgają młodzi dorośli, czyli osoby w wieku 18-24 lat (co najmniej raz dziennie warzywa jada 30 proc. z nich, choć to o 4 pp. więcej niż rok temu), a najczęściej osoby w wieku 35-44 lat (codziennie warzywa zjada 35 proc. z nich; wzrost o 3 pp.) oraz 45-55 lat (również 35 proc. i w porównaniu z rokiem poprzednim jest to aż o 5 pp. więcej).



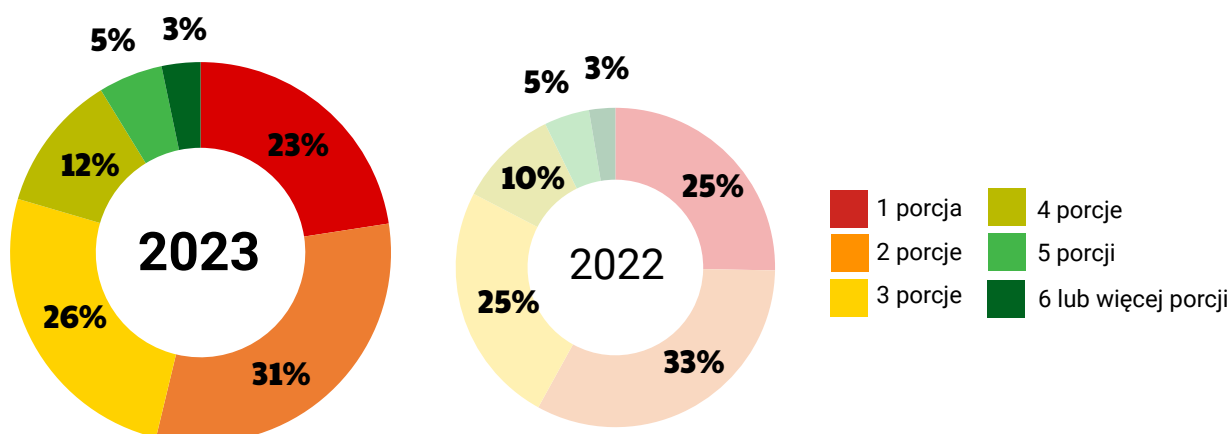
Spożycie owoców również zmienia się wraz z wiekiem – co najmniej raz dziennie jada je 21 proc. 18-24-latków (o 2 pp. więcej niż w 2022 roku), 26 proc. osób w grupie 25-34 lata (wzrost o 2 pp.) oraz 31 proc. 35-44-latków (również 2 pp. wzrost). Wśród osób w wieku 55+ zaznacza się jednak spadek spożycia owoców o 1 pp.

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



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 przed rokiem). Sześć porcji i więcej jada 3 proc. z nas. Największą grupę stanowią osoby, które spożywają dwie porcje warzyw i owoców dziennie: 31 proc. – o 2 pp. mniej niż przed rokiem. Tegoroczne wyniki pokazują również, że wzrosła liczba Polaków, którzy każdego dnia zjadają trzy i cztery porcje warzyw i owoców (odpowiednio: 26 proc. i 12 proc.), zmalała zaś grupa uwzględniająca w codziennej diecie tylko jedną porcję.

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



Spożycie produktów zbożowych

Częstotliwość spożycia produktów zbożowych



3%

Polaków ma na talerzach
pełnoziarniste produkty



29%

Polaków sięga kilka
razy w tygodniu po
rafinowane produkty
zbożowe



Spożycie produktów zbożowych

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

Zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia, opracowanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-BIP powinniśmy jeść ich więcej, ograniczając tym samym przetworzone produkty zbożowe, jak jasne pieczywo czy słodkie płatki śniadaniowe (w procesie rafinacji ziarna tracą cenne składniki odżywcze).



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 Narodowego Testu Żywienia Polaków 2023 wynika, że niewielu ankietowanych stosuje się do zaleceń dotyczących spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych – kilka razy dziennie na talerzach ma je zaledwie 3 proc. osób (ale to i tak o 1 pp. więcej niż w 2022 r.). Codziennie stara się po nie sięgać 23 proc. (o 1 pp. więcej niż rok wcześniej), kilka razy dziennie robi to 3 proc. (i tu również daje się zauważyć wzrost o 1 pp.). Produkty pełnoziarniste najczęściej jadamy kilka razy w tygodniu – NTŻP2023 pokazuje, że robi tak 28 proc. z nas (o 1 pp. mniej niż w zeszłym roku). Po tego typu żywność nigdy nie sięgnęło 4 proc. respondentów.

Po pełnoziarniste produkty zbożowe wciąż częściej sięgają kobiety niż mężczyźni – codzienne spożycie przynajmniej raz dziennie deklaruje 24 proc. kobiet (tak samo, jak rok wcześniej) i 22 proc. proc. mężczyzn (wzrost o 3 pp.).

Spożycie produktów pełnoziarnistych rośnie wraz z poziomem wykształcenia – codziennie włącza je do diety 19 proc. osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym (wzrost o 1 pp. w stosunku do zeszłego roku), 22 proc. z wykształceniem średnim (również wzrost o 1 pp.) oraz 26 proc. osób z wykształceniem wyższym (wzrost o 2 pp.).

Konsumpcja produktów pełnoziarnistych różni się także ze względu na wiek. Najbardziej sięgają po nie młodzi dorośli, czyli osoby w wieku 18-24 lat (codziennie produkty pełnoziarniste jada 18 proc. z nich, o 2 pp. więcej niż rok temu), najczęściej są one częścią diety ludzi 65+ (codziennej zjada je 28 proc. z nich i jest to o 1 pp. mniej niż w 2022).

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

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Konsumpcja produktów pełnoziarnistych różni się także ze względu na wiek. Najbardziej sięgają po nie młodzi dorośli, czyli osoby w wieku 18-24 lat (codziennie produkty pełnoziarniste jada 18 proc. z nich, o 2 pp. więcej niż rok temu), najczęściej są one częścią diety ludzi 65+ (codziennej zjada je 28 proc. z nich i jest to o 1 pp. mniej niż w 2022).

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

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Po rafinowane produkty zbożowe najczęściej sięgamy kilka razy w tygodniu – zadeklarowało to 29 proc. uczestników NTŻP2023 (to o 1 pp. mniej niż rok wcześniej). 11 proc. jada je raz w tygodniu, 13 proc. – każdego dnia, a 1 proc. nawet kilka razy dziennie. 27 proc. sięga po nie kilka razy w miesiącu, a 6 proc. raz w miesiącu (wzrost o 1 pp.). Dla 9 proc. osób to rzadki nawyk – przetworzone produkty zbożowe wybierają rzadziej niż raz w miesiącu (wzrost o 1 pp.).

Odsetek Polaków, którzy całkowicie wykluczyli tego typu żywność z diety wciąż utrzymuje się na poziomie 4 proc. – w rozróżnieniu na płeć jest to: 4 proc. kobiet i 5 proc. mężczyzn (wzrost o 1 pp.).

Ciekawa jest różnica między najmłodszą i najstarszą grupą wiekową ankietowanych. Podczas gdy osoby młode (18-24 lat) rafinowane produkty zbożowe włączają do diety stosunkowo często (codziennie spożywa je 23 proc. ankietowanych, a kilka razy w tygodniu aż 37 proc.), to osoby 65+ wyraźnie ich unikają (tylko 7 proc. sięga po nie każdego dnia, 18 proc. kilka razy w tygodniu; żaden z ankietowanych seniorów nie sięga po nie kilka razy dziennie).

Spożycie produktów mlecznych i jaj

**Częstotliwość spożycia
serów żółtych, topionych
i pleśniowych**



34%

spożywa sery kilka
razy w tygodniu



5%

wykluczyło
sery z diety



Spożycie produktów mlecznych i jaj

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.

Zaletą mleka jest stosunkowo niska kaloryczność. Według zaleceń ekspertów, każdego dnia powinniśmy wypijać dwie duże szklanki tego produktu. Można je jednak z powodzeniem zastąpić także kefirem bądź jogurtem.

Alternatywą są sery, ale należy mieć na uwadze, że sery podpuszczkowe, mimo że zawierają 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%	3%	4%	3%	3%	3%
Rzadziej niż raz w miesiącu	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Raz w miesiącu	3%	3%	5%	4%	4%	3%
Kilka razy w miesiącu	20%	19%	24%	22%	22%	20%
Raz w tygodniu	9%	9%	10%	9%	10%	9%
Kilka razy w tygodniu	34%	35%	32%	33%	33%	34%
Codziennie	23%	24%	18%	21%	21%	23%
Kilka razy dziennie	2%	3%	2%	2%	2%	2%

2023   

2022   

Najwięcej ankietowanych odpowiedziało, że sięga po produkty mleczne kilka razy w tygodniu. Takiej odpowiedzi udzieliło 34 proc. badanych. (wzrost o 1 pp. względem 2022 r.) 23 proc. osób zaznaczyło, że spożywa nabiał codziennie (1 pp. więcej niż rok temu). Jedynie 2 proc. wszystkich ankietowanych zadeklarowało spożywanie mleka i przetworów mlecznych kilka razy w ciągu dnia (tyle samo co przed rokiem). Jedna piąta badanych potwierdziła, że sięga po nabiał parę razy w ciągu miesiąca (spadek o 2 pp. względem 2022 r.). Tylko 3 proc. uczestników przyznało, że w ogóle nie je produktów mlecznych. Odsetek ten nie uległ zmianie względem roku 2022.

Częstotliwość spożycia serów żółtych, topionych lub pleśniowych

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Nigdy	5%	5%	4%	4%	4%	5%
Rzadziej niż raz w miesiącu	9%	9%	6%	6%	7%	7%
Raz w miesiącu	6%	6%	5%	5%	6%	6%
Kilka razy w miesiącu	25%	25%	25%	25%	25%	25%
Raz w tygodniu	15%	14%	13%	13%	14%	14%
Kilka razy w tygodniu	32%	32%	36%	36%	34%	34%
Codziennie	8%	8%	10%	10%	9%	9%
Kilka razy dziennie	0%	1%	1%	0%	0%	1%

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Różnego rodzaju sery (podpuszczkowe, topione, pleśniowe) są także częstym wyborem wśród Polaków. 34 proc. ankietowanych zadeklarowało, że sięga po te produkty kilka razy w tygodniu (tyle samo co rok wcześniej). Wśród tej grupy, przetwory mleczne częściej spożywali mężczyźni (36 proc.) niż kobiety (32 proc.). Wynik ten nie uległ zmianie względem roku 2022. Codziennie nabiał zjada już tylko 9 proc. wszystkich badanych (tyle samo co w roku ubiegłym), gdzie mężczyźni

stanowią 10 proc., a kobiety 8 proc. (także bez zmian w stosunku do 2022). Kilukrotnie w ciągu dnia sery zjada tylko 1 proc. wszystkich uczestników badania. To wzrost o 1 pp. w porównaniu do zeszłego roku. Co czwarty Polak sięga po sery podpuszczkowe, topione czy pleśniowe tylko kilka razy w ciągu całego miesiąca (tak samo, jak rok wcześniej). 5 proc. wszystkich badanych całkowicie wykluczyło tę grupę produktów z diety (wzrost o 1 pp.).



Co ciekawe, mieszkańcy dużych miast (powyżej 200 tys. mieszkańców) sięgali po różnego rodzaju sery częściej niż osoby zamieszkujące tereny wiejskie. W pierwszej grupie 37 proc. badanych potwierdziło, że spożywa ten rodzaj nabiału kilka razy w ciągu tygodnia, podczas gdy z osób mieszkających na wsi taką częstotliwość jedzenia serów zadeklarowało 33 proc. Wynik ten nie uległ zmianie względem poprzedniego roku.



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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

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

**Częstotliwość spożycia
mięsa oraz ryb (kilk
razy w tygodniu)**



45%

białe mięso



20%

czerwone mięso



8%

ryby



Spożycie mięsa i ryb

Spożycie czerwonego mięsa powinno być ograniczone do trzech porcji tygodniowo. Trzy porcje odpowiadają około 350-500 g (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.

Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Polacy nie stronią od czerwonego mięsa. Kilka razy w tygodniu spożywa je co piąty z nas (20 proc. vs. 21 proc. w 2022), raz w tygodniu 15 proc. (1 pp. mniej niż w 2022), kilka razy w miesiącu 23 proc. (tyle samo co przed rokiem). Z diety całkowicie wykluczyło je 9 proc. ankieterowanych (wzrost o 1 pp. w stosunku do 2022), przy czym w większości były to kobiety (12 proc. vs. 5 proc. mężczyzn). Widać wyraźnie, że większą świadomość w zakresie wpływu zbyt częstego spożywania czerwonego mięsa na organizm mają osoby młode. W grupie wiekowej 18-24 lat nie je tego typu produktów 18 proc. badanych (o 4 pp. więcej niż w zeszłym roku).

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

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Nigdy	1%	2%	1%	1%	1%	1%
Rzadziej niż raz w miesiącu	3%	2%	2%	2%	2%	2%
Raz w miesiącu	3%	3%	3%	3%	3%	3%
Kilka razy w miesiącu	26%	26%	24%	25%	25%	25%
Raz w tygodniu	22%	20%	19%	19%	21%	19%
Kilka razy w tygodniu	43%	45%	46%	45%	44%	45%
Codziennie	2%	3%	4%	4%	3%	4%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Zdecydowanie większą popularnością wśród Polaków cieszy się mięso białe. Niewielu (zaledwie 1 proc.) decyduje się go całkowicie odstawić. Większość (45 proc., o 1 pp. więcej niż rok temu) sięga po nie kilka razy w tygodniu. Prawie co piąty Polak (19 proc.) spożywa je raz na tydzień, a co czwarty kilka razy w tygodniu. W tym przypadku płeć nie ma większego znaczenia – białe mięso lubi i zjada tyle niemal tyle samo kobiet, co mężczyzn, a nawyki te nie uległy dużej zmianie

względem poprzedniego roku. Zwraca uwagę jednak wzrost procentowy liczby osób młodych (18-24), które z białego mięsa zrezygnowały zupełnie (3 proc. vs. 1 proc. w 2022 r.), a także zmniejszenie częstotliwości spożycia go u seniorów – o ile wśród osób poniżej 45. roku życia niemal połowa deklaruje, że ma je na talerzy kilka razy w tygodniu, o tyle wśród Polaków 65+ jest to tylko co trzeci ankieterowany (34 proc.).



Z jakich powodów spożywa Pan/Pani najczęściej posiłki mięsne?

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Nie mam pomysłów na przygotowywanie potraw bezmięsnych	26%	25%	17%	15%	20%	19%
Dieta mięsna jest lepsza dla mojego zdrowia	3%	4%	6%	7%	5%	6%
Lubię jeść mięso	54%	54%	64%	62%	60%	59%
Jestem w stanie w większym stopniu najść się mięsem niż innymi produktami	25%	24%	28%	28%	27%	27%
Uważam, że większość posiłków powinna zawierać mięso	10%	13%	20%	21%	16%	18%
Inny powód	2%	2%	1%	1%	2%	1%

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Włączanie mięsa do codziennej diety u zdecydowanej większości ankietowanych (59 proc.) wynika z upodobań ("lubię jeść mięso"). Dla sporej części Polaków (27 proc.) jest to też produkt, który syci, w ich odczuciu, bardziej niż inna żywność. Niemal co piąta osoba (19 proc.) sięga po mięso dlatego, że nie ma pomysłu na bezmięsny posiłek. W kwestii tej względem zeszłego roku nie zmieniło się wiele.

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%	5%	4%	4%	5%	5%
Być może ograniczę spożywanie mięsa w najbliższej przyszłości	47%	44%	38%	36%	41%	39%
Raczej nie ograniczę spożywania mięsa w najbliższej przyszłości	37%	36%	40%	40%	38%	38%
Na pewno nie ograniczę spożywania mięsa w najbliższej przyszłości	11%	14%	18%	20%	15%	18%

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

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

Minimum spożycia ryb zalecane przez ekspertów osiąga zaledwie 8 proc. ankietowanych, analogicznie jak rok temu (1 proc. spożywa je codziennie, 8 proc. kilka razy w tygodniu).. O wiele większa grupa (22 proc.) stara się, by znalazły się na talerzu przynajmniej raz w tygodniu. 28 proc. spożywa ryby kilka razy w miesiącu (o 1 pp. mniej niż w 2022 r.), a prawie co piąty (18 proc.) raz na cztery tygodnie. Niepokoi wzrost liczby osób, które ryb nie jedzą w ogóle (6 proc. vs. 5 proc. w tamtym roku). Zdecydowana większość (aż 27 proc.) to osoby młode (18-24 lata).

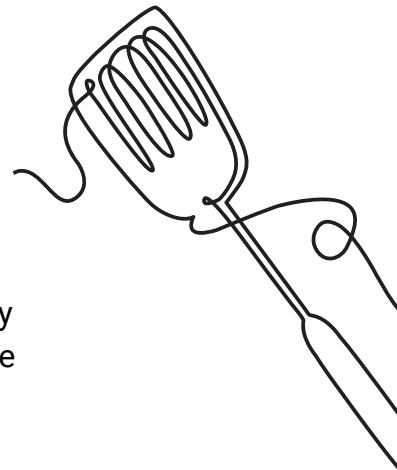
Częstotliwość spożycia ryb i/lub owoców morza

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

2023   

2022   

Ciekawie przedstawiają się odpowiedzi ankietowanych dotyczące powodów ograniczania lub wyeliminowania z diety mięsa. Niemal połowa (46 proc., o 2 pp. więcej niż rok temu) przyznaje, że nie jedząc mięsa, czuje się lepiej. Dla podobnego odsetka osób (43 proc., również o 2 pp. więcej niż w 2022 r.) istotny jest aspekt humanitarny ("nie chcę przyczyniać się do zabijania zwierząt"). Co trzeci Polak (32 proc.) nie je mięsa, bo go po prostu nie lubi, a 27 proc. dba w ten sposób o środowisko. Ten drugi powód jest istotny szczególnie dla mężczyzn, którzy wskazują na niego częściej niż kobiety (29 proc. vs. 25 proc.), a także osób młodych (18-24 lata) – deklaruje to 41 proc. z nich. To duża różnica względem choćby seniorów, dla których aspekt ten nie jest tak istotny (wskazało go tylko 7 proc. osób 65+). Co ciekawe, dla żadnej grupy wiekowej nie jest ważny argument, że obecnie panuje moda na niejedzenie mięsa.



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

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Spożycie nasion roślin strączkowych i orzechów

**Spożycie strączków
i orzechów**



6%

codziennie



5%

nie jada w ogóle



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

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Nigdy	4%	5%	4%	4%	4%	5%
Rzadziej niż raz w miesiącu	16%	17%	14%	14%	15%	15%
Raz w miesiącu	12%	11%	14%	13%	13%	12%
Kilka razy w miesiącu	32%	31%	33%	34%	32%	32%
Raz w tygodniu	11%	11%	12%	12%	12%	11%
Kilka razy w tygodniu	19%	19%	17%	18%	18%	19%
Codziennie	5%	6%	5%	5%	5%	6%
Kilka razy dziennie	0%	0%	0%	0%	0%	0%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Dane Narodowego Testu Żywienia Polaków 2023 wskazują, że po nasiona roślin strączkowych i/ lub orzechy codziennie sięga 6 proc. Polaków. To o 1 pp. więcej niż rok wcześniej i wzrost ten dotyczy głównie kobiet. 5 proc. uczestników badania zadeklarowało, że strączków nie jada w ogóle (1 pp. więcej niż przed rokiem, dotyczy on przede wszystkim kobiet).

Najwięcej Polaków sięga po rośliny strączkowe kilka razy w miesiącu (podobnie jak rok wcześniej zadeklarowało tak 32 proc. uczestników badania) – najczęściej są to osoby w wieku 55+ i częściej mężczyźni – 34 proc. (o 1 pp. więcej niż przed rokiem). Rzadziej niż raz na miesiąc produkty te goszczą na stołach 15 proc. z nas i częściej dotyczy to kobiet (tak było również w 2022). Wzrosła grupa, która po strączki i orzechy sięga kilka razy w tygodniu – o ile w zeszłym roku deklarowało tak 18 proc. osób, obecnie jest to 19 proc.

Spożycie cukrów i tłuszczów

Najczęściej wybierane
tłuszcze jako dodatek
do pieczywa



50%

masło



9%

margaryna



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.

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).

Najczęściej wybierany rodzaj tłuszczu jako dodatek do pieczywa

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

2023   

2022   

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 – w NTŻP2022 również 50 proc. ankietowanych wybrało ten rodzaj tłuszczu. Na drugim miejscu jest margaryna – najczęściej spożywa ją 9 proc. respondentów (tak samo, jak przed rokiem). Tylko 1 proc. używa w tym celu smalcu. 13 proc. ankietowanych nie dodaje w ogóle tłuszczu jako dodatku do pieczywa (o 1 pp. więcej niż w zeszłorocznym badaniu).

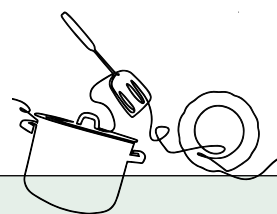
Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają masło (53 proc. do 46 proc.). Za to mężczyźni jako jedyni wskazali, że korzystają ze smalcu (tłuszcz ten wybrało 0 proc. kobiet). Ta kwestia również nie zmieniła się w porównaniu do ubiegłego roku. Panowie nieco chętniej niż panie smarują pieczywo oliwą z oliwek – 9 proc. wskazań w stosunku do 7 proc. w przypadku kobiet (w 2022 r. było to 10 proc. w stosunku do 6 proc.).

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.

Najczęściej wybierany rodzaj tłuszczu do smażenia

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

W przypadku smażenia, wśród stosowanych tłuszczów zdecydowanym faworytem jest olej rzepakowy wybierany przez 56 proc. ankietowanych (tak jak rok temu). Kobiety wybierają go do smażenia chętniej niż mężczyźni (61 proc. vs. 52 proc., w 2022 było to 61 proc. vs. 51 proc.). 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 (12 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 tłuszczów do smażenia (15 proc. wszystkich wskazań – o 1 pp. więcej niż rok temu).



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.

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). 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 – 23 proc. w wieku 25-34 lat, o 1 pp. mniej, niż rok temu.

Spożycie produktów wysoko- przetworzonych i typu fast-food

**Częstotliwość spożycia
produktów typu fast-food**



20%

nigdy nie sięga
po tego typu produkty



2%

spożywa produkty
fast-food kilka razy
w tygodniu



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)?

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

20 proc., a zatem dokładnie jedna piąta Polaków zadeklarowała, że nigdy nie sięga po produkty typu fast-food. W zeszłym roku takiej odpowiedzi udzieliło 19 proc. pytanym, co jest niewielką, ale zdecydowanie pozytywną zmianą. Z tego rodzaju pożywienia nieco częściej rezygnują kobiety (21 proc.) niż mężczyźni (18 proc.)

Grupa wiekowa, której przedstawiciele są najbardziej skłonni, by wykluczyć “dania szybkie” z jadłospisu, to osoby powyżej 65. roku życia. Ankietowani z wykształceniem podstawowym i zawodowym znacznie częściej jedzą tego rodzaju pożywienie, w porównaniu z badanymi z wykształceniem wyższym (odpowiednio 24 i 15 proc.).

Tylko 7 i 6 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 1 pp. w obu grupach).

Do spożywania produktów typu fast-food kilka razy w tygodniu przyznaje się 2 proc. respondentów, co oznacza utrzymanie tendencji z poprzedniego roku. Najwięcej osób, bo aż 35 proc. po omawiany rodzaj pożywienia sięga rzadziej niż raz w miesiącu. Po raz kolejny uwidacznia się tu różnica pokoleniowa – kilka razy w miesiącu jada w ten sposób zaledwie 3 proc. badanych z grupy najstarszej i aż 33 proc. spośród grupy najmłodszej.

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

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

2023   

2022   

11 proc. ankietowanych przyznaje, że całkowicie unika żywności przetworzonej – to rezultat identyczny z ubiegłorocznym. Nie ma tu różnic między kobietami i mężczyznami (11 proc. wskazań w obu grupach).

Taką deklarację składa też 21 proc. spośród osób powyżej 65 plus. Kilka razy w tygodniu po taką żywność sięga 30 proc. badanych, tak samo, jak w roku ubiegłym. I ponownie, nieco więcej wskazań odnotowano wśród mężczyzn (31 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 utrzymał. 6 proc. najmłodszych badanych sięga po wspomniane produkty każdego dnia (to przyrost o 2 pp. w porównaniu z minionym rokiem), a zatem sześciokrotnie częściej, niż najstarsi respondenci (1 proc. – identycznie jak przed rokiem).

Są też osoby, z których odpowiedzi wynika, że jadają żywność wysoko przetworzoną nawet kilka razy dziennie (1 proc.) – to przedstawiciele dwóch najmłodszych grup (18-24 i 25-34).

Spożycie suplementów



Rodzaj najczęściej przyjmowanych suplementów diety



59%

Preparaty wielo-
witaminowo-mineralne



21%

Preparaty poprawiające
kondycję włosów, skóry



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 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.

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.

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

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

W 2023 roku, podobnie jak rok wcześniej, 56 proc. Polaków deklaruje zażywanie suplementów diety. Znacznie częściej sięgają po nie kobiety (26 proc.) niż mężczyźni (17 proc.)

Według danych z Narodowego Testu Żywienia Polaków codziennie w ten sposób uzupełnia swój jadłospis 22 proc. badanych (przyrost o 1 pp. w porównaniu z rokiem ubiegłym), a kilka razy w tygodniu 11 proc. Co istotne, rzadsza suplementacja to zdecydowanie mniej wskazań: odpowiedź "Raz w tygodniu" wybrało 2 proc. respondentów, "Kilka razy w miesiącu" – 5 proc., "Raz w miesiącu" – 1 proc., "Rzadziej niż raz w miesiącu" – 3 proc.

Większa grupa sięgała po te wyroby przez określony czas ("dwa tygodnie/miesiąc, pół roku"), być może sezonowo lub z uwagi na zaistniałą potrzebę.

Żadnych suplementów diety w 2023 roku nie zażywało 44 proc. ankietowanych, w tym 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%	53%	64%	62%	59%	57%
Preparaty poprawiające kondycję włosów, skóry	32%	30%	7%	7%	21%	21%
Preparaty poprawiające pamięć, koncentrację uwagi	8%	10%	11%	13%	9%	11%
Preparaty poprawiające wzrok i komfort widzenia	5%	6%	5%	7%	5%	6%
Preparaty wspomagające zmniejszenie masy ciała	8%	9%	8%	8%	8%	9%
Preparaty poprawiające trawienie lub zmniejszające dolegliwości typu zaparcia, wzdęcia, zgaga itp.	20%	22%	17%	17%	19%	20%
Preparaty poprawiające nastrój i samopoczucie	8%	9%	9%	9%	8%	9%
Preparaty ułatwiające zasypianie	10%	11%	9%	11%	10%	11%
Preparaty poprawiające potencję	0%	0%	4%	5%	2%	2%
Inne preparaty	14%	15%	14%	16%	14%	15%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Jak się okazuje, Polacy najchętniej sięgają po preparaty multiwitaminowo-mineralne, polecane w okresie zwiększonej zachorowalności – w tym roku brało je 57 proc. respondentów. Oznacza to spadek w porównaniu z ubiegłorocznym badaniem (59 proc.). Suplementy takie częściej biorą mężczyźni niż kobiety – odpowiednio 62 i 53 proc.

Popularnością cieszą się też produkty poprawiające kondycję włosów i skóry – 21 proc. badanych deklaruje, że je zażywa. Jak można było się spodziewać, w tej grupie większość stanowiły kobiety (30 proc.). Wśród mężczyzn tylko 7 proc. przyjmuje tego rodzaju specyfiki.

Środki poprawiające trawienie lub zmniejszające dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego przyjmuje aż jedna piąta badanych w tym, 22 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn.

11 proc. Polaków uznało, że potrzebuje preparatów poprawiających pamięć i koncentrację uwagi. 6 proc. wspomaga w ten sposób zdolność widzenia, a 9 proc. zażywa suplementację podczas procesu odchudzania się.

Preparaty, które według obietnic producenta mają poprawić nastrój lub samopoczucie wybierało 9 proc. ankietowanych – przyjmowało je 9 proc. kobiet i 9 proc. mężczyzn.

Specyfiki ułatwiające zasypianie to wybór 11 proc. badanych (przyrost o 1 pp. w porównaniu z rokiem ubiegłym) – 11 proc. kobiet i tyle samo mężczyzn.

Preparaty poprawiające sprawność seksualną przyjmuje 2 proc. mężczyzn.

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

Spożycie płynów

**Najchętniej pite napoje
przez Polaków**



81%

woda



44%

kawa



41%

herbata



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

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

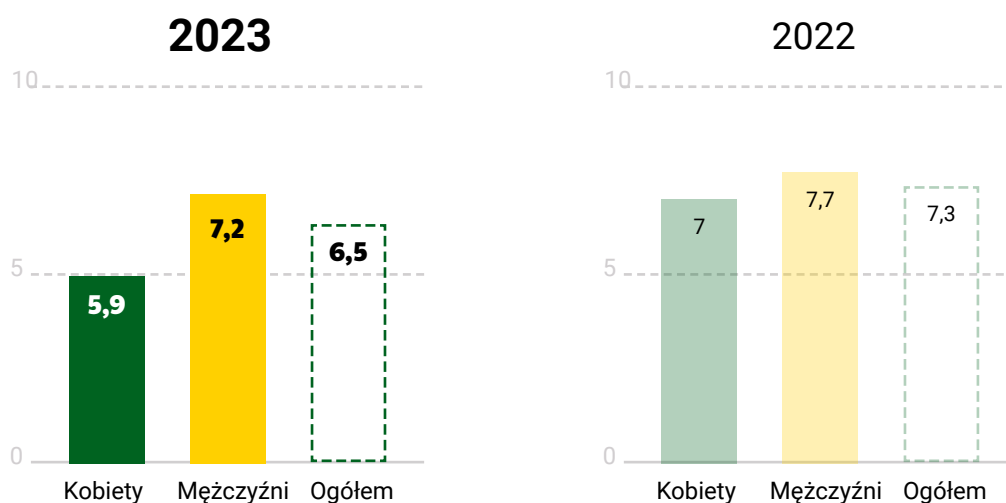


Średnio przyjmuje się, że na 1 kilogram masy ciała powinniśmy dostarczać sobie 30 mililitrów wody. To oznacza, że osoba ważąca 60 kg, powinna przyjmować dziennie około siedmiu szklanek płynów.

Średnia masa ciała Polaka wynosi 78,3 kg - (69,9 kg dla kobiet oraz 87,8 kg dla mężczyzn). W zeszłorocznym badaniu średnia masa ciała wynosiła 78,9 kg (69,9 kg dla kobiet oraz 88,9 kg dla mężczyzn). Oznacza to, że każdego dnia statystyczny dorosły Polak powinien przyjmować około 9,4 szklanki płynów. Tymczasem średnia codziennego spożycia płynów wynosi tylko 6,5 szklanki (5,9 dla kobiet oraz 7,2 dla mężczyzn). Oznacza to, że dla wielu Polaków dzienne spożycie płynów

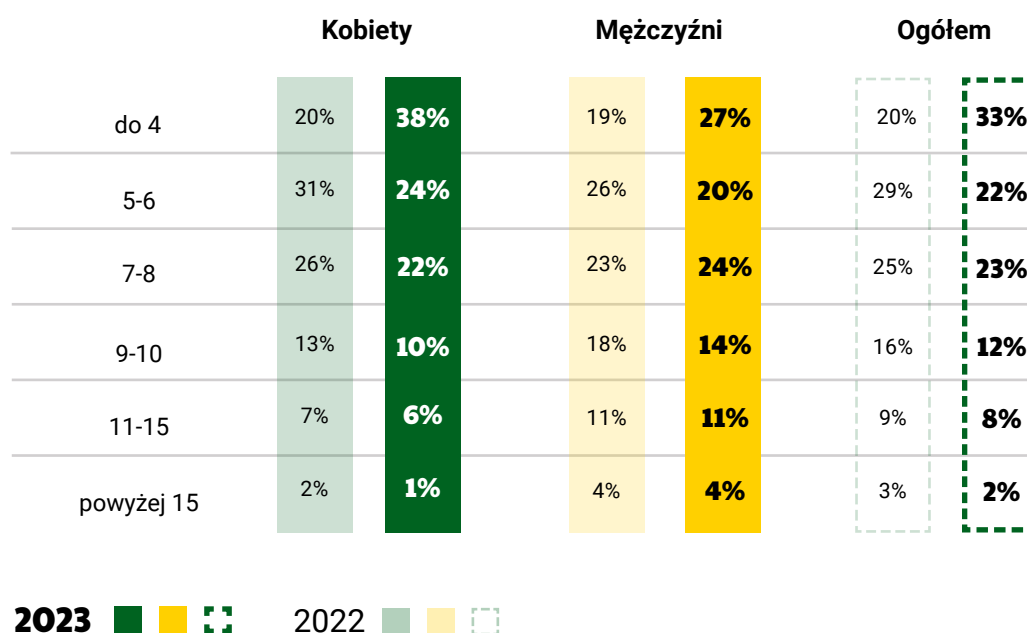
jest niższe niż bilans wodny organizmu, co może prowadzić do odwodnienia. Tendencja ta niepokoi zwłaszcza ze względu na fakt, iż w zeszłorocznym raporcie Polacy pili średnio 7,3 szklanki wody każdego dnia, czyli niemal o szklankę więcej niż w tym roku. To głównie kobiety piją coraz mniej wody – w zeszłym roku panie piły średnio 7 szklanek wody dziennie, zaś w obecnym raporcie jest to niespełna 6 szklanek.

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



W zeszłym roku co piąta osoba dorosła (20 proc. respondentów) w Polsce przyjmowała dziennie zaledwie 4 szklanki płynów, tymczasem w tym roku takiej odpowiedzi udzieliło aż o 13 pp. osób więcej. 5-6 szklanek wypija 22 proc. respondentów (w zeszłym roku 29 proc. osób udzieliło takiej odpowiedzi), natomiast niemal co czwarta osoba przyjmuje 7-8 szklanek. 12 proc. Polaków przyjmuje 9-10 szklanek (tj. o 4 pp. mniej niż w zeszłym roku), 8 proc. 11-15, natomiast 2 proc. powyżej 15 szklanek płynów.

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



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?

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

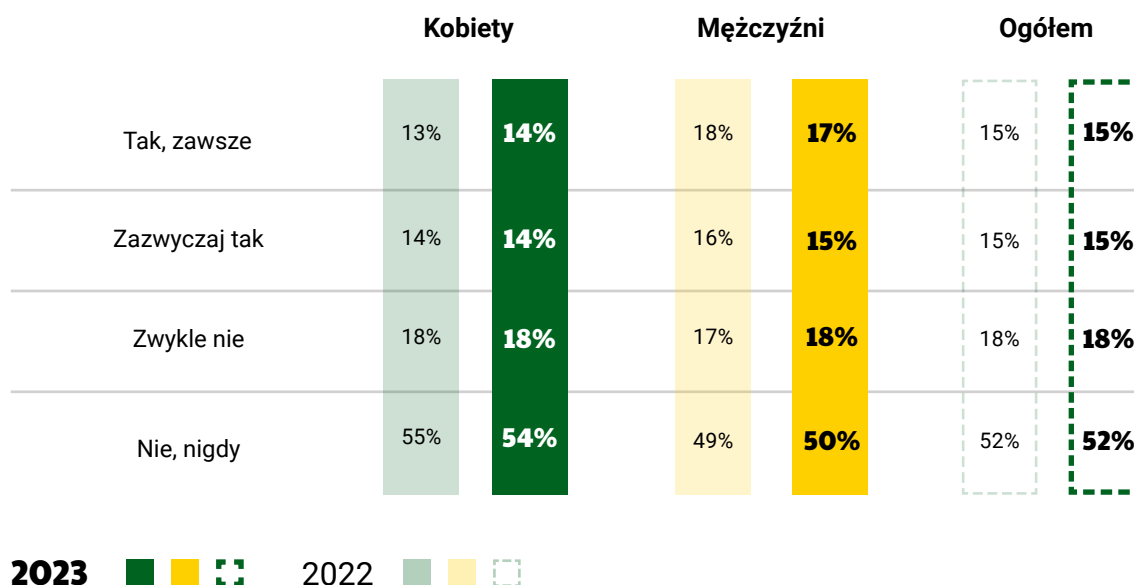
2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

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.

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.

Słodzenie kawy, herbaty i/lub innych gorących napojów



Napoje słodzone

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 słodzone (gazowane lub niegazowane) pije codziennie 6 proc. Polaków (o 1 pp. mniej niż rok temu), a przynajmniej raz w tygodniu robi to 14 proc. (bez zmian względem 2022). 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 11 proc., tj. o 1 pp. więcej niż rok temu. Najrzadziej po tego typu napoje sięgają osoby powyżej 65 r.ż. (3 proc., bez zmian względem 2022) oraz osoby z wykształceniem wyższym (3 proc., tj. o 1 pp. mniej niż rok temu).

Spożycie napojów słodzonych (gazowanych lub niegazowanych)

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Nigdy	35%	32%	23%	24%	29%	28%
Rzadziej niż raz w miesiącu	29%	28%	22%	23%	26%	26%
Raz w miesiącu	9%	9%	11%	10%	10%	10%
Kilka razy w miesiącu	13%	15%	20%	19%	16%	17%
Raz w tygodniu	5%	5%	8%	7%	6%	6%
Kilka razy w tygodniu	6%	6%	10%	10%	8%	8%
Codziennie	3%	4%	5%	6%	4%	5%
Kilka razy dziennie	1%	1%	1%	1%	1%	1%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

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., bez zmian względem 2022), są jednak tacy, którzy po tego typu napoje sięgają codziennie (1 proc., bez zmian względem 2022) lub kilka razy w tygodniu (3 proc., tj. o 1 pp. więcej niż rok temu). Najczęstsze spożycie napojów energetyzujących jest w grupie 18-24 latków – codziennie po “energetyki” sięga 5 proc. (o 1 pp. więcej niż rok temu), a kilka razy w tygodniu 11 proc. z nich (o 2 pp. więcej, niż w zeszłym roku).

Spożycie napojów energetyzujących

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Napoje alkoholowe



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 3 proc. Polaków, czyli o 1 pp. mniej, niż rok temu. W tej grupie znajduje się 2 proc. kobiet i 6 proc. mężczyzn. Przynajmniej raz w tygodniu spożywa go 22 proc. respondentów, czyli o 4 pp. mniej, niż w zeszłorocznym badaniu. Takiej odpowiedzi udzieliło 16 proc. kobiet i 29 proc. mężczyzn).

Spożycie napojów alkoholowych

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

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.

Jaki napój alkoholowy pije Pani/Pan najczęściej?

	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
Piwo	24%	27%	48%	49%	36%	38%
Wino	52%	50%	17%	18%	34%	34%
Wódka lub inne mocne trunki	17%	16%	30%	28%	24%	22%
Inne alkohole	7%	7%	4%	4%	6%	6%

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

Aktywność fizyczna

**Czas przeznaczony na
aktywności sportowe**



39%

nie uprawia
żadnego sportu



27%

ponad 2,5 godziny
tygodniowo



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.

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

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%	31%	28%	26%	31%	28%
30 do <60 minut	32%	32%	32%	32%	32%	32%
1 do 2 godzin	17%	18%	19%	22%	18%	20%
Powyżej 2 godzin	9%	11%	14%	14%	11%	12%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z powodów zdrowotnych	2%	3%	2%	2%	2%	3%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z innych powodów	6%	5%	5%	5%	6%	5%

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

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.

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 2022). Drugą co do wielkości grupę stanowią osoby, które spacerowały maksymalnie pół godziny każdego dnia. Było to 28 proc. badanych (spadek o 3 pp.). Większość tutaj stanowiły kobiety – 31 proc. (spadek o 3 pp. względem zeszłego roku) do 26 proc. mężczyzn (spadek o 2 pp.). Z kolei 20 proc. wszystkich badanych wykonuje aktywność fizyczną przez jedną lub dwie

godziny dziennie (wzrost o 2 pp.) a 12 proc. przez ponad dwie godziny (wzrost o 1 pp.). Co interesujące, w tej grupie to mężczyźni zyskali przewagę – 14 do 11 proc. Względem zeszłorocznego badania wynik mężczyzn się nie zmienił, ale kobiety zyskały 2 pp.

3 proc. uczestników Narodowego Testu Żywienia Polaków odpowiedziało, że nie spaceruje z powodów zdrowotnych (wzrost o 1 pp. w porównaniu do roku 2022), a 5 proc. zaznaczyło, że “nie spaceruje z innych powodów” (spadek o 1 pp.).

Ile czasu średnio poświęca Pan/Pani na uprawianie sportu?

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

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 (35 proc. – wzrost o 4 pp. względem 2022), a najmniej osoby 65+ (20 proc. – wzrost o 2 pp.). Jeśli chodzi o wykształcenie, osoby, które ukończyły uczelnie wyższe, były bardziej skłonne do podejmowania regularnej aktywności fizycznej niż ci z wykształceniem podstawowym/zawodowym (31 vs. 20 proc.; w 2022 – 27 proc. vs. 20 proc.). Co ciekawe, mieszkańcy wsi rzadziej uprawiali sport niż osoby zamieszkujące duże miasta powyżej 500 tys. osób (44 proc. osób mieszkających na wsi i 30 proc. mieszkańców dużych miast nie uprawia żadnego sportu; spadek aktywności wśród mieszkańców dużych miast o 2 pp., mieszkańcy wsi bez zmian).

Zachowania konsumenckie



**Dodatki do żywności
najbardziej
zniechęcające do
zakupu**



50%
konserwanty



49%
olej palmowy

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

Większość ankietowanych podczas robienia zakupów zazwyczaj kontroluje skład produktów (41 proc. — wzrost o 2 pp.). Robi tak 42 proc. kobiet i 39 proc. mężczyzn (w obu przypadkach spadek o 2 pp. względem 2022).

27 proc. Polaków zawsze czyta skład, gdy sięga po nowy produkt (bez zmian względem 2022). Nieco mniejsza grupa (23 proc.) przeważnie nie zwraca uwagi na to, co znajduje się w składzie kupowanych produktów spożywczych (spadek o 1 pp.). Tylko 9 proc. ankietowanych odpowiedziało, że nigdy nie patrzy na etykietę (mniej o 1 pp. niż w 2022). Takiej odpowiedzi udzieliło 8 proc. kobiet i 10 proc. mężczyzn (w przypadku mężczyzn to spadek o 2 pp., odsetek kobiet pozostaje bez zmian).

Badanie NTŻP2023 wskazuje, że najczęściej skład produktów sprawdzały osoby w przedziale wiekowym 35-44 lat (31 proc. — tyle samo co w 2022), a najrzadziej z grupy 55-64 lat (22 proc. — spadek o 2 pp.).

Większą tendencję do zerkania na etykiety miały osoby z wykształceniem wyższym (33 proc. robi to zawsze, 45 proc. zazwyczaj — wzrost o 1 pp. i 2 pp. względem poprzedniego roku) niż z wykształceniem podstawowym (19 proc. robi to zawsze, a 33 proc. zazwyczaj — w 2022 roku 19 proc. ankietowanych odpowiedziało, że robi to zawsze, a 31 proc. zazwyczaj).

Różnica kilku punktów proc. dotyczy też mieszkańców wsi oraz największych miast (powyżej 500 tys. mieszkańców). 23 proc. ankietowanych zamieszkujących tereny wiejskie odpowiedziało, że zawsze czyta składy (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

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

2023 ■ ■ ■

2022 ■ ■ ■

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 (wzrost o 1 pp. względem zeszłego roku), jednak 13 proc. robi to zawsze (tak samo, jak rok temu), a 25 proc. zazwyczaj (wzrost o 2 pp. w stosunku do roku 2022). Z kolei 27 proc. Polaków nigdy podczas swoich zakupów nie zapoznaje się z informacją nt. wartości odżywczych (mniej o 4 pp. niż w 2022).

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.). Wykształcenie tylko w niewielkim stopniu wpływa na ten aspekt – odpowiedź “kupując nowy produkt, zawsze zwracam uwagę na wartości odżywcze” wybrało kolejno 15 i 12 proc. ankietowanych z wykształceniem wyższym i podstawowym (w 2022 r. 14 proc. i 11 proc.).

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%	14%	13%	13%	13%	13%
Zazwyczaj tak gdy kupuję nowy produkt	23%	25%	22%	25%	23%	25%
Zwykle nie	34%	35%	34%	34%	34%	35%
Nie, nigdy	30%	26%	31%	28%	31%	27%

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Żywność wzbogacana

Żywność wzbogacana, 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 26 proc. badanych (5 proc. zawsze i 21 proc. zazwyczaj). Rok wcześniej wyniki były zbliżone — 4 proc. odpowiedziało zawsze i 22 proc. zazwyczaj). 38 proc. Polaków wybrało odpowiedź „trudno powiedzieć” co oznacza, że nie mają konkretnej opinii na ten temat (wzrost o 1 pp. względem poprzedniego roku). 24 proc. Polaków odpowiedziało, że przeważnie nie kieruje się fortyfikacją żywności podczas podejmowania decyzji zakupowych (tyle samo, co rok temu), a 12 proc. zaznaczyło, że nigdy nie jest to dla nich wyznacznik zakupu (spadek o 1 pp.).

Największe zainteresowanie fortyfikacją żywności wykazały osoby w wieku od 18 do 24 lat (40 proc. odpowiedzi zawsze i czasami — w 2022 44 proc. takich odpowiedzi), a najmniejsze przedstawiciele dwóch grup wiekowych — 45-54 oraz 55-64 (w obu grupach w sumie 22 proc. badanych zaznaczyło odpowiedź zawsze i czasami). Rok wcześniej w pierwszej grupie wiekowej odpowiedź „zawsze” zaznaczyło 4 proc. ankietowanych, a „czasami” 19 proc., w drugiej grupie wiekowej odpowiedź „zawsze” również wybrało 4 proc. badanych, a „czasami” 20 proc.)

Interesujące są wyniki z uwzględnieniem wykształcenia. Osoby, które ukończyły szkołę podstawową lub zawodową, częściej zwracały uwagę na fortyfikację żywności niż osoby, które ukończyły uczelnie wyższe — 29 vs. 23 proc. (odpowiedzi zawsze i czasami). W zeszłym roku ankietowani z obu grup udzielili takich samych odpowiedzi. Warto podkreślić, że zarówno 25 proc. mieszkańców wsi, jak i największych Polskich miast zawsze lub czasami kieruje się wzbogaceniem żywności podczas wyborów zakupowych (rok wcześniej kolejno 25 proc. i 26 proc.).

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

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

2023 ■ ■ ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■ ■ ■

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 2023, aż 50 proc. ankietowanych odpowiedziało, że zrezygnowałoby z zakupu produktu z powodu zawartych w nich konserwantów (spadek o 2 pp. względem 2022). Niewiele mniej, bo 49 proc., zaznaczyło olej palmowy, jako składnik zniechęcający do zakupu (spadek o 2 pp.). 46 proc. wybrało wzmacniacze smaku (mniej o 1 pp. niż w 2022), a 37 proc. cukier (spadek o 1 pp.). Mały odsetek ankietowanych zrezygnowałby z produktu z powodu dodatku soli (13 proc. — tyle samo, co w roku 2022).

Wśród osób w wieku od 18-24 lat, najwięcej wytypowało olej palmowy jako produkt zniechęcający do zakupu (47 proc.), z kolei w grupie od 45 lat wzwyż najczęściej zaznaczane były konserwanty (56 proc.).

Różnice zauważalne są także, jeśli chodzi o wykształcenie Polaków. 61 proc. ankietowanych z wykształceniem wyższym wyodrębniło olej palmowy, a 58 proc. konserwanty (w 2022 r. - 62 i 58 proc.). Z kolei wśród badanych z wykształceniem

podstawowym/zawodowym te dwie opcje zaznaczyło odpowiednio 29 i 38 proc. (w 2022 było to 32 i 40 proc.). Co istotne, osoby z drugiej grupy w mniejszym stopniu zrezygnowałyby 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.

Dodatki do żywności, które mogą zniechęcić do zakupu danego produktu

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

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

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

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

Na co konsumenci zwracają uwagę podczas dokonywania decyzji zakupowych? Najważniejszym elementem jest skład produktu. Takiej odpowiedzi udzieliło 56 proc. badanych (o 1 pp. mniej niż rok temu). Niewiele więcej głosów zebrała cena (48 proc.; w 2022 było to 43 proc.). Dużo mniejsze znaczenie dla Polaków ma wygląd opakowania oraz kraj pochodzenia. Te odpowiedzi zyskały jedynie 19 i 18 proc. głosów (rok temu kolejno 18 i 16 proc.).

Co ciekawe, to mężczyźni częściej zwracają uwagę na wygląd opakowania niż kobiety (20 i 19 proc., a przed rokiem odpowiednio 19 i 17 proc.).

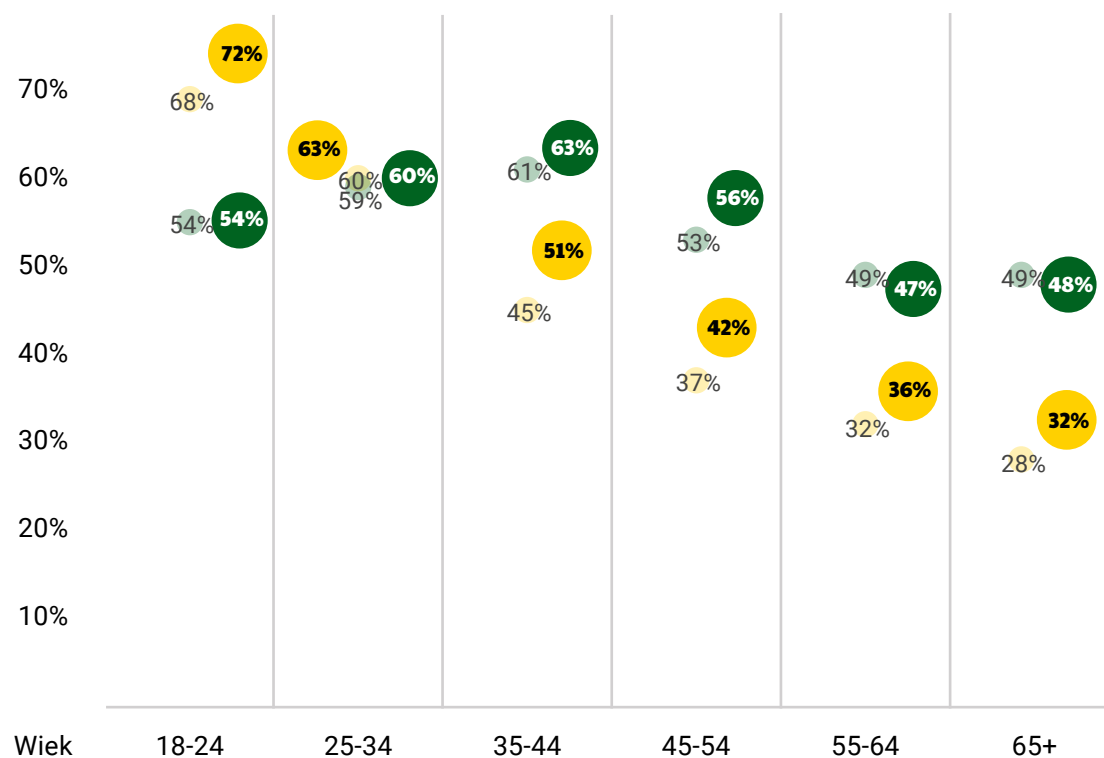
Najmłodszy uczestnicy badania przede wszystkim kierują się ceną podczas wyboru produktu (72 proc. — wzrost o 4 pp.), a najstarsi składem (48 proc. — spadek o 1 pp.). Podobnie sytuacja wygląda, jeśli chodzi o wykształcenie — osoby, które ukończyły szkołę podstawową/zawodową przede wszystkim zwracają uwagę na cenę (49 proc. badanych, wzrost o 6 pp.), a osoby po studiach na skład (67 proc., wzrost o 1 pp.).

Na co Polacy zwracają największą uwagę podczas zakupów spożywczych?

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

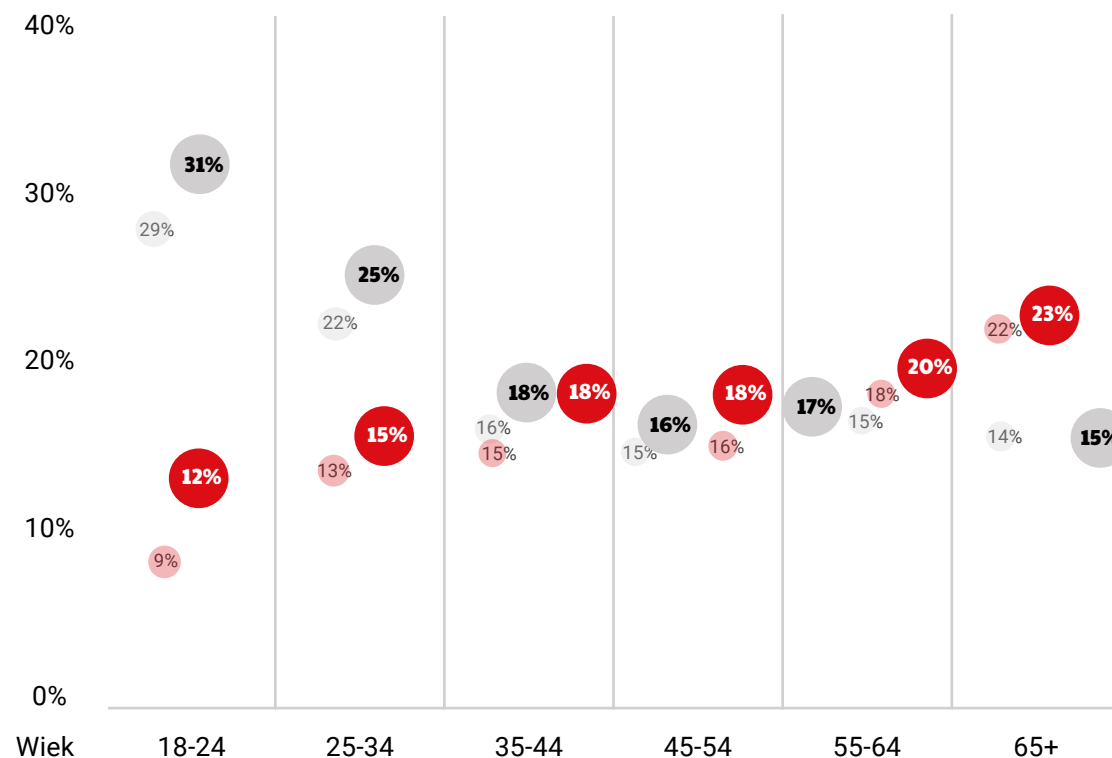
Na co Polacy zwracają największą uwagę podczas zakupów spożywczych? Podział ze względu na wiek



2023 ■ Skład ■ Cena

2022 ■ Skład ■ Cena

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



2023 Wygląd Kraj pochodzenia
2022 Wygląd Kraj pochodzenia

Edukacja żywnościowa



Źródła wiedzy Polaków na temat żywienia



67%

internet



32%

rodzina/przyjaciele



27%

książki



18%

lekarz/dietetyk



11%

telewizja



Edukacja Żywniowa

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

67 proc. Polaków wiedzę na temat żywienia czerpie z serwisów internetowych (spadek o 1 pp. względem 2022). Odsetek ten zmienia się wraz z wiekiem, najczęściej wynosząc dla osób w wieku 25-34 lat (78 proc. – 1 pp. więcej niż przed rokiem). Wśród osób w wieku 55-64 lat z tego źródła wiedzy korzysta 57 proc. badanych (spadek o 3 pp.), a w grupie 65 plus – 50 proc. (spadek o 4 pp.).

Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią jest “dom rodzinny i/lub krewni, przyjaciele i znajomi”. Zaznaczyło ją 32 proc. ankietowanych (tak samo, jak rok temu). Niewiele mniej wyróżniło prasę oraz książki (27 proc., bez zmian względem 2022). Stosunkowo niewiele osób wymieniło lekarza lub dietetyka jako swoje źródło wiedzy żywieniowej (18 proc.), jednak nastąpił wzrost o 2 pp. względem roku poprzedniego.

Źródła, z których Polacy najczęściej czerpią wiedzę na temat żywienia

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

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 (65 proc. osób z obszarów wiejskich i 71 proc. z miast powyżej 500 tys. mieszkańców – w 2022 r. 66 proc. osób zamieszkujących obszary wiejskie i 71 proc. mieszkańców największych miast).

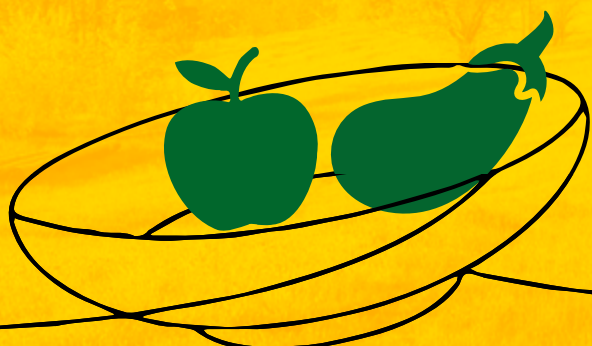
Jeśli chodzi o konsultacje dietetyczne, to większość Polaków nigdy nie skorzystała z takiej możliwości (60 proc., w 2022 r. 59 proc.). 23 proc. badanych udało się do dietetyka raz w życiu (tyle samo, co rok temu), a jedynie 2 proc. uczęszcza na takie wizyty regularnie (bez zmian). Wśród osób z wykształceniem wyższym częściej pojawiała się informacja o jednej wizycie u dietetyka (29 proc. – wzrost o 1 pp. względem zeszłego roku) niż u osób z wykształceniem podstawowym (15 proc. – spadek o 2 pp.).

Korzystanie z konsultacji dietetycznej u dietetyka lub lekarza

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

2023 ■ ■ ■ 2022 ■ ■ ■

Kształtowanie prozdrowotnych zachowań wśród Polaków

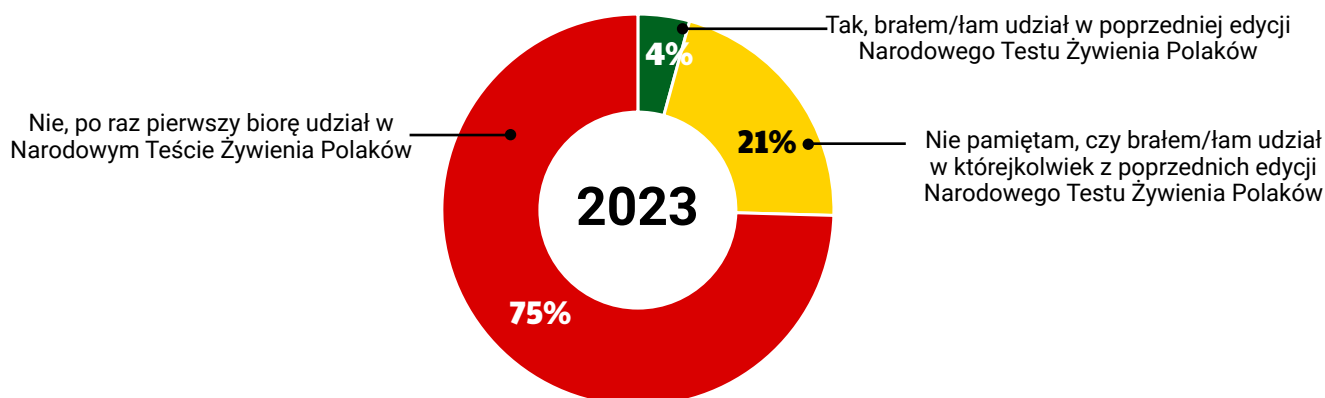


Kształtowanie prozdrowotnych zachowań wśród Polaków

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 drugiej edycji badania (NTŻP2023) 4 proc. respondentów stanowiły osoby, które wzięły udział w pierwszej edycji (NTŻP2022), która odbyła się w 2022 roku.

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



Zapytano osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w pierwszej 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 32 proc. spośród osób, które wzięły udział w NTŻP2022, dzięki badaniu podjęło konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia.

11 proc. zmieniło dietę na zdrowszą, tyle samo zaczęło czytać etykiety produktów spożywczych, 10 proc. zadbało o większą dawkę aktywności fizycznej, a 2 proc. szybciej umówiło się na wizytę u dietetyka lub lekarza.

Czy udział w Narodowym Teście Żywienia 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

- | | | |
|---|---|--|
|  Tak, zacząłem/zaczęłam bardziej dbać o swoje zdrowie |  Tak, zacząłem/zaczęłam czytać etykiety produktów spożywczych |  Nie wiem, czy udział w Narodowym Teście Żywienia Polaków zmienił coś w moim życiu |
|  Tak, zmieniłem/zmieniłam swoją dietę na zdrowszą |  Tak, szybciej umówiłem/umówiłam się na wizytę u dietetyka lub lekarza |  Nie, udział w Narodowym Teście Żywienia Polaków nic nie zmienił w moim życiu |
|  Tak, zadbałem/zadbałam o większą dawkę aktywności fizycznej | | |

2023



Narodowy Test Żywienia 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 Żywienia 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

	Tak, zacząłem/zaczęłam bardziej dbać o swoje zdrowie		Tak, zacząłem/zaczęłam czytać etykiety produktów spożywczych		Nie wiem, czy udział w Narodowym Teście Żywienia Polaków zmienił coś w moim życiu
	Tak, zmieniłem/zmieniłam swoją dietę na zdrowszą		Tak, szybciej umówiłem/umówiłam się na wizytę u dietetyka lub lekarza		Nie, udział w Narodowym Teście Żywienia Polaków nic nie zmienił w moim życiu
	Tak, zadbałem/zadbałam o większą dawkę aktywności fizycznej				

Kobieta



Mężczyzna



Podsumowanie i wnioski

1 Dane zebrane w drugiej edycji Narodowego Testu 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 2023 roku 6,4 punktu, czyli tyle samo, co przed rokiem. 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 zwyczajnie żywieniowe 74 proc. dorosłych (Indeks Zdrowego Talerza w przedziale 0 do 10 punktów), natomiast dieta 7 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) 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 – 51 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022), źle i bardzo źle 6 proc. (spadek o 1 pp.), natomiast 43 proc. (spadek o 1 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 już co dziewiąta osoba (przed rokiem co dziesiąta) w wieku 18-24 lat i tylko 3 proc. osób powyżej 65 r.ż. (wzrost o 1 pp.) Jednocześnie najwięcej osób z najstarszej grupy wiekowej ocenia swój sposób żywienia jako bardzo dobry i dobry – 57 proc.

5 Polacy najczęściej spożywają trzy (37 proc., 1 pp. więcej niż przed rokiem) lub cztery posiłki dziennie (36 proc. bez zmian względem 2022). Kobiety najczęściej deklarują cztery posiłki dziennie (38 proc.), mężczyźni natomiast trzy (40 proc.).

6 Między posiłkami zawsze podjada 6 proc. (bez zmian względem 2022) Polaków, a 35 proc. (spadek o 2 pp.) zazwyczaj to robi. Podjada znacznie więcej kobiet (48 proc.) niż mężczyzn (35 proc.). Co ciekawe, wśród kobiet odsetek podjadających wzrósł o 1 pp., natomiast dla mężczyzn spadł o 3 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., 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. Spadek spożycia mięsa może być związany zarówno z rosnącą wiedzą nt. prawidłowego żywienia, jak i zmianami gospodarczo-politycznymi, które miały wpływ na znaczny wzrost cen żywności w minionym roku.

8 Smażenie to najczęściej stosowany przez Polaków rodzaj obróbki termicznej (48 proc., 1 pp. mniej niż w 2022). Kolejne pod względem popularności jest pieczenie (43 proc., bez zmian) oraz duszenie (37 proc., spadek o 1 pp.). Większość Polaków – 32 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) – spożywa potrawy smażone kilka razy w miesiącu, a 29 proc. kilka razy w tygodniu (spadek o 1 pp.).

9 15 proc. Polaków zazwyczaj dosala gotowe potrawy przy stole, a 3 proc. robi to zawsze i są to wyniki identyczne z rokiem 2022. 35 proc. osób (1 pp. mniej niż w 2022) nigdy nie dosala podanych na stół potraw.

10 36 proc. (spadek o 2 pp.) Polaków zwykle, a 36 proc. (bez zmian względem 2022) nigdy nie sprawdza kaloryczności potraw. Zaledwie 6 proc. osób zawsze sprawdza kaloryczność, a 22 proc. sprawdza zazwyczaj (w obu grupach wzrost o 1 pp. względem 2022).

11 Z diet pudełkowych korzysta obecnie 1 proc. Polaków (bez zmian względem 2022). 7 proc. (bez zmian) dorosłych korzystało z takiej diety w przeszłości, a 9 proc. (wzrost o 1 pp.) nie korzystało, ale chciałoby lub planuje skorzystać. Polacy wybierają dietę pudełkową przede wszystkim z wygody (40 proc.), by oszczędzić czas (46 proc.) i by zadbać o siebie (36 proc.). Z powodów zdrowotnych taki rodzaj diety wybiera 25 proc. osób stosujących catering dietetyczny.

12 Dietę odchudzającą cały czas stosuje 6 proc. osób (bez zmian względem 2022), a 12 proc. (spadek o 1 pp.) było na niej przynajmniej raz w minionym roku. 27 proc. (bez zmian) Polaków deklaruje, że w ciągu swojego życia przynajmniej raz stosowali dietę odchudzającą.

13 Warzywa codziennie spożywa 42 proc. Polaków (o 4 pp. więcej niż w 2022 roku), w tym 8 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie (wzrost o 1 pp.). Owoce codziennie spożywa 39 proc. Polaków (o 1 pp. więcej niż przed rokiem), w tym 5 proc. włącza je w dietę kilka razy dziennie. Zarówno warzywa, jak i owoce częściej spożywane są przez kobiety niż mężczyźni. Ich spożycie rośnie znacznie wraz z poziomem wykształcenia. Polacy

zazwyczaj spożywają zaledwie 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 zaledwie 3 proc. osób (ale to i tak o 1 pp. więcej niż w 2022 r.). Codziennie stara się po nie sięgać 23 proc. (o 1 pp. więcej niż rok wcześniej), kilka razy dziennie robi to 3 proc. (wzrost o 1 pp.). Produkty pełnoziarniste większość Polaków (28 proc., 1 pp. mniej niż w 2022) spożywa kilka razy w tygodniu.

15 Produkty mleczne każdego dnia spożywa niemal co czwarty ankietowany (codziennie 23 proc. – wzrost o 1 pp., więcej niż raz dziennie 2 proc. – bez zmian względem 2022). Dla co trzeciego badanego (34 proc., wzrost o 1 pp.) jest to częsty nawyk (kilka razy w tygodniu), a 9 proc. osób (1 pp. mniej niż w 2022) 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 34 proc. ankietowanych, ale codziennie już tylko 9 proc. – w obu grupach bez zmian względem roku 2022.

17 71 proc. Polaków dba o to, by jajka znalazły miejsce na ich talerzach w każdym tygodniu (przynajmniej raz w tygodniu spożywa je 22 proc. osób, kilka razy w tygodniu 41 proc., a 8 proc. każdego dnia).



18 Czerwone mięso kilka razy w tygodniu spożywa 20 proc. (1 pp. mniej niż w 2022) Polaków, raz w tygodniu 15 proc. (1 pp. mniej niż w 2022), kilka razy w miesiącu 23 proc. (tyle samo co przed rokiem). Z diety całkowicie wykluczyło je 9 proc. ankieterów (wzrost o 1 pp. w stosunku do 2022), przy czym w większości były to kobiety (12 proc. vs. 5 proc. mężczyzn). Częściej niż mięso czerwone Polacy spożywają mięso białe. Kilka razy w tygodniu sięga po nie 45 proc. badanych (wzrost o 1 pp. względem 2022).

19 Polacy wciąż za rzadko sięgają po ryby i owoce morza. Codziennie spożywa je 1 proc. osób, a kilka razy w tygodniu – 8 proc. (w obu grupach bez zmian względem 2022). Częściej robią to mężczyźni (11 proc. jada je codziennie lub kilka razy w tygodniu) niż kobiety (6 proc.). Blisko jedna trzecia badanych (28 proc., spadek o 1 pp.) robi to kilka razy w miesiącu, a raz w tygodniu ryby lub owoce morza je 22 proc. (spadek o 1 pp.) Polaków.

20 Po nasiona roślin strączkowych i/ lub orzechy codziennie sięga 6 proc. (wzrost o 1 pp.) Polaków, 5 proc. (wzrost o 1 pp.) deklaruje, że w ogóle ich nie jada. Najwięcej Polaków spożywa je kilka razy w miesiącu (32 proc., bez zmian względem 2022).

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 (w obu grupach bez zmian względem 2022). 12 proc. (wzrost o 1

pp.) ankieterów nie dodaje w ogóle tłuszczu jako dodatku do pieczywa.

22 Do smażenia najczęściej wybierany jest olej rzepakowy (56 proc., bez zmian). Oliwa z oliwek znalazła się na drugim miejscu zestawienia najchętniej wybieranych przez Polaków tłuszczów do smażenia (15 proc. wszystkich wskazań, wzrost o 1 pp. względem 2022).

23 Do spożywania fast-foodów kilka razy w tygodniu przyznaje się 2 proc. respondentów (bez zmian względem 2022). Najwięcej osób (35 proc., wzrost o 1 pp.) po omawiany rodzaj pożywienia sięga rzadziej niż raz w miesiącu. Częstość spożycia fast-foodów zmienia się wraz z wiekiem – kilka razy w miesiącu jada je zaledwie 3 proc. badanych z grupy najstarszej i aż 33 proc. z grupy najmłodszej.

24 11 proc. Polaków deklaruje, że nigdy nie spożywa żywności przetworzonej (bez zmian względem 2022), 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. (bez zmian względem 2022). Suplementy diety codziennie przyjmuje 26 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn (bez zmian). 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 62 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet (w obu grupach spadek o 2 pp.).

26 Średnia masa ciała Polaka wynosi 78,3 kg (vs. 78,9 kg w 2022) – 69,9 kg dla kobiet (bez zmian) oraz 87,8 kg dla mężczyzn (vs. 88,9 w 2022), co oznacza, że każdego dnia statystyczny dorosły Polak powinien przyjmować około 9,4 szklanki płynów. Tymczasem średnia codziennego spożycia płynów wynosi tylko 6,5 szklanki (5,9 dla kobiet oraz 7,2 dla mężczyzn). Oznacza to, że dla wielu Polaków dzienne spożycie płynów jest niższe niż bilans wodny organizmu, co może prowadzić do odwodnienia.

27 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.

28 Napoje słodzone (gazowane lub niegazowane) pije codziennie 6 proc. Polaków (o 1 pp. mniej niż rok temu), a przynajmniej raz w tygodniu robi to 14 proc. (bez zmian względem 2022). 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 11 proc., tj. o 1 pp. więcej niż rok temu.

29 Większość Polaków nigdy nie pije napojów energetyzujących (73 proc., bez zmian względem 2022), są jednak tacy, którzy po tego typu napoje sięgają codziennie (1 proc., bez zmian względem 2022) lub kilka razy w tygodniu (3 proc., tj. o 1 pp. więcej niż rok temu).

30 Po alkohol codziennie sięga 3 proc. Polaków, czyli o 1 pp. mniej, niż rok temu. W tej grupie znajduje się 2 proc. kobiet i 6 proc. mężczyzn. Przynajmniej raz w tygodniu spożywa go 22 proc. respondentów, czyli o 4 pp. mniej, niż w zeszłorocznym badaniu. 22 proc. (4 pp. więcej niż w 2022) Polaków nigdy nie pije alkoholu. 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.).

31 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. (spadek o 1 pp. względem 2022) Polaków przyznaje, że nie uprawia żadnego sportu.

32 Większość Polaków kontroluje skład produktów spożywczych, które kupuje. 27 proc. (bez zmian) robi to zawsze, a 41 proc. (wzrost o 2 pp.) zazwyczaj, gdy kupuje nowy produkt. Na informację o wartości odżywczej produktu zwraca uwagę tylko 38 proc. Polaków (13 proc. zawsze – bez zmian względem 2022, a 25 proc. – wzrost o 2 pp. – zazwyczaj, gdy kupując nowy produkt).

33 Fortyfikacja żywności zachęca do zakupu danego produktu jedną czwartą Polaków (26 proc., bez zmian względem 2022). Aż 38 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. benzoesanu 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 37 proc. osób, jakiegokolwiek dodatku E – 33 proc. osób, a dodatek soli – 13 proc. osób.

35 Podczas zakupów spożywczych dla Polaków najważniejszy jest skład produktów (średnio deklaruje tak 56 proc. badanych, wzrost o 1 pp.) i ich cena (ważna dla 48 proc. badanych, wzrost o 5 pp. co może mieć związek ze znacznym wzrostem cen produktów spożywczych). Dużo mniej na decyzje zakupowe wpływają: wygląd produktu (19 proc.) i kraj jego pochodzenia (18 proc.).

36 57 proc. (2 pp. mniej niż w 2022) Polaków ma problem z nadmierną masą ciała – 69 proc. mężczyzn (spadek o 2 pp.) i 47 proc. (spadek o 1 pp.) kobiet. 43 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet ma nadwagę (w obu grupach spadek o 1 pp. względem 2022), a 26 proc. mężczyzn (spadek o 1 pp.) i 19 proc. (bez zmian względem 2022) kobiet choruje na otyłość. Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 22 proc. 18-24-latków (spadek o 6 pp.), 64 proc. 45-54-latków (spadek o 2 pp.) i 73 proc. osób powyżej 65. roku życia (bez zmian względem 2022). Liczba osób otyłych przekracza 30 proc. w grupie osób po 55. roku życia.energetyzujące 3 proc. badanych.

37 Głównym źródłem wiedzy żywieniowej dla dorosłych Polaków są serwisy internetowe (67 proc., spadek o 1 pp.). Na dom rodzinny i/lub krewnych, przyjaciół, znajomych wskazuje 32 proc., na prasę i książki – 27 proc. (w obu grupach bez zmian), na lekarzy i/lub dietetyków – 18 proc. (wzrost o 2 pp.), na telewizję – 11 proc. (spadek o 1 pp.), a na radio – 3 proc. (bez zmian) badanych. Większym zaufaniem w tym zakresie niż w roku poprzednim cieszą się influencerzy – 5 proc. vs. 4 proc. w 2022.

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). Względem roku 2022 nie nastąpiły w tym zakresie żadne zmiany.

Komentarze ekspertów



Komentarz eksperta

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 drugiej już edycji Narodowego Testu Żywienia Polaków, nadal 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 19 proc. osób w naszym kraju dba o swoją codzienną dietę bardzo dobrze. Odsetek ten, o 2 pp. wyższy niż przed rokiem cieszy i mam nadzieję, że będzie wyznaczać kierunek zmian w kolejnych latach.

Za rzadko sięgamy po warzywa (nie wliczając ziemniaków) – kilka razy dziennie, pomimo niewielkiej poprawy, jada je zaledwie 8 proc. dorosłych Polaków, 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. Nadal 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 kształtowanie

zachowań konsumenckich, które mogą wspierać wybieranie zdrowszych produktów spożywczych. Nadal ponad 60 proc. Polaków kontroluje skład produktów spożywczych, jednak na informację o wartości odżywczej zwraca uwagę już tylko 38 proc. osób.

Wiedzę żywieniową absolutna większość dorosłych osób w Polsce (67 proc.) – niezależnie od grupy wiekowej – czerpie z serwisów internetowych. Inne media w tym zakresie nie odgrywają aż tak dużej roli. Pokazuje to, jak wielka odpowiedzialność ciąży na dziennikarzach internetowych.

Po drugiej edycji badania wiemy, że Narodowy Test Żywienia Polaków odgrywa istotną rolę w promocji zdrowia i kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych – 32 proc. spośród respondentów, którzy wzięli udział w obu edycjach badania, wskazało, że otrzymane rekomendacje wpłynęły na poprawę ich prozdrowotnych zachowań, m.in. zmianę diety na zdrowszą, czytanie etykiet produktów spożywczych czy większą aktywność fizyczną.

Mam nadzieję, że wyniki badania posłużą do analiz naukowych i będą wskazówką dla decydentów, którzy każdego dnia podejmują decyzje mające wpływ na nasze zdrowie.



dr Anna Zimny-Zajęc

Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady Naukowej NTŻP

Komentarz eksperta

Podczas lektury raportu moją uwagę zwróciło małe spożycie produktów mlecznych.

Z raportu wynika, że zdecydowana większość dorosłych Polaków nie spożywa codziennie produktów mlecznych, podczas gdy polskie rekomendacje zalecają spożywanie każdego dnia 2-3 porcji produktów mlecznych przez osoby dorosłe i 3-4 porcji przez dzieci i młodzież. Ten wynik budzi zaniepokojenie, lecz mnie nie zaskoczył.

Od pewnego czasu produkty mleczne są poddawane negatywnej kampanii. Wykorzystuje ona różne techniki propagandy – białą, szarą i czarną („czarny public relations” – tzw. czarny PR) i wprowadza do obiegu wypaczone lub nieprawdziwe informacje, które służą, wbrew dowodom naukowym, budowaniu negatywnego wizerunku mleka.

Jednym z kanałów przekazu są internetowe memy. Ich zabawna i atrakcyjna forma powoduje, że wielu użytkowników Internetu przyjmuje treść memów jako fakty, nie wykazując chęci do poszukania wiarygodnych źródeł informacji.

Aktualne dowody naukowe wskazują na korzystny lub neutralny wpływ spożycia produktów mlecznych, w tym mleka, jogurtów i serów, na zmniejszenie występowania cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, nadwagi i otyłości, choroby wieńcowej serca i udarów mózgu.

Zatem, upowszechniane w niektórych mass mediach obawy o zdrowie konsumentów, wynikające z zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych w produktach mlecznych, nie znajdują naukowego potwierdzenia.



prof. dr hab. Lidia Wądołowska

Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet
Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Komentarz eksperta

„Kropla drąży skałę”- tak można podsumować tegoroczną odsłonę Narodowego Testu Żywienia Polaków. W badanie po raz kolejny zaangażowała się Grupa Żabka.

Nasze nawyki żywieniowe kształtują się przez wiele lat. Duży wpływ mają Rodzice i Dziadkowie którzy przekazują nam nie tylko swoją wiedzę w temacie żywienia, ale również uczą rodzimych przepisów i sposobu ich przygotowywania. A to niestety nie zawsze idzie w parze ze zdrową, zbilansowaną dietą.

Pocieszające jest to, że większość z nas zdaje sobie sprawę z popełnianych błędów żywieniowych (średni Indeks Zdrowego Talerza wynosi około 6-ciu), a świadomość ta, to już jest ogromny sukces.

W kwestii żywienia nie powinno się robić „gwałtownych ruchów”. Każda zmiana powinna zachodzić metodą ewolucji, a nie rewolucji. Dlatego choć wiele parametrów tego raportu nie jest porażająco progresywna, to widać pewne małe zmiany i drgnięcia, które napawają optymizmem.

Coraz częściej ograniczamy ilość spożywanych potraw smażonych na rzecz tych gotowanych i duszonych, zaprzyjaźniliśmy się z owocami, a nawet wraz z wiekiem sięgamy po nie coraz częściej. Jemy też produkty nabiałowe, a staramy się ograniczać lub eliminować mięso.

Niezależnie czy jest to kwestia ideologiczna czy finansowa, coraz większa ilość

osób uważa, że na diecie wegańskiej lub wegetariańskiej czuje się po prostu lepiej. Oprócz codziennych wyborów sensorycznych niezwykle cieszy fakt, że wzrasta w Polakach świadomość żywieniowa- sięgając po produkty, mamy potrzebę przeczytać etykietę. Interesuje nas skład produktów, jesteśmy wobec nich bardziej wymagający i oczekujemy tzw. „czystej etykiety”.

Coraz bardziej interesujemy się też systemami znakowania produktów spożywczych ich walorami zdrowotnymi i miejscem w zdrowej, zbilansowanej diecie np. oznaczeniem Nutriscore.

Mając coraz większą wiedzę o naszych konsumentach jesteśmy w stanie bardziej wsłuchać się w ich oczekiwania, ale jednocześnie znaleźć „wąskie gardła”, które możemy zapełnić odpowiednią edukacją i rozwiązaniami przy sklepowej półce.”



Joanna Kasowska

Dyrektor Działu Strategii Jakości
i Zrównoważonego Żywienia

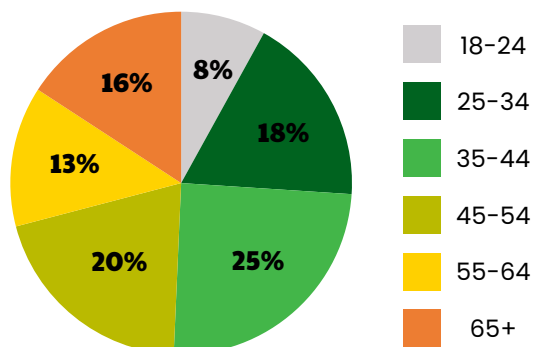
Charakterystyka próby badawczej i metodologia badania



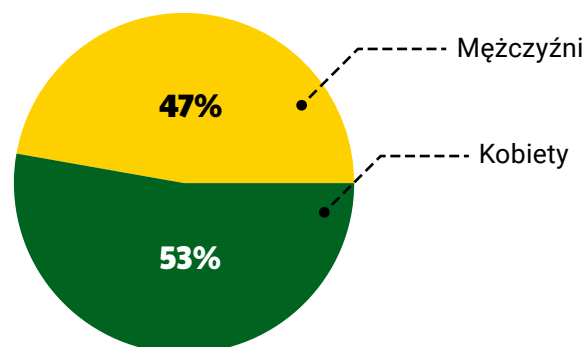
Struktura internautów w Narodowym Teście Żywienia Polaków 2023

Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie internautów.

Wiek

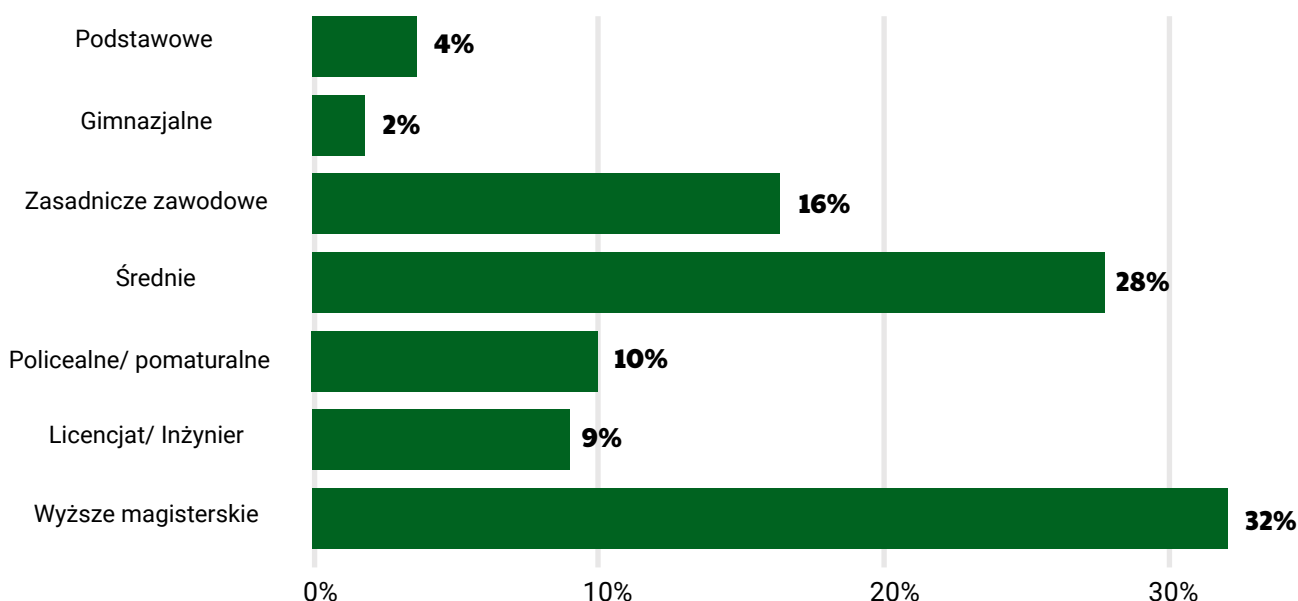


Płeć



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 za luty 2023. Stosowane było ważenie wieńcowe do brzegowych rozkładów tych zmiennych. Waga maksymalna to 6, a minimalna 0,29. 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.

