

K O M U N I K A T
Z B A D A Ń

Warszawa, listopad 2010

www.cbos.pl ● sekretariat@cbos.pl

BS/150/2010

ZACHOWANIA I NAWYKI

ŻYWIENIOWE POLAKÓW



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

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

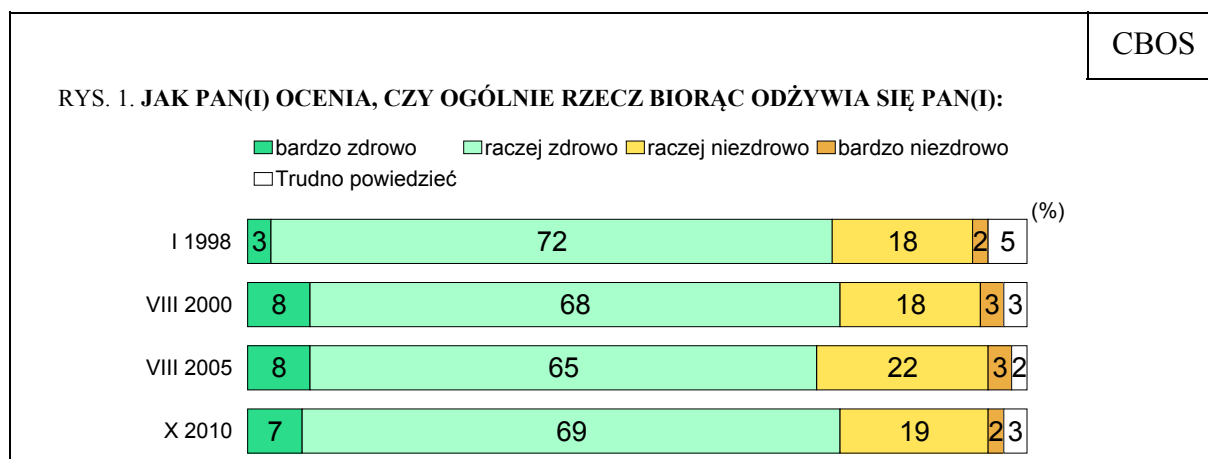
W ostatnim czasie coraz częściej mówi się o pogarszającym się stanie odżywiania ludzi i narastającym problemie otyłości. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że obecnie na świecie jest ponad miliard osób dorosłych z nadwagą, z czego przynajmniej 300 milionów jest otyłych¹. Wśród kluczowych powodów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

(NIE)ZDROWE ODŻYWIANIE

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

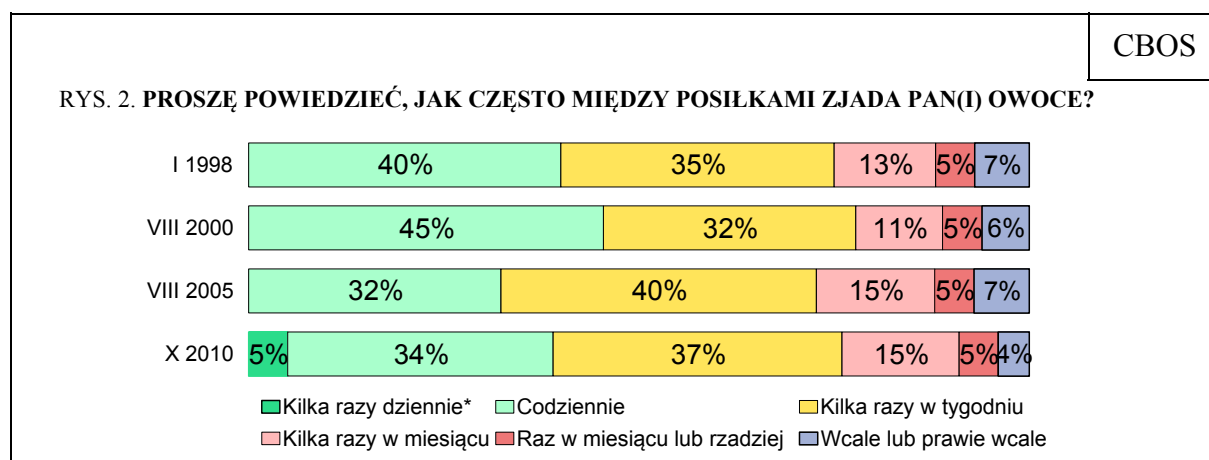
Z uzyskanych deklaracji wynika, że co dwunasty badany (8%) codziennie jada swój główny ciepły posiłek poza domem, co jedenasty zaś (9%) stołuje się na mieście kilka razy w tygodniu. Nieliczni (2%) często żywią się w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's czy KFC. Częściej natomiast respondenci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

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

Tabela 1

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

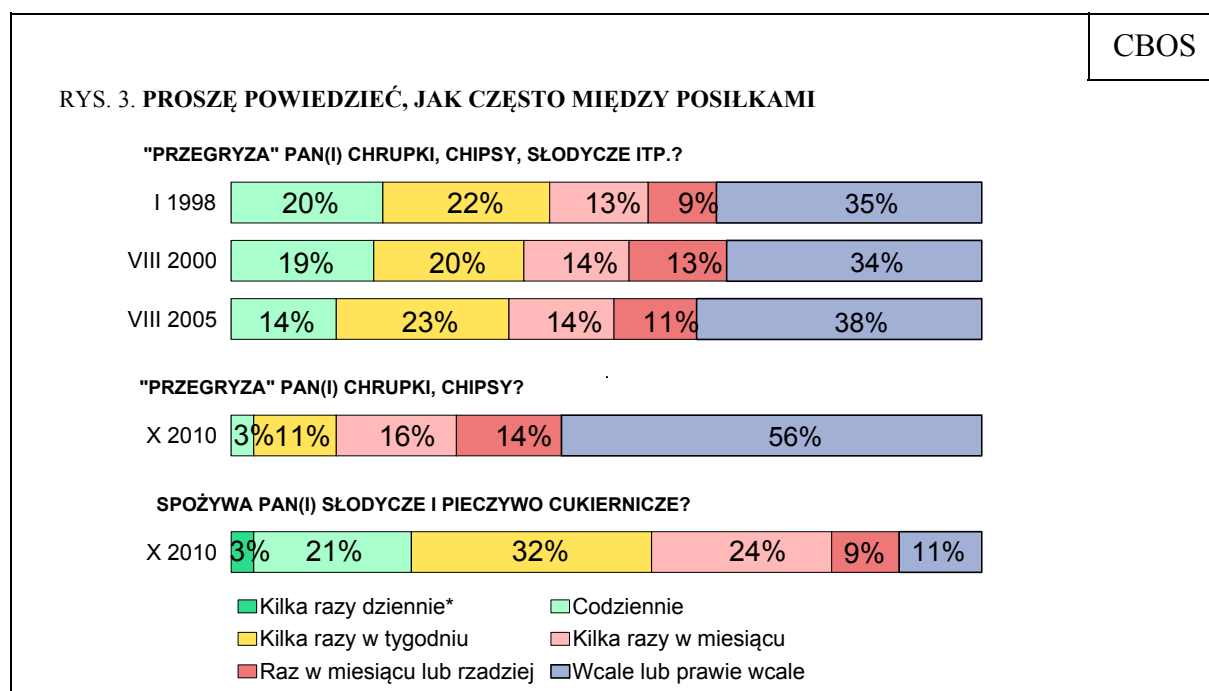
Chociaż jedzenie owoców między posiłkami w Polsce nie należy do rzadkości, zdecydowana większość respondentów sięga po nie znacznie rzadziej, niż nakazują zalecenia żywieniowe. Jedyne pięciu na stu ankietowanych (5%) kilka razy dziennie zjada między posiłkami owoce, natomiast jedna trzecia (34%) sięga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



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

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

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



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

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

NAWYKI ŻYWIENIOWE

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

Tabela 2

Gdzie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek*:	W dni powszednie		W soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy	
	VIII 2000	X 2010	VIII 2000	X 2010
	w procentach			
– w domu	94	90	97	97
– w stołówce, bufecie	2	4	1	0
– w barze szybkiej obsługi, np. barze mlecznym, sałatkowym itp.	1	1	0	0
– w punktach sieci gastronomicznej typu McDonald's, Pizza-Hut, KFC, Burger King oraz w kioskach i innych ulicznych punktach sprzedaży, np. budkach z hamburgerami, pizzą, hot-dogami, potrawami orientalnymi	1	0	0	0
– w restauracji	0	1	0	1
– różnie, w różnych miejscach	2	4	2	2

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

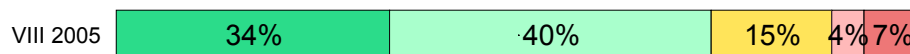
Najwięcej osób (40%) spożywa główny ciepły posiłek w dni powszednie między godziną 14 a 16. Mniej więcej co czwarty badany je obiad przed godziną 14, co piąty – między godziną 16 a 18, a co siedemnasty – po godzinie 18. Porównując obecne wyniki z uzyskanymi przed pięciu i dziesięciu laty należy zwrócić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

RYS. 4. DEKLARACJE DOTYCZĄCE GODZIN SPOŻYWANIA OBIADU

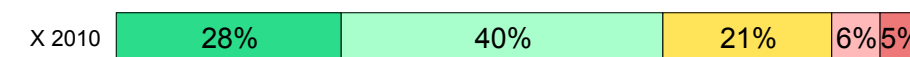
W tradycyjnej kuchni polskiej obiad stanowił podstawowy ciepły posiłek w ciągu dnia. O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) tego rodzaju posiłek?



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



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



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

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

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

Uzyskane wyniki można jednak odczytywać zupełnie inaczej. Wtedy okazuje się, że blisko dwie trzecie Polaków niecodziennie jada owoce (62%) i warzywa (63%). Dieta ponad połowy ankietowanych (56%) jest prawdopodobnie zbyt uboga w przetwory mleczne

z powodu za małej częstości spożywania tych produktów na co dzień, a ponad trzy czwarte badanych (77%) zdecydowanie za rzadko jada ryby. Znaczące jest także odstępstwo od modelu zdrowego żywienia w zakresie jedzenia słodczy: ponad połowa badanych (55%) spożywa je zbyt często. Choć napoje słodzone typu coca-cola, fanta czy mirinda nie znajdują się w codziennym menu większości naszych respondentów, wciąż jednak co piąty badany (20%) sięga po nie zdecydowanie częściej niż powinien.

Tabela 3

Proszę powiedzieć, jak często spożywa Pan(i):	Kilka razy dziennie	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale
	w procentach					
– pieczywo, kasze i produkty mączne	14	63	15	6	1	1
– butelkowaną wodę mineralną	10	40	23	10	5	12
– owoce świeże lub mrożone	2	36	43	13	3	3
– warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek	1	36	44	14	2	3
– produkty mleczne, np. sery, twarogi, jogurty	3	41	38	13	2	3
– mięso i jego przetwory	4	25	63	6	1	1
– ryby	0	1	22	56	17	4
– słodycze i pieczywo cukiernicze	2	18	35	27	8	10
– napoje słodzone typu coca-cola, fanta, mirinda itp.	0	7	13	17	16	47

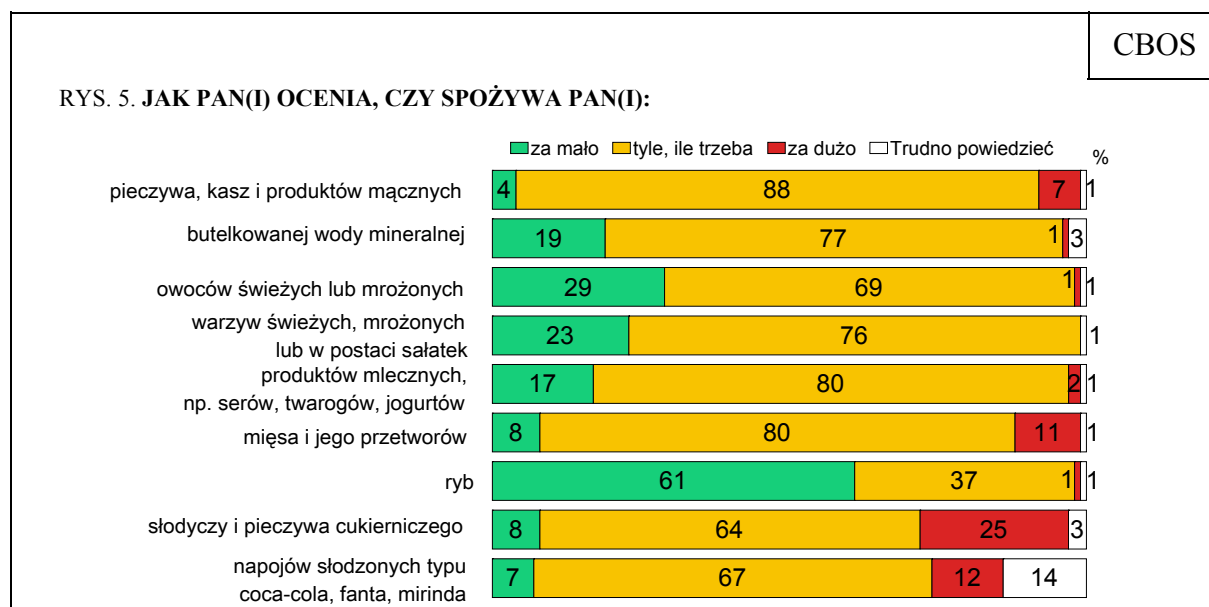
Na szarym tle zaznaczono spożywanie produktów z częstością zalecaną ze względów zdrowotnych, na żółtym – częstość spożywania produktów, która nie powinna być przekraczana ze względów zdrowotnych

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

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

w sklepach warzyw i owoców, zarówno w sezonie letnim, jak i zimowym, jest właściwie powszechna. Ponadto w 1998 roku badanie zostało przeprowadzone na przełomie stycznia i lutego, co powinno było działać raczej na niekorzyść ówczesnej diety owocowo-warzywnej. Być może obecne niskie spożycie warzyw i owoców jest efektem majowo-czerwcowych powodzi, które miały dość istotny wpływ na jakość i wielkość tegorocznych zbiorów, a w rezultacie – na ich ceny. Dodatkowo warzywa i owoce należą do najdroższej żywności, której spożycie jest ograniczane w pierwszej kolejności w razie pogorszenia się sytuacji ekonomicznej gospodarstwa domowego.

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

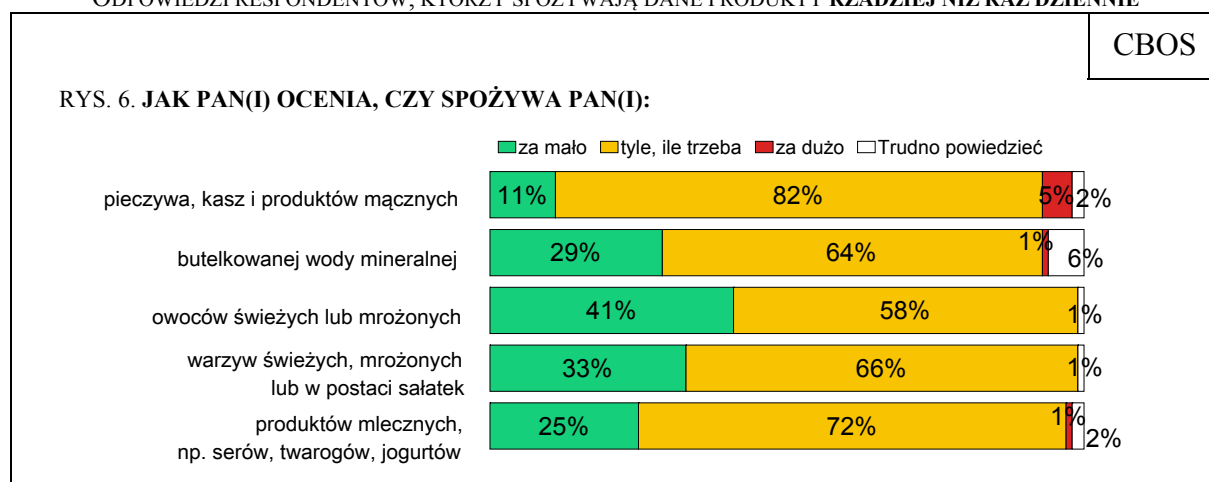


Poczucie racjonalnego odżywiania się Polaków maleje, jeżeli weźmiemy pod uwagę odpowiedzi jedynie tych respondentów, którzy według zaleceń zdrowego żywienia jedzą zdecydowanie zbyt mało wskazanych produktów. W przypadku pieczywa, produktów mlecznych, butelkowanej wody mineralnej, a także warzyw i owoców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

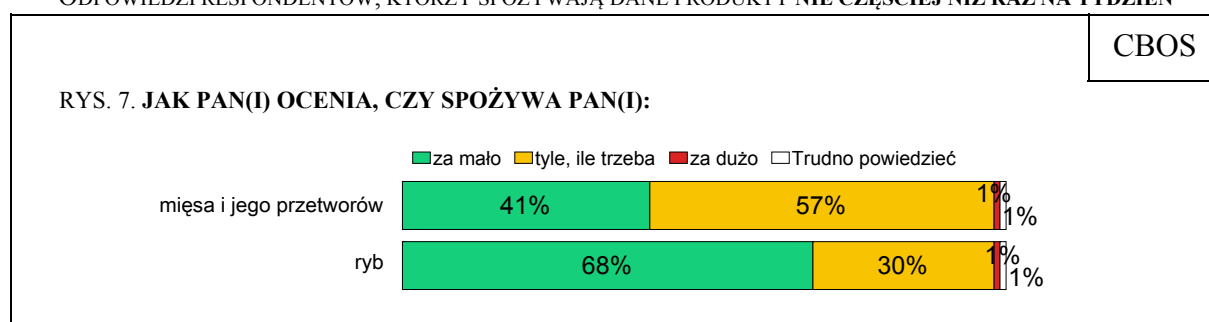
tych respondentów, którzy wymienione produkty jadają rzadziej niż raz dziennie. W odniesieniu do mięsa i ryb dotyczy to badanych spożywających je nie częściej niż raz na tydzień.

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

ODPOWIEDZI RESPONDENTÓW, KTÓRZY SPOŻYWAJĄ DANE PRODUKTY RZADZIEJ NIŻ RAZ DZIENNIE

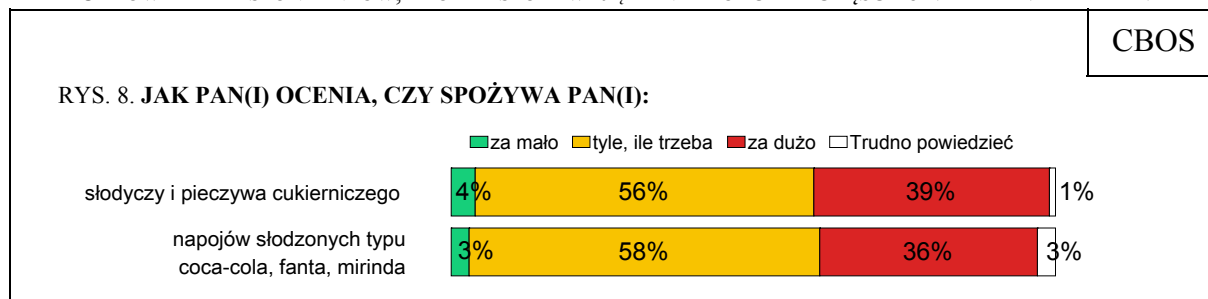


ODPOWIEDZI RESPONDENTÓW, KTÓRZY SPOŻYWAJĄ DANE PRODUKTY NIE CZĘŚCIEJ NIŻ RAZ NA TYDZIEŃ



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

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



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

ZA DUŻO CZY ZBYT MAŁO?

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

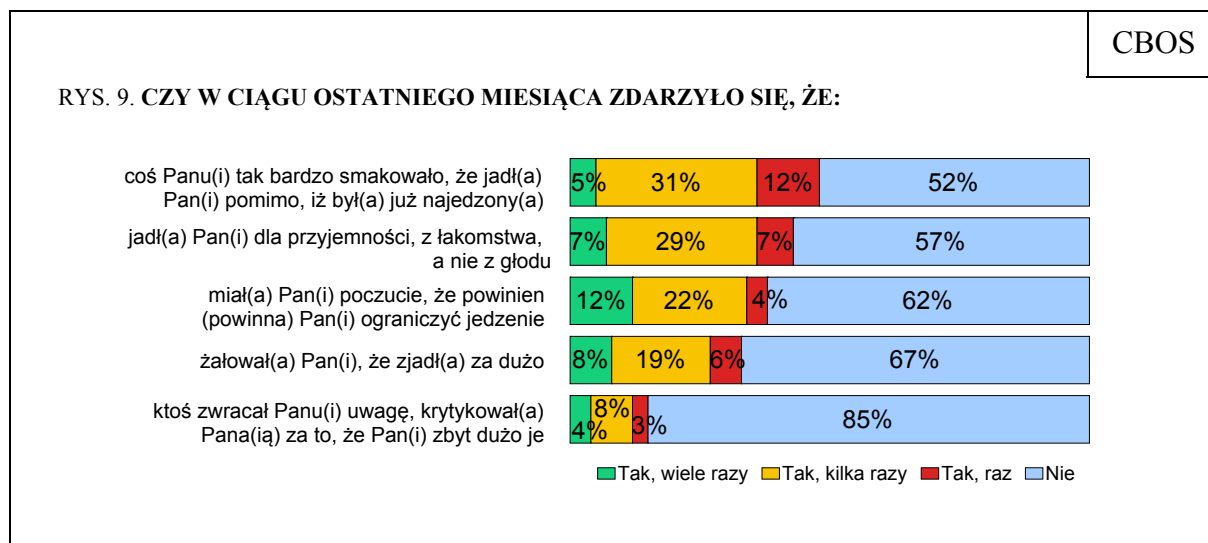
Zgodnie z przypuszczeniami, najbardziej powszechny problem zbyt obfitego jedzenia dotyczy świąt i spotkań rodzinnych. Co piąty ankietowany (20%) przyznaje, że niemal zawsze w takich sytuacjach je zdecydowanie więcej, niż powinien, co trzeci zaś (35%) twierdzi, że zdarza mu się to czasami. W pozostałych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

Tabela 4

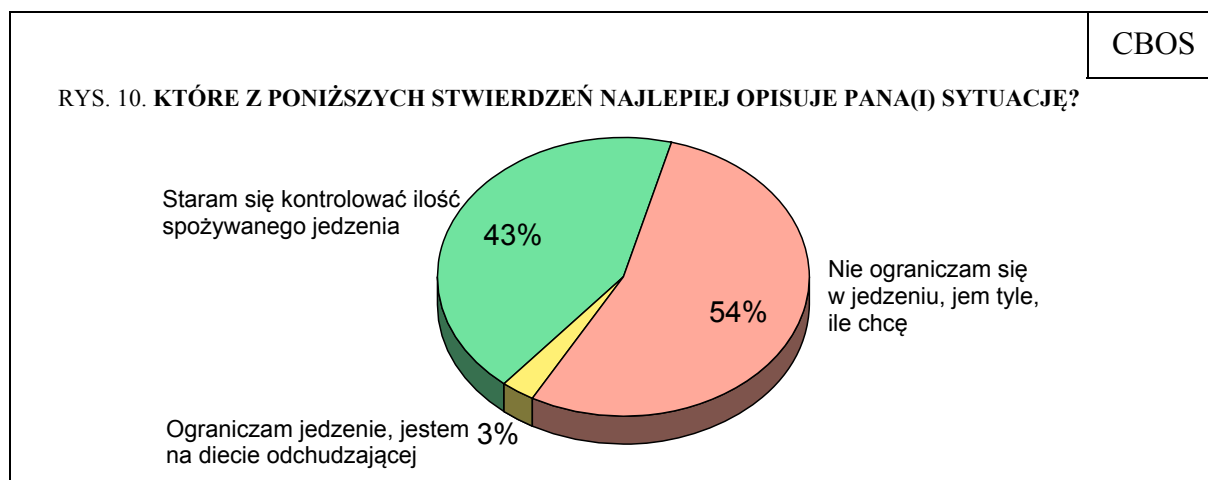
W jakich sytuacjach zdarza się Panu(i) jeść więcej, niż Pan(i) potrzebuje, gdy już Pan(i) nie jest głodny(a)?* Czy:	Tak, zawsze lub prawie zawsze	Tak, czasami	Tak, ale rzadko	Nie, nigdy
	w procentach			
– podczas świąt i spotkań rodzinnych	20	35	18	27
– podczas obiadu lub kolacji	3	30	28	39
– na spotkaniach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

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

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



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



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

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

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

Tabela 5

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

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

★

★

★

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

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

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

Opracowała

Katarzyna WĄDOŁOWSKA

Tabela 1

		Jak Pan(i) ocenia, czy ogólnie rzecz biorąc odzywia się Pan(i):			Liczba osób
		zdrowo	niezdrowo	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		76	21	3	1032
Płeć	Mężczyźni	73	24	3	490
	Kobiety	80	17	3	542
Wiek	18-24 lata	73	26	1	135
	25-34	77	22	1	185
	35-44	74	24	2	155
	45-54	73	23	4	187
	55-64	80	19	1	182
	65 lat i więcej	81	11	7	189
Miejsce zamieszkania	Wieś	77	17	6	389
	Miasto do 20 tys.	80	18	2	136
	20-100 tys.	75	23	2	196
	101-500 tys.	79	21		169
	501 tys. i więcej mieszk.	73	27		141
Wykształcenie	Podstawowe	73	21	6	261
	Zasadnicze zawodowe	75	22	3	265
	Średnie	77	22	1	348
	Wyższe	84	15	1	158
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	83	15	1	88
	Średni personel, technicy	82	18		42
	Pracownicy adm.-biurowi	74	25	1	61
	Pracownicy usług	76	18	6	67
	Robotnicy wykwalifikowani	76	22	2	123
	Robotnicy niewykwalifik.	68	29	3	57
	Rolnicy	74	26		44
	Pracujący na własny rach.	75	20	5	46
Bierni zawodowo	Renciści	74	26		64
	Emeryci	80	14	6	227
	Uczniowie i studenci	76	24		70
	Bezrobotni	68	28	4	101
	Gospodynie domowe i inni	84	16		42
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	81	16	3	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	79	20	2	98
	sekt. pryw. poza rolnict.	73	26	1	237
	prywatnym gosp. rolnym	74	21	5	49
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	77	20	4	159
	501-750	74	23	3	158
	751-1000	83	15	2	190
	1001-1500	74	25	1	182
	Powyżej 1500 zł	81	18	1	147
Ocena własnych war. mater.	Złe	61	33	6	147
	Średnie	78	19	4	451
	Dobre	81	18	1	433
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	71	23	6	55
	Raz w tygodniu	81	16	3	467
	1-2 razy w miesiącu	75	21	4	194
	Kilka razy w roku	71	28	1	208
	W ogóle nie uczestniczy	74	25	1	108
Poglądy polityczne	Lewica	75	24	1	186
	Centrum	77	22	1	315
	Prawica	77	21	2	332
	Trudno powiedzieć	76	15	9	199

Tabela 2

		Proszę powiedzieć, jak często zjada Pan(i) rano śniadanie?					Liczba osób
		Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		79	11	4	1	5	1030
Płeć	Mężczyźni	78	12	5	1	5	489
	Kobiety	81	10	3	1	5	542
Wiek	18-24 lata	63	20	11	2	5	135
	25-34	75	13	4		8	184
	35-44	77	13	4	1	5	155
	45-54	79	9	2	1	9	185
	55-64	84	8	2	2	4	182
	65 lat i więcej	94	5	0	0	1	189
Miejsce zamieszkania	Wieś	83	10	3	0	4	386
	Miasto do 20 tys.	86	11	2	1	1	137
	20-100 tys.	73	13	5	1	8	197
	101-500 tys.	76	13	3	1	7	168
	501 tys. i więcej mieszk.	76	10	6	2	6	141
Wykształcenie	Podstawowe	79	11	4	0	5	260
	Zasadnicze zawodowe	77	11	5	2	6	264
	Średnie	79	10	3	1	7	348
	Wyższe	84	12	2	0	2	158
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	84	8	3		5	88
	Średni personel, technicy	89	6	2		3	42
	Pracownicy adm.-biurowi	86	9		2	3	61
	Pracownicy usług	69	9	5	4	13	66
	Robotnicy wykwalifikowani	73	9	9	1	8	122
	Robotnicy niewykwalifik.	75	13	4		8	57
	Rolnicy	89	4	3	2	2	44
	Pracujący na własny rach.	72	21	4		2	46
Bierni zawodowo	Renciści	74	12	2		12	64
	Emeryci	93	5	1	0	1	228
	Uczniowie i studenci	60	27	7		6	70
	Bezrobotni	69	20	4	2	5	100
	Gospodynie domowe i inni	80	10	3	1	6	43
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	81	9	3	3	4	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	76	9	2	1	11	99
	sekt. pryw. poza rolnict.	74	12	7	1	6	235
	prywatnym gosp. rolnym	87	8	3		2	49
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	74	14	4	1	6	159
	501-750	73	12	7	1	8	158
	751-1000	83	11	2	1	4	190
	1001-1500	80	11	3	0	6	182
	Powyżej 1500 zł	83	6	2	2	7	146
Ocena własnych war. mater.	Złe	73	14	8	1	5	148
	Średnie	79	9	3	2	7	448
	Dobre	82	11	3	0	4	434
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	91	9				55
	Raz w tygodniu	85	8	2	1	5	466
	1-2 razy w miesiącu	70	17	7	1	6	192
	Kilka razy w roku	78	10	5	1	6	209
	W ogóle nie uczestniczy	71	14	3	3	8	108
Poglądy polityczne	Lewica	78	9	4	1	8	188
	Centrum	79	11	4	1	5	314
	Prawica	81	10	3	1	4	330
	Trudno powiedzieć	77	14	3	0	5	199

Tabela 3

		Proszę powiedzieć, jak często spożywa Pan(i) co najmniej trzy posiłki dziennie (razem ze śniadaniem)?					Liczba osób
		Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		76	14	6	1	3	1031
Płeć	Mężczyźni	74	15	7	1	3	491
	Kobiety	79	12	4	1	4	540
Wiek	18-24 lata	73	16	7	1	3	135
	25-34	67	19	6	1	6	185
	35-44	77	13	9	1	0	155
	45-54	72	13	8	3	4	187
	55-64	79	14	1	1	4	181
	65 lat i więcej	89	7	2		2	188
Miejsce zamieszkania	Wieś	83	10	4	1	2	388
	Miasto do 20 tys.	82	15	2		1	137
	20-100 tys.	72	15	4	2	7	196
	101-500 tys.	70	16	9	1	4	168
	501 tys. i więcej mieszk.	66	18	10	1	4	141
Wykształcenie	Podstawowe	77	13	6	1	4	261
	Zasadnicze zawodowe	77	10	7	1	4	265
	Średnie	75	14	6	1	3	347
	Wyższe	77	20	1	1	1	158
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	76	20	2		2	88
	Średni personel, technicy	82	11	4	3		42
	Pracownicy adm.-biurowi	79	14	2	4	1	61
	Pracownicy usług	72	11	12		6	66
	Robotnicy wykwalifikowani	68	14	13	1	4	123
	Robotnicy niewykwalifik.	76	12	2	2	8	57
	Rolnicy	87	4	5	3	2	44
	Pracujący na własny rach.	57	29	14			46
Bierni zawodowo	Renciści	70	15	1		14	64
	Emeryci	89	8	1	0	1	226
	Uczniowie i studenci	70	22	4	1	3	70
	Bezrobotni	69	18	9	2	1	100
	Gospodynie domowe i inni	79	9	5	1	6	43
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	75	13	5	3	3	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	72	13	8		7	99
	sekt. pryw. poza rolnict.	70	18	10	0	2	237
	prywatnym gosp. rolnym	85	8	2	3	2	49
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	70	15	7	2	5	158
	501-750	75	13	8	0	3	158
	751-1000	76	15	3	1	5	190
	1001-1500	80	10	6	1	3	181
	Powyżej 1500 zł	78	13	5	1	3	145
Ocena własnych war. mater.	Złe	67	18	7	2	7	148
	Średnie	77	12	5	2	4	450
	Dobre	79	14	5	0	2	433
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	88	11	1			55
	Raz w tygodniu	84	10	3	1	2	464
	1-2 razy w miesiącu	66	20	10	1	4	194
	Kilka razy w roku	72	15	6	1	5	210
	W ogóle nie uczestniczy	65	18	8	3	6	108
Poglądy polityczne	Lewica	76	11	6	2	5	187
	Centrum	76	14	7	1	3	313
	Prawica	77	14	5	1	3	332
	Trudno powiedzieć	76	15	3	2	4	199

Tabela 4

		Proszę powiedzieć, jak często między posiłkami zjada Pan(i) owoce?						Liczba osób
		Kilka razy dziennie	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale	
		%	%	%	%	%	%	
Ogółem		5	34	37	15	5	4	1032
Płeć	Mężczyźni	3	24	45	17	7	5	489
	Kobiety	7	43	31	12	3	3	543
Wiek	18-24 lata	4	30	37	16	6	6	135
	25-34	3	34	41	15	3	5	186
	35-44	4	27	43	16	8	2	155
	45-54	5	32	44	12	5	2	185
	55-64	6	42	30	15	3	4	181
	65 lat i więcej	7	38	31	14	4	5	189
Miejsce zamieszkania	Wieś	5	36	36	16	5	2	388
	Miasto do 20 tys.	4	33	45	10	4	5	137
	20-100 tys.	6	31	35	17	6	4	196
	101-500 tys.	3	33	38	16	5	4	169
	501 tys. i więcej mieszk.	6	35	38	10	5	6	141
Wykształcenie	Podstawowe	6	34	34	15	7	5	259
	Zasadnicze zawodowe	4	30	41	16	5	4	266
	Średnie	5	34	37	15	4	4	348
	Wyższe	6	41	38	10	3	3	158
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	4	38	43	7	4	5	88
	Średni personel, technicy	14	33	36	10	2	5	42
	Pracownicy adm.-biurowi	3	38	34	18	4	3	61
	Pracownicy usług	2	39	33	13	7	6	67
	Robotnicy wykwalifikowani	5	36	33	17	5	4	123
	Robotnicy niewykwalifik.	3	27	46	15	8	2	57
	Rolnicy	3	44	27	20	6		44
	Pracujący na własny rach.	4	26	48	20	2		46
Bierni zawodowo	Renciści	5	25	47	13	3	7	64
	Emeryci	8	39	27	17	4	5	227
	Uczniowie i studenci	6	40	36	9	3	6	70
	Bezrobotni	1	19	48	19	10	2	100
	Gospodynie domowe i inni	4	35	56	3	2		43
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	7	41	33	11	4	4	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	3	30	43	14	5	5	99
	sekt. pryw. poza rolnict.	5	32	39	16	5	4	237
	prywatnym gosp. rolnym	3	38	38	16	5		49
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	2	26	38	21	9	5	159
	501-750	4	35	40	15	2	3	158
	751-1000	5	35	38	13	4	4	190
	1001-1500	8	38	34	12	4	5	181
	Powyżej 1500 zł	4	38	40	11	4	3	147
Ocena własnych war. mater.	Złe	4	21	41	20	8	5	148
	Średnie	4	33	39	15	5	4	449
	Dobre	6	40	35	12	4	3	435
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	7	51	24	10	2	6	55
	Raz w tygodniu	5	38	35	13	4	4	466
	1-2 razy w miesiącu	4	31	44	13	4	4	192
	Kilka razy w roku	5	26	39	21	6	3	210
	W ogóle nie uczestniczy	5	27	40	13	9	6	108
Poglądy polityczne	Lewica	2	41	34	12	6	5	188
	Centrum	4	35	38	16	4	3	314
	Prawica	6	34	39	13	5	3	330
	Trudno powiedzieć	7	26	38	18	5	6	200

Tabela 5

		O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) główny ciepły posiłek w dni powszednie?					Liczba osób
		Przed godziną 14	Między godziną 14 a 16	Między godziną 16 a 18	Po godzinie 18	Nieregularnie, o różnych porach	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		28	40	21	6	5	1030
Płeć	Mężczyźni	25	37	23	9	7	491
	Kobiety	31	43	20	3	3	539
Wiek	18-24 lata	16	52	19	6	7	135
	25-34	20	35	34	9	1	186
	35-44	20	35	29	8	8	155
	45-54	21	44	24	6	5	185
	55-64	34	38	16	4	7	181
	65 lat i więcej	52	41	5	0	1	188
Miejsce zamieszkania	Wieś	39	40	14	4	4	388
	Miasto do 20 tys.	30	48	16	1	5	137
	20-100 tys.	23	41	24	7	4	197
	101-500 tys.	17	38	33	6	6	169
	501 tys. i więcej mieszk.	16	35	28	12	8	139
Wykształcenie	Podstawowe	40	41	9	4	5	261
	Zasadnicze zawodowe	30	39	19	6	5	266
	Średnie	23	40	26	6	5	346
	Wyższe	14	42	34	6	4	158
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	13	35	42	4	6	87
	Średni personel, technicy	18	38	33	4	7	42
	Pracownicy adm.-biurowi	12	32	48	8		61
	Pracownicy usług	16	29	43	9	3	67
	Robotnicy wykwalifikowani	11	42	26	11	10	123
	Robotnicy niewykwalifik.	21	39	19	6	15	57
	Rolnicy	58	32	5	2	3	44
	Pracujący na własny rach.	14	31	28	23	4	46
Bierni zawodowo	Renciści	48	41	8	2		64
	Emeryci	52	42	5		2	225
	Uczniowie i studenci	10	58	22	6	6	70
	Bezrobotni	30	47	14	4	5	101
	Gospodynie domowe i inni	24	51	11	9	5	43
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	16	37	40	2	5	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	15	35	40	4	6	98
	sekt. pryw. poza rolnict.	10	34	31	16	8	237
	prywatnym gosp. rolnym	60	30	6	2	3	49
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	32	42	20	3	2	159
	501-750	35	42	12	4	6	157
	751-1000	30	37	19	6	8	190
	1001-1500	28	38	25	6	4	180
	Powyżej 1500 zł	23	44	22	7	4	146
Ocena własnych war. mater.	Złe	34	37	14	6	9	147
	Średnie	31	40	19	5	4	450
	Dobre	23	41	26	6	4	433
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	44	34	14	3	6	55
	Raz w tygodniu	33	41	19	4	3	465
	1-2 razy w miesiącu	23	40	24	6	7	193
	Kilka razy w roku	18	43	26	6	7	209
	W ogóle nie uczestniczy	28	38	20	10	3	108
Poglądy polityczne	Lewica	26	43	21	5	4	187
	Centrum	27	37	24	6	6	315
	Prawica	24	42	25	7	3	330
	Trudno powiedzieć	38	42	11	3	7	199

Tabela 6

		Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje Pana(i) sytuację?			Liczba osób
		Nie ograniczam się w jedzeniu, jem tyle, ile chcę	Staram się kontrolować ilość spożywanego jedzenia	Ograniczam jedzenie, jestem na diecie odchudzającej	
		%	%	%	
Ogółem		54	43	3	1026
Płeć	Mężczyźni	62	36	2	488
	Kobiety	46	50	4	538
Wiek	18-24 lata	60	39	1	132
	25-34	52	45	3	185
	35-44	55	42	3	153
	45-54	50	47	3	186
	55-64	58	39	3	182
	65 lat i więcej	50	45	5	188
Miejsce zamieszkania	Wieś	58	39	4	388
	Miasto do 20 tys.	65	32	3	136
	20-100 tys.	52	44	4	194
	101-500 tys.	42	55	3	166
	501 tys. i więcej mieszk.	49	50	1	141
Wykształcenie	Podstawowe	62	35	3	259
	Zasadnicze zawodowe	61	36	3	264
	Średnie	48	48	4	345
	Wyższe	40	57	3	157
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	43	56	1	87
	Średni personel, technicy	42	54	5	42
	Pracownicy adm.-biurowi	42	52	5	61
	Pracownicy usług	45	49	5	67
	Robotnicy wykwalifikowani	62	36	2	123
	Robotnicy niewykwalifik.	65	32	4	57
	Rolnicy	57	43		44
	Pracujący na własny rach.	66	34		46
Bierni zawodowo	Renciści	52	43	5	63
	Emeryci	49	46	5	227
	Uczniowie i studenci	56	44		68
	Bezrobotni	68	30	2	99
	Gospodynie domowe i inni	53	43	4	41
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	51	45	4	117
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	40	55	5	98
	sekt. pryw. poza rolnict.	55	43	2	237
	prywatnym gosp. rolnym	64	36		49
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	64	35	1	157
	501-750	66	31	3	157
	751-1000	55	42	4	189
	1001-1500	49	48	3	182
	Powyżej 1500 zł	41	56	3	147
Ocena własnych war. mater.	Złe	63	32	6	146
	Średnie	56	42	3	448
	Dobre	49	48	3	432
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	34	62	4	55
	Raz w tygodniu	52	46	2	463
	1-2 razy w miesiącu	62	35	2	193
	Kilka razy w roku	53	43	4	208
	W ogóle nie uczestniczy	60	35	5	106
Poglądy polityczne	Lewica	51	44	5	185
	Centrum	53	45	2	314
	Prawica	54	42	4	330
	Trudno powiedzieć	57	41	2	198