



CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ

SEKRETARIAT 629 - 35 - 69, 628 - 37 - 04
ZESPÓŁ REALIZACJI
BADAŃ 621 - 07 - 57, 628 - 90 - 17
INTERNET: <http://www.cbos.pl>

UL. ŻURAWIA 4A, SKR. PT.24
00 - 503 W A R S Z A W A
TELEFAX 629 - 40 - 89
E-mail: sekretariat@cbos.pl

BS/2/2/98

NAWYKI ŻYWIENIOWE: OCENY, OPINIE, ZACHOWANIA

KOMUNIKAT Z BADAŃ

WARSZAWA, STYCZEŃ 1998

PRZEDRUK MATERIAŁÓW CBOS W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI ORAZ WYKORZYSTANIE DANYCH EMPIRYCZNYCH
JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE Z PODANIEM ŹRÓDŁA

- Ponad połowa Polaków (52%) jest przekonana, że odżywia się zdrowo, ale tylko 5% uważa, iż spożywa bardzo zdrową żywność, i tyle samo (5%) zdecydowanie negatywnie ocenia swój codzienny jadłospis. Jednocześnie ankietowani w zdecydowanej większości (70%) nie zamierzają zmieniać swoich przyzwyczajeń i nawyków związanych z jedzeniem. Wśród 30% pozostałych, którzy chcą to zrobić, są najczęściej osoby zamożne, wyżej wykształcone, a także ci, którzy negatywnie oceniają walory zdrowotne swego sposobu żywienia.
- Blisko połowa badanych (47%) ocenia, że obecnie oni i ich rodziny odżywiają się zdrowiej niż dziesięć lat temu, 29% nie zmieniło w tym czasie sposobu żywienia, a 16% uważa, że dawniej oni sami i członkowie ich rodzin odżywiali się zdrowiej.
- Polacy są przekonani o prawidłowej strukturze spożywanych produktów. Wyjątek stanowi niedobór ryb, który odczuwa 56% ankietowanych. Mniej więcej co czwarty Polak ocenia, że spożywa za mało mleka i jego przetworów oraz owoców i warzyw. Również mniej więcej co czwarty przyznaje się do zjadania zbyt dużych ilości słodczy i tłuszczów.
- Jedna trzecia respondentów zawsze sprawdza, czy żywność, którą kupuje, jest świeża, a 15% nigdy nie zwraca na to uwagi. Większość konsumentów (70%) nie czyta informacji na opakowaniu dotyczących składników kupowanej żywności lub robi to tylko sporadycznie. Prawie dwie trzecie badanych (62%) przynajmniej czasami kupuje tzw. zdrową żywność.
- Zmiany, jakie zaszły w Polsce w zaopatrzeniu i rozwoju rynku spożywczego, wpływają na zmianę stylu żywienia Polaków. Na podstawie uzyskanych danych trudno jednak ustalić, czy zmiany następują w kierunku zdrowego czy niezdrowego stylu żywienia.

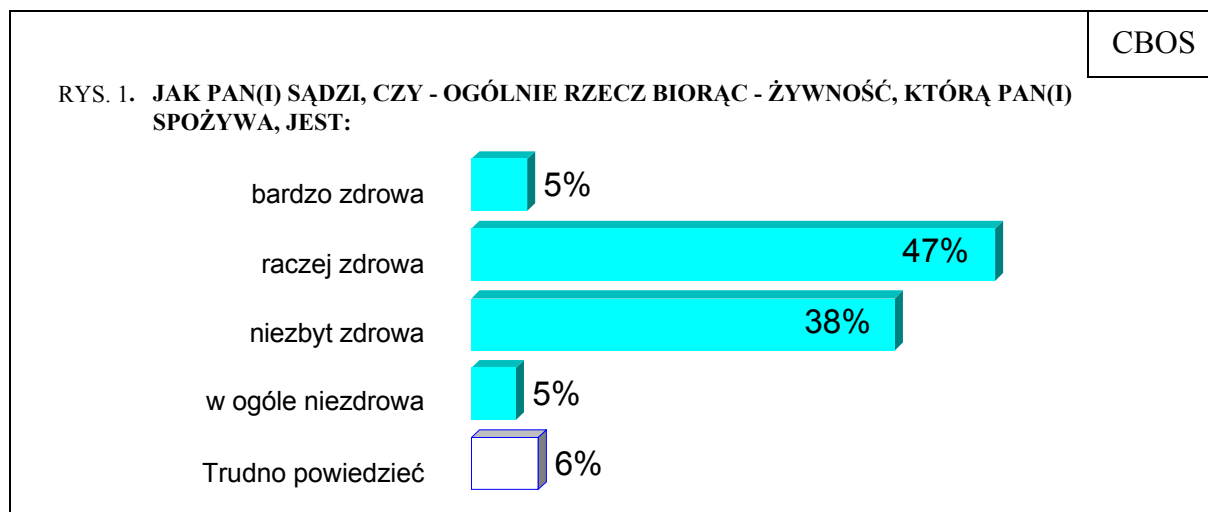
Zmiany, jakie zaszły w zaopatrzeniu rynku spożywczego po roku '89, z pewnością nie pozostają bez wpływu na nasze nawyki żywieniowe i strukturę jadłospisu. Pojawienie się w sprzedaży nowych, dawniej trudno dostępnych artykułów spożywczych, bogactwo i różnorodność oferty rynkowej, pojawienie się sklepów specjalizujących się w sprzedaży tzw. zdrowej żywności, a także produktów dla wegetarian czy diabetyków stwarzają możliwości wyboru stylu żywienia zgodnie z indywidualnymi upodobaniami smakowymi i potrzebami zdrowotnymi.

Nawyki żywieniowe, podobnie jak wszystkie inne zachowania wynikające z utrwalonych tradycją zwyczajów, nie podlegają zmianom z dnia na dzień. Jest to raczej proces, który dokonuje się w dłuższej perspektywie czasowej, wymaga zmian mentalności i powinien być wsparty wiedzą o prawidłowym odżywianiu się. Dla śledzenia dokonujących się zmian, ustalenia ich kierunku i dynamiki ważna jest diagnoza aktualnych opinii, ocen, zachowań oraz nawyków żywieniowych i wyobrażeń o zdrowym odżywianiu się. Temu celowi służyły badania sondażowe zrealizowane przez CBOS¹ w listopadzie '97 na zlecenie Przeglądu Reader's Digest.

ZDROWO CZY NIEZDROWO?

Punktem wyjściowym do prognozowania zmian w stylu żywienia jest jego obecna ocena, a także wiedza i wyobrażenia o zasadach zdrowego odżywiania się. Okazuje się, że opinie Polaków dotyczące walorów zdrowotnych spożywanych pokarmów są wyraźnie podzielone.

¹ Sondaż „Omnibus”, 13-18 listopada '97, reprezentatywna próba kwotowa dorosłej ludności Polski (N=1000). Pytania stanowiące blok tematyczny „Nawyki żywieniowe i wiedza na temat spożywanej żywności” zadano na zlecenie **Przeglądu Reader's Digest**.



Ponad połowa ankietowanych uważa, że odżywia się zdrowo. Co prawda tylko 5% z nich sądzi, że spożywana przez nich żywność jest bardzo zdrowa, jednak już pokaźną grupę (47%) stanowią ci, którzy oceniają własne *menu* jako raczej zdrowe. Najwięcej jest ich wśród mieszkańców małych miast (60%), przedstawicieli kadry kierowniczej i inteligencji (58%) oraz wśród pracowników fizyczno-umysłowych (56%)². Raczej zdrowe odżywianie się deklaruje również nieco więcej niż połowa badanych z wyższym wykształceniem (54%).

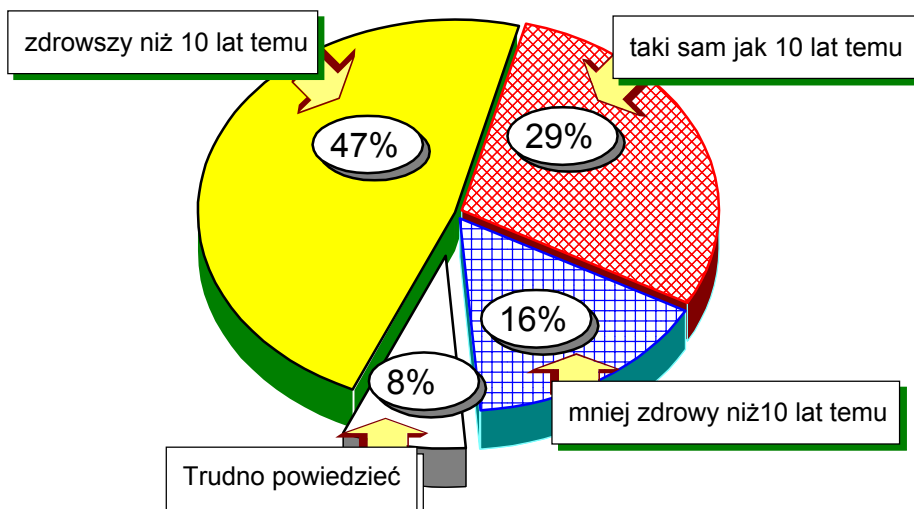
Jednocześnie prawie dwie piąte (38%) respondentów twierdzi, że odżywia się raczej niezdrowo. Najczęściej są to robotnicy niewykwalifikowani (49%). Natomiast jedynie 5% badanych zdecydowanie negatywnie ocenia swój codzienny jadłospis pod względem zdrowotnym.

Zapytaliśmy również ankietowanych, czy i w jakim kierunku nastąpiły zmiany w ich sposobie odżywiania się w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Uzyskane informacje można uznać za optymistyczne.

Blisko połowa Polaków (47%) - według ich własnej oceny - obecnie odżywia się zdrowiej niż dziesięć lat temu, natomiast ponad jedna czwarta ankietowanych (29%) nie zaobserwowała zmian w sposobie żywienia. Niewielki odsetek (8%) badanych nie potrafi ocenić, jak w porównaniu z dniem dzisiejszym odżywiały się ich rodziny dziesięć lat temu. Najczęściej są to ludzie młodzi, uczniowie i studenci. Mniej więcej co szósty respondent (16%) jest zdania, że obecnie on sam i jego rodzina odżywiają się mniej zdrowo niż dawniej.

² Zob. tabele aneksowe.

RYS. 2. JAK PAN(I) OCENIA, CZY - OGÓLNIIE RZECZ BIORĄC - OBECNIE SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ PANA(I) I PANA(I) RODZINY JEST:



Ocena zmiany sposobu żywienia jest wyraźnie związana z poziomem wykształcenia respondenta oraz kondycją materialną gospodarstwa domowego. Im wyższe wykształcenie i lepsza ocena sytuacji materialnej rodziny, tym częściej ludzie mają poczucie, że obecnie ich jadłospis jest zdrowszy niż dawniej. Im gorsza sytuacja finansowa - tym większy odsetek odpowiedzi stwierdzających brak zdania oraz tym częstsze opinie, że obecnie rodzina odżywia się gorzej niż dziesięć lat temu.

Tabela 1

w procentach

Jak Pan(i) ocenia, czy obecnie sposób odżywiania się Pana(i) i Pana(i) rodziny jest zdrowszy, taki sam czy też mniej zdrowy niż 10 lat temu?				
	Zdrowszy niż 10 lat temu	Taki sam jak 10 lat temu	Mniej zdrowy niż 10 lat temu	Trudno powiedzieć
Wykształcenie:				
- podstawowe	38	37	17	9
- zasadnicze zawodowe	42	28	22	7
- średnie	59	23	10	7
- wyższe	67	17	9	7
Ocena warunków materialnych :				
- złe	37	33	21	8
- średnie	46	32	15	8
- dobre	61	21	12	6

Ze wszystkich wyróżnionych grup społeczno-zawodowych zdrowszy niż dawniej styl odżywiania najczęściej deklarują przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (68%) oraz urzędnicy niższego szczebla (67%).

NASZ JADŁOSPIS

Ogólnie rzecz biorąc, Polacy są zadowoleni ze swego *menu*. Większość jest przekonana, że zawiera on to wszystko, co powinien zawierać, i w odpowiedniej ilości. Zastrzeżenia budzi jedynie ilość spożywanych ryb - ponad połowa (56%) zapytanych o to respondentów odpowiada, że jada ich za mało. Nieco częściej niż co czwarty (27%) Polak we własnym przekonaniu spożywa za mało mleka i przetworów mlecznych, taki sam odsetek (27%) przyznaje, że jada za mało owoców, a co piąty respondent (22%) ma świadomość, że w jego jadłospisie jest zbyt mało warzyw.

Tabela 2

w procentach

Jak Pan(i) ocenia, czy Pan(i) i Pana(i) rodzina spożywa:				
	za mało	tyle, ile powinna	za dużo	Trudno powiedzieć
- mięsa i jego przetworów	12	72	15	1
- produktów mlecznych	27	69	3	1
- owoców	27	69	4	1
- warzyw	22	74	4	1
- ryb	56	40	2	1
- pieczywa i produktów mącznych	3	87	10	1
- słodczy	14	56	27	3
- tłuszczu	8	68	22	3
- innych produktów	4	23	2	66

Jeśli porównamy opinie o nadmiarze i niedoborze w naszym jadłospisie wymienionych w tabeli produktów spożywczych, to nasuwają się następujące wnioski:

- najpowszechniej postrzegany jest brak ryb na naszym stole;
- niedobór mięsa odczuwany jest mniej więcej w takim samym stopniu jak jego nadmiar;

- przekonanie o niedoborze mleka, owoców i warzyw w kuchni polskiej wielokrotnie przeważa nad przekonaniem o nadmiernym spożywaniu tych produktów;
- co dziesiąty Polak jest zdania, że w jego codziennym *menu* jest za dużo pieczywa i potraw mącznych i tylko nieliczni (3%) są skłonni uznać, iż spożywają te produkty w zbyt małej ilości;
- najwięcej respondentów (27%) ocenia, że je zbyt dużo słodczy, ale jednocześnie co siódma osoba odczuwa ich niedobór;
- co piąty ankietowany przyznaje, że jada zbyt tłusto.

Oczywiście jest to ocena subiektywna, wskazująca na wyobrażenia o idealnej strukturze jadłospisu, a nie rzeczywista ocena jego zgodności z zasadami prawidłowego żywienia.

Zapytaliśmy również ankietowanych o wodę używaną do gotowania i picia, skąd ją czerpią i czy ją filtrują. Większość naszych respondentów nie używa filtrów do oczyszczania wody (87%) ani nie korzysta z ujęć wody oligoceńskiej i studni głębinowych (63%). Regularne lub częste używanie wody filtrowanej należy do rzadkości (łącznie 9%). Popularniejsze jest regularne lub częste używanie czystej, zdrowej wody ze specjalnych ujęć (31%).

Przywiązywanie wagi do wartości i czystości spożywanej wody wyraźnie wiąże się zarówno z miejscem zamieszkania, jak i wykształceniem badanych oraz współwystępującymi z nim cechami położenia społecznego. Miejsce zamieszkania jest naturalnym czynnikiem różnicującym, wiąże się bowiem z wartościami smakowymi wody w lokalnych ujęciach (pomijamy tu takie cechy wody, jak: skład chemiczny czy zanieczyszczenie biologiczne, które zwykle nie są znane jej odbiorcom). Filtrów do oczyszczania wody używa co dziewiąty mieszkaniec miast liczących od 101 do 500 tysięcy ludności i co siódmy mieszkaniec miast największych. Najczęściej regularnie filtrują wodę osoby z wyższym wykształceniem (27%) oraz przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (25%). Jest to zapewne związane zarówno z miejscem zamieszkania (największa część przedstawicieli obu tych grup społecznych mieszka w dużych miastach, gdzie walory smakowe „kranówki” pozostawiają wiele do życzenia), jak i z większą świadomością ekologiczną i medyczną przedstawicieli tych grup.

Tabela 3

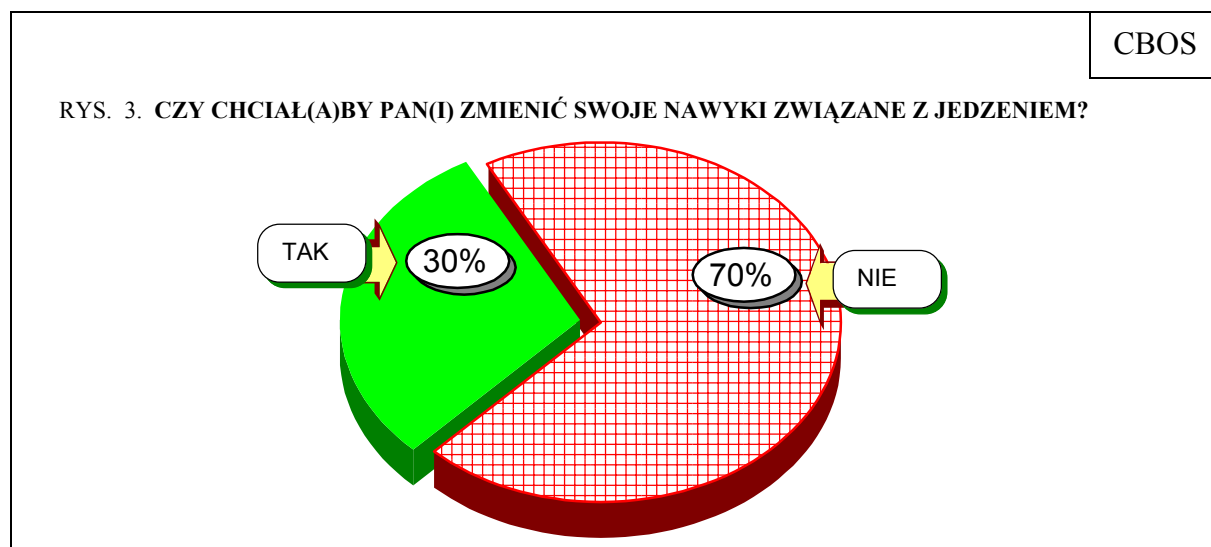
w procentach

Jak często zdarzają się takie sytuacje, że:	Zawsze lub prawie zawsze	Często	Czasami	Nigdy lub prawie nigdy
- używa Pan(i) filtrów do oczyszczania wody	7	2	4	87
- korzysta Pan(i) z ujęć dobrej, czystej wody (wody oligoceńskiej, studni głębinowych)	27	4	6	63

Trudniejsze do interpretacji są dane dotyczące korzystania z ujęć wody oligoceńskiej i studni głębinowych. Zachodzi obawa, że mieszkańcy wsi za taką uznają wodę ze studni na własnym podwórku, gdyż blisko połowa z nich (46%) i taki sam odsetek rolników (46%) twierdzą, że na co dzień korzystają z ujęć zdrowej, świeżej wody. Bardziej wiarygodne wydają się w tym przypadku deklaracje mieszkańców wielkich miast, z których co piąty (22%) regularnie spożywa wodę oligoceńską, co jedenasty (9%) robi to często, a ponad połowa (58%) nigdy lub prawie nigdy nie korzysta ze specjalnych ujęć czystej wody.

CZY CHCEMY ZMIENIĆ STYL ŻYWIENIA?

Zdecydowana większość respondentów (70%) nie ma zamiaru zmieniać swoich przyzwyczajeń i nawyków związanych z odżywianiem się, natomiast prawie co trzeci badany (30%) chciałby zmienić swój codzienny jadłospis.



Jak można było przypuszczać, chęć zmiany swojego *menu* zależy przede wszystkim od oceny jego walorów zdrowotnych. Swoje nawyki związane z jedzeniem najczęściej chcieliby zmienić respondenci przekonani, że odżywiają się bardzo niezdrowo, najrzadziej natomiast ci, którzy albo nie umieją ocenić walorów zdrowotnych spożywanych przez siebie pokarmów lub produktów, albo też - według własnej oceny - odżywiają się bardzo zdrowo.

Tabela 4

w procentach

Jak Pan (i) sądzi, czy - ogólnie biorąc - żywność, którą Pan (i) spożywa, jest:	Czy chciał(a)by Pan(i) zmienić swoje nawyki związane z jedzeniem?	
	Tak	Nie
- bardzo zdrowa	20	81
- raczej zdrowa	26	74
- niezbyt zdrowa	36	64
- w ogóle niezdrowa	42	58
Trudno powiedzieć	16	84

Gotowość zmiany swojego *menu* zależy również od płci, wieku i miejsca zamieszkania badanych. Częściej bowiem dokonania zmian w swoim sposobie jedzenia pragną kobiety (33%) niż mężczyźni (26%), częściej też osoby młode, poniżej 24 roku życia (34%) niż będące w podeszłym wieku, powyżej 65 lat (13%). Mieszkańcy miast średnich (38%), dużych (36%) lub wielkich (34%) deklarują taką gotowość częściej niż respondenci z miasteczek (20%) i wsi (23%).

Chęć zmiany nawyków żywieniowych uzależniona jest też od poziomu wykształcenia, pozycji społeczno-zawodowej oraz wysokości uzyskiwanych dochodów. Najczęściej wyrażają ją badani ze średnim (40%) lub wyższym wykształceniem (39%), pracownicy umysłowi niższego szczebla (44%) oraz pracownicy fizyczno-umysłowi (39%). Swoje *menu* częściej niż inni pragną też zmienić uczniowie i studenci (39%), przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (37%) oraz osoby mające wysokie dochody (41%).

Zmiana nawyków związanych z jedzeniem uzależniona jest przede wszystkim od zasadniczej korekty dotychczasowego jadłospisu. Przyjrzyjmy się zatem, jak wyobrażają ją sobie respondenci, którzy zadeklarowali chęć takiej zmiany (ogółem 292 osoby). Blisko połowa z tej grupy badanych deklaruje, że potrzebuje więcej owoców, warzyw, różnego typu

przetworów owocowo-warzywnych oraz soków. Niektórzy chcieliby też, aby ich codzienny jadłospis zawierał więcej roślin strączkowych, kasz, soi oraz ziaren zbóż. Natomiast blisko jedna piąta respondentów wprowadziłaby do swego codziennego *menu* głównie żywność dietetyczną, która jednocześnie zawierałaby mało kalorii i byłaby lekkostrawna oraz bogata w witaminy. Niewiele mniej osób (17%) pragnęłoby spożywać więcej tzw. zdrowej żywności, a 12% - produktów mlecznych i nabiału. Co dziesiąty ankietowany niezadowolony ze swego stylu żywienia chciałby ograniczyć spożycie tłuszczów i potraw smażonych, a 7% - wzbogaciłoby jadłospis produktami rybnymi i drobiowymi. O zmniejszeniu ilości zjadanych słodczy myśli 7%, natomiast ograniczenie spożycia mięsa lub przejście na dietę całkowicie bezmięsną deklaruje tylko 3% z tej grupy respondentów.

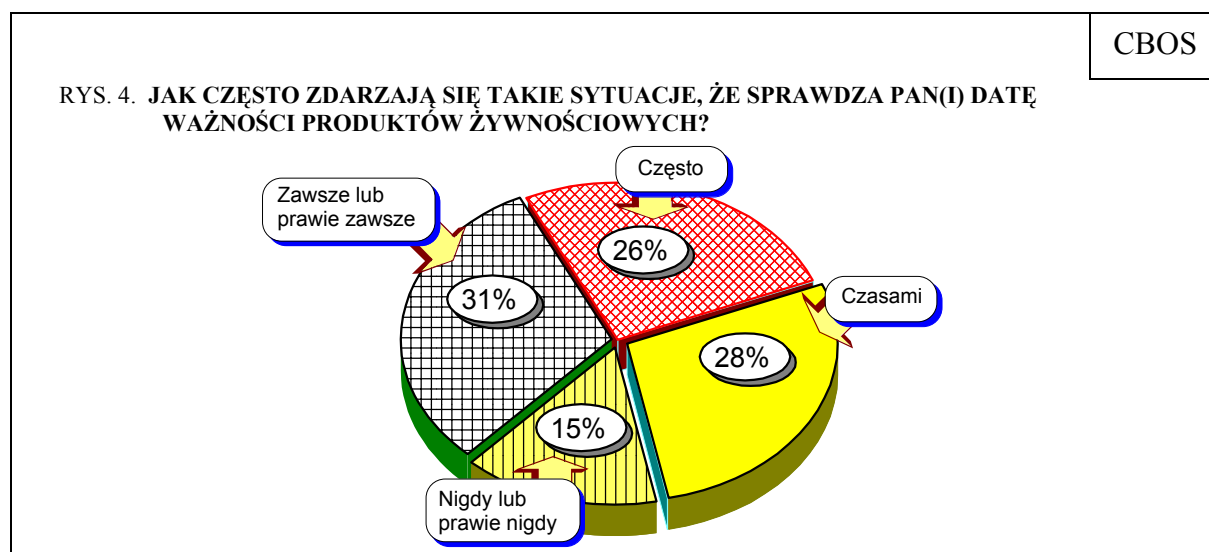
WYPOWIEDZI RESPONDENTÓW, KTÓRZY CHCIELIBY ZMIENIĆ SWOJE NAWYKI ZWIĄZANE Z JEDZENIEM (N=292)

	CBOS
Jak Pan(i) sądzi, jakiego typu żywności potrzebuje Pan(i), aby zmienić swoje nawyki związane z jedzeniem?	
Owoce i warzywa , jarzyny, rośliny strączkowe, kasza, ryż, soja, ziarna zbóż, przetwory, soki i surówki...	45%
Żywność dietetyczna, niskokaloryczna, lekkostrawna , żywność wzbogacona w potrzebne witaminy, mało pikantna, wyeliminować żywność wysokokaloryczną...	18%
Zdrowa żywność , zdrowe jedzenie, jeść zdrowo, zdrowiej się odżywiać...	17%
Nabiał, produkty mleczne , jogurty, mleko, sery, twarogi, płatki śniadaniowe...	12%
Ograniczyć spożywanie tłuszczów , jeść mniej potraw smażonych, ograniczyć spożycie tłustych mięs...	10%
Drób i ryby , produkty rybne, więcej chudego mięsa, więcej białego mięsa, więcej mięsa drobiowego, przetwory z ryb...	7%
Jeść mniej cukrów, mniej słodczy , pieczonych ciast, więcej produktów z małą zawartością cukru...	7%
Zrezygnować z mięsa , jeść mniej mięsa, jeść więcej jaskich potraw, żywność wegetariańska...	3%
Styl jedzenia, jeść regularnie i mało, jeść o określonych porach , jeść produkty bardziej urozmaicone...	3%
Ciemne pieczywo , chleb razowy, chleb pełnoziarnisty, pieczywo ziarniste, pieczywo bogate w błonnik...	3%
Jeść więcej mięsa , więcej produktów mięsnych...	2%
Nie może zmienić swoich nawyków z jedzeniem, ponieważ ma za mało pieniędzy	2%
Inne	5%
Trudno powiedzieć	3%

KONSUMENT ROZWAŻNY?

Dla przeciętnego klienta działów spożywczych ważne jest przede wszystkim to, czy kupowana żywność jest świeża. Znacznie mniejszą wagę przywiązuje on do tego, jaki jest skład nabywanych artykułów żywnościowych, a regularne kupowanie tzw. zdrowej żywności należy do rzadkości.

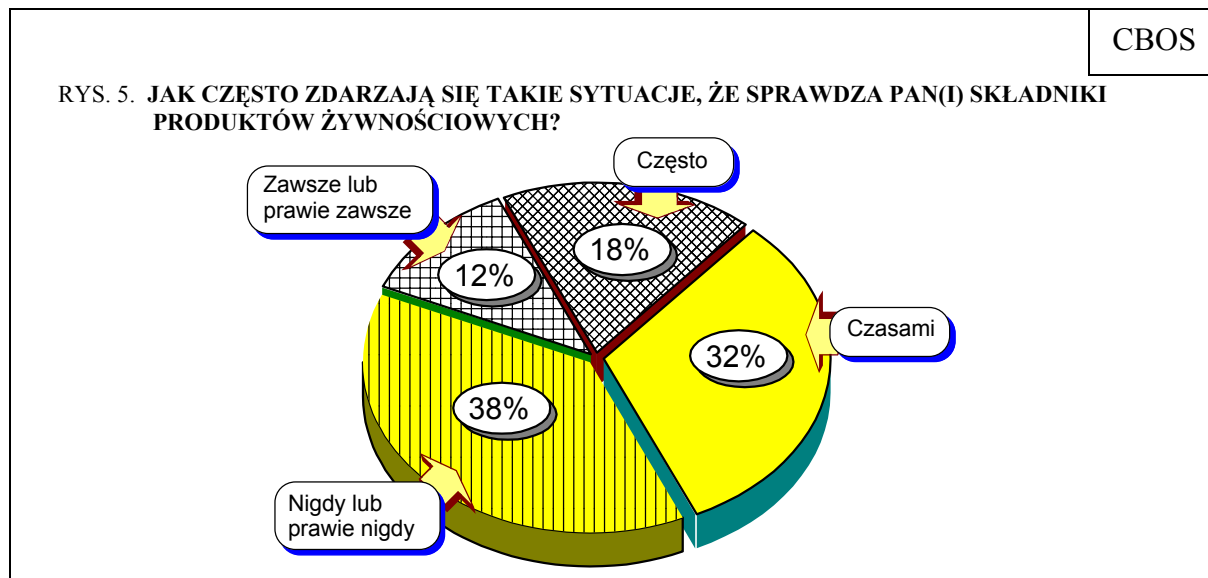
Co trzeci (31%) Polak zawsze lub prawie zawsze sprawdza datę ważności spożycia, a co czwarty (26%) często zwraca na to uwagę. Można więc powiedzieć, że dla większości (57%) kupujących jest to ważna informacja przy podejmowaniu decyzji o tym, co znajdzie się na naszym stole. Ale można spojrzeć na to inaczej i podkreślić fakt, że duża część konsumentów (43%) nie ma nawyku sprawdzania, czy kupowane przez nich artykuły spożywcze nadają się do jedzenia.



Informacja o tym, czy żywność nadaje się do spożycia, ważniejsza jest dla kobiet niż dla mężczyzn. Im wyższe wykształcenie mają badani i lepsze warunki materialne, tym częściej sprawdzają termin przydatności do spożycia i tym rzadziej deklarują, że nigdy tego nie robią.

Do niesprawdzania daty ważności produktów spożywczych przyznają się najczęściej badani powyżej 65 roku życia (25%) oraz osoby z wykształceniem podstawowym (24%); dwukrotnie częściej mężczyźni (20%) niż kobiety (10%).

Większość Polaków (70%) nigdy nie czyta informacji dotyczących składu kupowanej żywności (zawartości tłuszczu, obecności konserwantów itp.) lub zagląda do nich sporadycznie.



Świadomy wybór żywności ze względu na zawarte w niej składniki najczytelniej wiąże się z wykształceniem. Osoby z wykształceniem wyższym i średnim wykazują większe zainteresowanie zawartością kupowanych produktów niż mniej wykształcone.

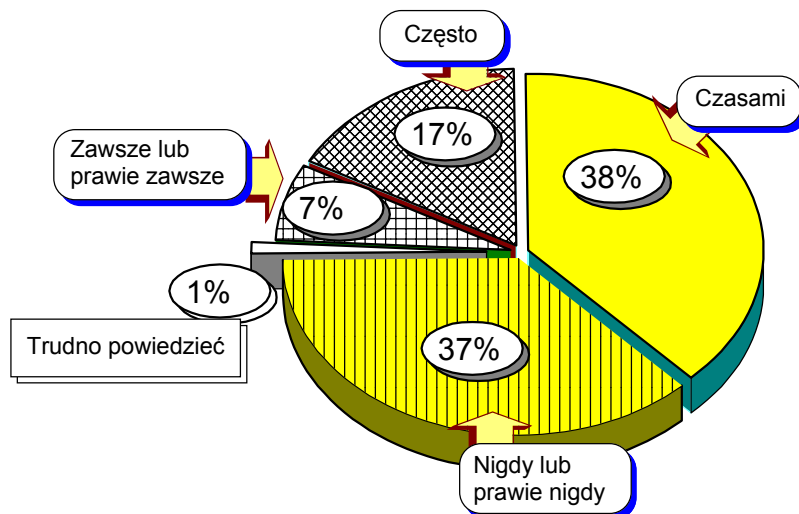
Tabela 5

w procentach

Czy sprawdza Pan(i) składniki produktów żywnościowych (zawartość tłuszczu, konserwantów itp.)?			
	Zawsze lub często	Czasami	Nigdy
Wykształcenie:			
- podstawowe	27	24	49
- zasadnicze zawodowe	21	36	43
- średnie	38	35	27
- wyższe	45	39	16

Kupowanie tzw. zdrowej żywności jest w Polsce mało popularne i nie ma pewności, co ankietowani przez to pojęcie rozumieją. Co czwarty Polak (24%) deklaruje, że zaopatruje się w „zdrową żywność” zawsze lub często, prawie dwie piąte (38%) robi to czasami i mniej więcej taki sam odsetek (37%) nigdy nie kupuje „zdrowej żywności”.

RYS. 6. JAK CZĘSTO ZDARZAJĄ SIĘ TAKIE SYTUACJE, ŻE KUPUJE PAN(I) „ZDROWĄ ŻYWNOŚĆ”?



Poziom wykształcenia nie wpływa na regularne lub częste kupowanie „zdrowej żywności”, natomiast różnicuje stosunek do niej w ten sposób, że im wyższy poziom wykształcenia, tym częściej zdarza się kupowanie takiej żywności czasami i tym rzadziej - niekupowanie jej wcale. „Zdrowej żywności” nigdy nie kupuje blisko połowa osób z wykształceniem podstawowym (46%), mniej więcej co trzeci Polak z wykształceniem zasadniczym zawodowym (36%) lub średnim (32%) i tylko co piąty ankietowany z wykształceniem wyższym (20%).

OFERTA RYNKOWA A SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ

W ostatnim dziesięcioleciu w Polsce zaszły istotne zmiany zarówno w rynkowej ofercie artykułów spożywczych, jak i w stylu i charakterze zbiorowego żywienia. Zaopatrzenie rynku w różnorodne owoce, warzywa, przetwory mleczne itp. produkty, których obecność w codziennym jadłospisie uznawana jest przez specjalistów od żywienia za pożądaną, jeśli nie niezbędną, stwarza szanse upowszechnienia zdrowego stylu odżywiania się. Jednocześnie rynek został zasypany produktami sztucznie barwionymi, zawierającymi konserwanty i inne składniki, których znaczenie dla zdrowia jest co najmniej wątpliwe.

Ogólnie rzecz biorąc, Polacy są przekonani, że największy wpływ na ich sposób odżywiania miało przede wszystkim dobre zaopatrzenie rynku we wszystkie produkty żywnościowe (88%) oraz pojawienie się w sprzedaży nowych lub dawniej trudno dostępnych produktów spożywczych (84%). Dla ponad połowy (55%) ważna okazała się dostępność półproduktów i gotowych dań w sklepach. Zapewne ten fakt należy wiązać z rosnącą popularnością wyposażania kuchni w „mikrofalówki”. Z ostatnich badań CBOS wynika, że obecnie co dziesiąte gospodarstwo domowe posiada kuchenkę mikrofalową, a dalsze 11% ma zamiar kupić to urządzenie w najbliższej przyszłości.

Znaczny wpływ na styl żywienia zdaje się wywierać pojawienie się sklepów ze „zdrową żywnością” (40%). Przypomnijmy, że z odpowiedzi na inne pytanie tej ankiety wynika, że 62% badanych przynajmniej sporadycznie robi zakupy w takich sklepach.

Co trzeci ankietowany (32%) przyznaje, że pojawienie się w sprzedaży *fast food* wpłynęło na jego sposób odżywiania się, a co piąty (22%) przypisuje taki wpływ ciągle rozwijającej się sieci lokali typu „McDonald’s”.

Tabela 6

w procentach

Jak Pan(i) ocenia, czy zmiany, jakie zaszły w zaopatrzeniu rynku i gastronomii w ostatnich latach miały wpływ na odżywianie się Pana(i) i Pana(i) rodziny? Czy miało wpływ:	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie	Zdecydowanie nie	Trudno powiedzieć
- dobre zaopatrzenie rynku we wszystkie produkty żywnościowe	49	39	9	2	2
- pojawienie się w sprzedaży nowych, dawniej trudno dostępnych produktów, jak np. jogurty o różnych smakach, egzotyczne owoce, różnego rodzaju płatki śniadaniowe, chipsy itp.	45	39	12	4	1
- duży wybór półproduktów i gotowych dań w sklepach	25	30	27	16	2
- pojawienie się sklepów (punktów sprzedaży) ze „zdrową żywnością”	18	22	33	23	4
- pojawienie się kiosków i innych ulicznych punktów sprzedaży, jak np. budki z hamburgerami, pizzą, hot dogami, potrawami orientalnymi itp.	12	20	28	36	3
- rozwój sieci gastronomicznej typu: „McDonald’s”, „Burger King”, „Pizza Hut”, „KFC” itp.	9	13	27	43	7

Każde z wymienionych, relatywnie nowych zjawisk na polskim rynku, wpłynęło w odmienny sposób na różne grupy i środowiska społeczne. Jakkolwiek dobre zaopatrzenie rynku we wszystkie produkty wywarło wpływ na styl żywienia wszystkich grup społecznych i demograficznych, to - w świetle uzyskanych deklaracji - najczęściej skorzystały z tej możliwości osoby z wyższym wykształceniem (67%) oraz przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (68%), a najmniej - rolnicy (32%). Związek między wpływem zaopatrzenia rynku i różnorodności oferty rynkowej na styl żywienia a kondycją finansową badanych jednoznacznie wskazuje na fakt, że o korzystaniu z obfitości i różnorodności artykułów spożywczych decyduje przede wszystkim zasobność naszego portfela.

Nie odnotowaliśmy związku między kondycją finansową badanych a wprowadzeniem do jadłospisu półproduktów i gotowych dań. Natomiast istnieje związek między kupowaniem gotowej żywności a wykształceniem ankietowanych, co przemawiałoby za tym, że jest to element stylu życia w szerszym znaczeniu.

Pojawienie się budek i kiosków z hamburgerami i innymi daniami typu *fast food* wywarło największy wpływ na styl żywienia najmłodszych respondentów (56% odpowiedzi *zdecydowanie tak* i *raczej tak* łącznie) oraz uczącej się młodzieży, tj. uczniów i studentów (55%). Oczywiście z tej oferty częściej korzystają, co zrozumiale, mieszkańcy miast niż wsi. Podobnie jak *fast food*, tak i „McDonald’s” i inne tego typu punkty gastronomiczne znalazły wielbicieli przede wszystkim wśród ludzi młodych (40%) oraz uczniów i studentów (41%).

Oczywiście należy mocno podkreślić, że mówimy tu o zmianie stylu żywienia bez wartościowania zaistniałych zmian. Trudno jest na podstawie tych danych określić, czy zmiany rynkowe mają korzystny czy też negatywny wpływ na sposób odżywiania się.



Obserwowane w ostatnich latach zmiany w zaopatrzeniu i rozwoju rynku spożywczego nie pozostają bez wpływu na sposób odżywiania się Polaków. Trudno jednak

ustalić, czy są to zmiany w kierunku zdrowego czy też niezdrowego stylu żywienia. Sami ankietowani mają w tej kwestii dobre samopoczucie: niemal połowa z nich ocenia, że odżywia się zdrowo, a zbliżony odsetek uważa, że oni sami i ich rodziny obecnie odżywiają się zdrowiej niż dziesięć lat temu. Większość badanych nie zamierza też świadomie zmieniać swoich przyzwyczajzeń i nawyków związanych z jedzeniem. Polacy są najczęściej przekonani, że ich codzienny jadłospis jest prawidłowy. Wyjątek stanowi spożywanie ryb, których niedobór deklaruje ponad połowa z nich.

Tabela 1. Jak Pan(i) sądzi, czy - ogólnie biorąc - żywność, którą Pan(i) spożywa, jest:

(%)

	bardzo zdrowa	raczej zdrowa	niezbyt zdrowa	w ogóle niezdrowa	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	5	47	38	5	6	1000
Płeć						
Meżczyźni	4	49	36	5	6	481
Kobiety	5	45	39	4	6	519
Wiek						
do 24 lat	3	41	43	3	9	145
25-34	4	51	39	4	3	171
35-44	3	50	38	3	5	204
45-54	8	43	38	6	5	184
55-64	5	47	36	4	7	135
65 lat i więcej	6	47	32	7	8	161
Miejsce zamieszkania						
Wieś	7	45	36	4	7	368
Miasto do 20 tys.	3	60	31	1	5	121
od 21 do 100 tys.	4	47	40	4	4	203
101-500 tys.	3	47	41	5	4	192
501 tys. i więcej mieszk.	3	40	39	8	11	116
Region						
Północny	8	47	37	3	6	119
Zachodni	5	57	29	5	5	104
Środkowozachodni	3	50	39	2	5	143
Środkowy	3	42	37	5	12	182
Wschodni	5	55	33	3	4	121
Południowo-wschodni	4	37	44	7	8	154
Południowo-zachodni	6	46	40	5	2	177
Wykształcenie						
Podstawowe	7	47	33	5	8	356
Zasadnicze zawodowe	4	43	41	4	8	276
Średnie	3	48	40	5	4	298
Wyższe	4	54	34	3	4	70
Grupa społ.-zaw. pracujący						
Kadra kier., inteligencja	5	58	31	2	5	65
Prac. umysł. niż. szczebla	2	46	41	8	3	112
Pracownicy fiz. - umysł.	5	56	33	2	5	61
Robotnicy wykwalifikowani	3	44	43	5	6	119
Robotnicy niewykwalifik.	7	35	49	0	9	57
Rolnicy	2	61	32	2	2	41
Prywatni przedsiębiorcy	0	44	44	5	7	61
Bierni zawodowo						
Renciści	4	48	36	4	9	112
Emeryci	7	48	31	7	7	195
Uczniowie i studenci	6	43	39	4	9	54
Bezrobotni	8	45	37	1	8	75
Gospodynie domowe i inni	8	35	48	6	2	48
Pracujący poza rolnictwem						
Sfera budżetowa	4	51	37	6	2	156
Sektor państwowy	3	43	42	7	6	105
Sektor prywatny	3	45	43	3	7	261
Spółdzielczość	0	60	35	0	5	20
Dochody na jedną osobę						
Poniżej 200 zł	8	43	40	3	7	145
201 - 325	7	52	36	3	2	168
326 - 449	3	50	33	6	8	179
450 - 599	4	42	43	4	7	163
Powyżej 599 zł	3	52	35	7	3	183
Ocena własnych war. mater.						
Złe	4	42	41	4	8	286
Średnie	5	47	38	4	7	426
Dobre	5	52	34	6	3	287
Udział w prakt. religijnych						
Kilka razy w tygodniu	8	49	35	7	1	72
Raz w tygodniu	5	48	37	4	6	506
Kilka razy w miesiącu	1	46	41	5	7	134
Kilka razy w roku	5	43	44	3	6	190
W ogóle nie uczestniczy	4	52	29	6	8	95
Poglądy polityczne						
Lewica	5	50	38	4	4	193
Centrum	5	49	38	5	4	237
Prawica	5	46	40	6	3	307
Trudno powiedzieć	5	44	34	3	14	261

Tabela 2. Jak Pan(i) ocenia, czy - ogólnie rzecz biorąc - obecnie sposób odżywiania się Pana(i) i Pana(i) rodziny jest: 1 - zdrowszy niż 10 lat temu; 2 - taki sam jak 10 lat temu; 3 - mniej zdrowy niż 10 lat temu

(%)

	1	2	3	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	47	29	16	8	1000
Płeć					
Mężczyźni	45	31	16	8	481
Kobiety	50	27	15	7	519
Wiek					
do 24 lat	46	26	12	16	145
25-34	57	23	12	8	171
35-44	50	27	18	6	204
45-54	52	27	15	5	184
55-64	40	38	17	5	135
65 lat i więcej	37	35	21	6	161
Miejsce zamieszkania					
Wieś	40	34	17	9	368
Miasto do 20 tys.	45	25	22	7	121
od 21 do 100 tys.	54	21	19	6	203
101-500 tys.	56	29	10	5	192
501 tys. i więcej mieszk.	46	34	9	11	116
Region					
Północny	48	25	20	7	119
Zachodni	50	24	21	5	104
Środkowozachodni	41	27	18	14	143
Środkowy	44	38	9	9	182
Wschodni	51	26	14	8	121
Południowo-wschodni	46	31	18	5	154
Południowo-zachodni	53	28	14	5	177
Wykształcenie					
Podstawowe	38	37	17	9	356
Zasadnicze zawodowe	42	28	22	7	276
Średnie	59	23	10	7	298
Wyższe	67	17	9	7	70
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	68	15	11	6	65
Prac. umysł. niż. szczebla	67	19	9	5	112
Pracownicy fiz. - umysł.	48	25	21	7	61
Robotnicy wykwalifikowani	48	28	18	7	119
Robotnicy niewykwalifik.	40	37	18	5	57
Rolnicy	41	41	10	7	41
Prywatni przedsiębiorcy	46	30	20	5	61
Bierni zawodowo					
Renciści	37	32	22	9	112
Emeryci	42	36	17	5	195
Uczniowie i studenci	56	19	7	19	54
Bezrobotni	31	35	20	15	75
Gospodynie domowe i inni	54	25	10	10	48
Pracujący poza rolnictwem					
Sfera budżetowa	61	22	12	4	156
Sektor państwowy	51	24	17	8	105
Sektor prywatny	50	26	16	8	261
Spółdzielczość	40	45	5	10	20
Dochody na jedną osobę					
Poniżej 200 zł	34	35	20	11	145
201 - 325	50	29	18	4	168
326 - 449	42	35	17	7	179
450 - 599	51	29	13	7	163
Powyżej 599 zł	58	25	11	5	183
Ocena własnych war. mater.					
Złe	37	33	21	8	286
Średnie	46	32	15	8	426
Dobre	61	21	12	6	287
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	51	25	18	6	72
Raz w tygodniu	47	28	17	7	506
Kilka razy w miesiącu	51	25	15	9	134
Kilka razy w roku	44	32	15	9	190
W ogóle nie uczestniczy	48	34	11	7	95
Poglądy polityczne					
Lewica	51	29	15	6	193
Centrum	48	31	16	5	237
Prawica	52	23	17	7	307
Trudno powiedzieć	39	34	15	11	261

Tabela 3. Jak często zdarzają się takie sytuacje, że **sprawdza Pan(i) datę ważności produktów żywnościowych?** 1 - Zawsze lub prawie zawsze; 2 - Często; 3 - Czasami; 4 - Nigdy lub prawie nigdy

	(%)				
	1	2	3	4	Liczba osób
Ogółem	31	26	28	15	999
Płeć					
Mężczyźni	22	24	34	20	480
Kobiety	39	27	24	10	519
Wiek					
do 24 lat	30	29	25	17	145
25-34	35	29	27	8	171
35-44	32	26	32	9	204
45-54	33	27	26	14	184
55-64	24	25	30	21	135
65 lat i więcej	28	18	29	25	160
Miejsce zamieszkania					
Wieś	28	26	29	17	367
Miasto do 20 tys.	32	24	27	17	121
od 21 do 100 tys.	32	27	28	13	203
101-500 tys.	33	24	29	14	192
501 tys.i więcej mieszk.	34	27	25	14	116
Region					
Północny	31	23	29	18	119
Zachodni	30	31	32	8	104
Środkowozachodni	25	30	27	18	142
Środkowy	31	22	32	15	182
Wschodni	27	23	31	18	121
Południowo-wschodni	32	32	25	12	154
Południowo-zachodni	37	22	24	16	177
Wykształcenie					
Podstawowe	28	20	28	24	355
Zasadnicze zawodowe	23	31	33	13	276
Średnie	40	26	26	8	298
Wyższe	36	31	24	9	70
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	43	22	23	12	65
Prac.umysł.niż.szczebla	44	29	22	5	112
Pracownicy fiz.- umysł.	31	26	31	11	61
Robotnicy wykwalifikowani	29	29	29	12	119
Robotnicy niewykwalifik.	14	33	35	18	57
Rolnicy	22	20	46	12	41
Prywatni przedsiębiorcy	30	33	26	11	61
Bierni zawodowo					
Renciści	33	22	25	20	112
Emeryci	25	22	31	23	194
Uczniowie i studenci	28	28	26	19	54
Bezrobotni	29	20	32	19	75
Gospodynie domowe i inni	40	35	17	8	48
Pracujący poza rolnictwem					
Sfera budżetowa	45	24	19	12	156
Sektor państwowy	22	35	31	11	105
Sektor prywatny	29	28	30	13	261
Spółdzielczość	30	30	30	10	20
Dochody na jedną osobę					
Poniżej 200 zł	26	24	34	16	145
201 - 325	29	23	36	11	168
326 - 449	27	27	28	18	179
450 - 599	32	25	28	16	163
Powyżej 599 zł	38	28	20	14	183
Ocena własnych war. mater.					
Złe	28	20	34	18	285
Średnie	30	26	29	15	426
Dobre	35	31	21	13	287
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	36	17	33	14	72
Raz w tygodniu	30	30	27	13	506
Kilka razy w miesiącu	32	22	31	15	134
Kilka razy w roku	32	23	25	19	190
W ogóle nie uczestniczy	24	22	35	18	94
Poglądy polityczne					
Lewica	28	24	30	17	193
Centrum	30	28	30	13	237
Prawica	33	27	27	13	307
Trudno powiedzieć	31	23	27	19	260

Tabela 4. Jak często zdarzają się takie sytuacje, że sprawdza Pan(i) składniki produktów żywnościowych (np. zawartość tłuszczu, konserwantów itp.)?
1 - Zawsze lub prawie zawsze; 2 - Często; 3 - Czasami; 4 - Nigdy lub prawie nigdy

	(%)				Liczba osób
	1	2	3	4	
Ogółem	12	18	32	38	999
Płeć					
Mężczyźni	7	14	31	48	480
Kobiety	17	22	32	29	519
Wiek					
do 24 lat	8	15	36	41	145
25-34	10	19	36	35	171
35-44	13	22	32	33	204
45-54	16	18	36	30	184
55-64	14	13	27	47	135
65 lat i więcej	19	19	20	50	160
Miejsce zamieszkania					
Wieś	11	13	30	47	367
Miasto do 20 tys.	11	19	37	33	121
od 21 do 100 tys.	13	22	34	31	203
101-500 tys.	13	20	32	35	192
501 tys.i więcej mieszk.	15	23	26	36	116
Region					
Północny	15	21	27	37	119
Zachodni	13	16	41	29	104
Środkowozachodni	13	18	27	41	142
Środkowy	11	19	34	36	182
Wschodni	12	16	30	43	121
Południowo-wschodni	7	19	31	42	154
Południowo-zachodni	14	16	31	39	177
Wykształcenie					
Podstawowe	11	16	24	49	355
Zasadnicze zawodowe	8	13	36	43	276
Średnie	14	24	35	27	298
Wyższe	24	21	39	16	70
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	28	22	32	18	65
Prac.umysł.niż.szczebla	14	23	37	26	112
Pracownicy fiz.- umysł.	7	30	33	31	61
Robotnicy wykwalifikowani	13	13	31	42	119
Robotnicy niewykwalifik.	9	12	32	47	57
Rolnicy	0	12	44	44	41
Prywatni przedsiębiorcy	8	25	38	30	61
Bierni zawodowo					
Renciści	15	15	26	44	112
Emeryci	10	19	23	49	194
Uczniowie i studenci	11	22	26	41	54
Bezrobotni	11	8	43	39	75
Gospodynie domowe i inni	13	17	38	33	48
Pracujący poza rolnictwem					
Sfera budżetowa	21	21	30	28	156
Sektor państwowy	13	17	33	36	105
Sektor prywatny	9	21	34	36	261
Spółdzielczość	0	25	45	30	20
Dochody na jedną osobę					
Poniżej 200 zł	10	9	34	46	145
201 - 325	12	16	36	36	168
326 - 449	11	19	28	42	179
450 - 599	13	23	25	39	163
Powyżej 599 zł	14	21	33	32	183
Ocena własnych war. mater.					
Źle	13	13	27	48	285
Średnie	10	17	36	37	426
Dobre	15	25	29	31	287
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	13	28	19	40	72
Raz w tygodniu	12	16	34	37	506
Kilka razy w miesiącu	9	22	33	36	134
Kilka razy w roku	11	17	29	43	190
W ogóle nie uczestniczy	15	16	31	38	94
Poglądy polityczne					
Lewica	16	16	34	34	193
Centrum	12	18	36	34	237
Prawica	12	21	31	36	307
Trudno powiedzieć	10	15	27	48	260