

## **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](mailto:sekretariat@cbos.pl)

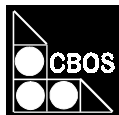
BS/74/74/98

### **CZY DOBRZE SIĘ ODŻYWIAMY?**

KOMUNIKAT Z BADAŃ

WARSZAWA, CZERWIEC '98

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



## CZY DOBRZE SIĘ ODŻYWIAMY?

---

- \* Problematyką zdrowego żywienia interesuje się - w mniejszym lub większym stopniu - ponad dwie trzecie ogółu respondentów (68%). Duże zainteresowanie tą problematyką najczęściej deklarują kobiety, a w grupach zawodowych - przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji, pracownicy umysłowi niższego szczebla oraz pracownicy fizyczno-umysłowi.
- \* Oceny dotyczące sposobu odżywiania się można uznać za umiarkowanie pozytywne: większość badanych ocenia, że odżywia się *raczej zdrowo* (72%), a ich dieta jest *raczej bogata* w witaminy (62%). W pełni usatysfakcjonowani własnym żywniem stanowią tylko 3% ogółu respondentów, a 5% wyraża pełne zadowolenie z ilości witamin zawartych w ich codziennym pożywieniu. Co piąty ankietowany negatywnie ocenia własne *menu*, a co czwarty uważa, że jego jadłospis jest ubogi w witaminy.
- \* Trzech na czterech badanych (75%) przynajmniej kilka razy w tygodniu między posiłkami głównymi spożywa owoce, a 40% robi to codziennie. Po chipsy, chrupki i inne tego rodzaju „przekąski” między posiłkami codziennie sięga co piąty Polak, a dalsze 22% - kilka razy w tygodniu. Jest to nawyk przede wszystkim ludzi młodych, zwłaszcza uczniów i studentów.
- \* Zdecydowana większość ankietowanych (81%) codziennie je śniadanie i spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie (79%). Jednak prawie co piąty (18%) przedstawiciel najmłodszego pokolenia (do 24 lat) kilka razy w tygodniu rezygnuje ze śniadania, a 10% konsumuje je sporadycznie. Znaczny odsetek najmłodszych respondentów (27%), zwłaszcza uczniów i studentów (30%), oraz zbliżony odsetek ludzi w wieku od 25 do 34 lat spożywa mniej niż trzy posiłki dziennie.
- \* Jeśli uwzględnimy wszystkie elementy składające się na ocenę stylu odżywiania się, tj. regularność zjadania śniadań, liczbę posiłków dziennie, spożywanie między posiłkami wyłącznie owoców, to o co piątym Polaku (20%) możemy powiedzieć, że rygorystycznie przestrzega zasad prawidłowego żywienia.

Po wprowadzeniu gospodarki rynkowej zaczęły zachodzić korzystne dla zdrowia zmiany w strukturze odżywiania Polaków. Według opinii ekspertów, zmniejszyło się spożycie tłuszczów zwierzęcych, znacznie wzrósł popyt na tłuszcze roślinne. Zwiększyła się konsumpcja owoców i warzyw, a także soków owocowych i warzywnych. Nastąpiły zmiany w strukturze spożycia mięsa. Wszystko to jest efektem zmian w ofercie rynkowej, ale także, a może przede wszystkim, promocji zdrowia jako ważnej wartości społecznej.

Zainteresowanie zasadami prawidłowego żywienia, stosowanie się do nich w życiu codziennym, a także wiedza o witaminach, ich roli i znaczeniu dla zdrowia były przedmiotem sondażu<sup>1</sup> zrealizowanego przez CBOS na zlecenie firmy Roche Polska Sp. z o.o. W terminie późniejszym ukazać się komunikaty omawiające oceny, opinie i wiedzę o kondycji zdrowotnej Polaków, znaczeniu witamin dla zdrowia i preferencjach w zakresie ich stosowania.

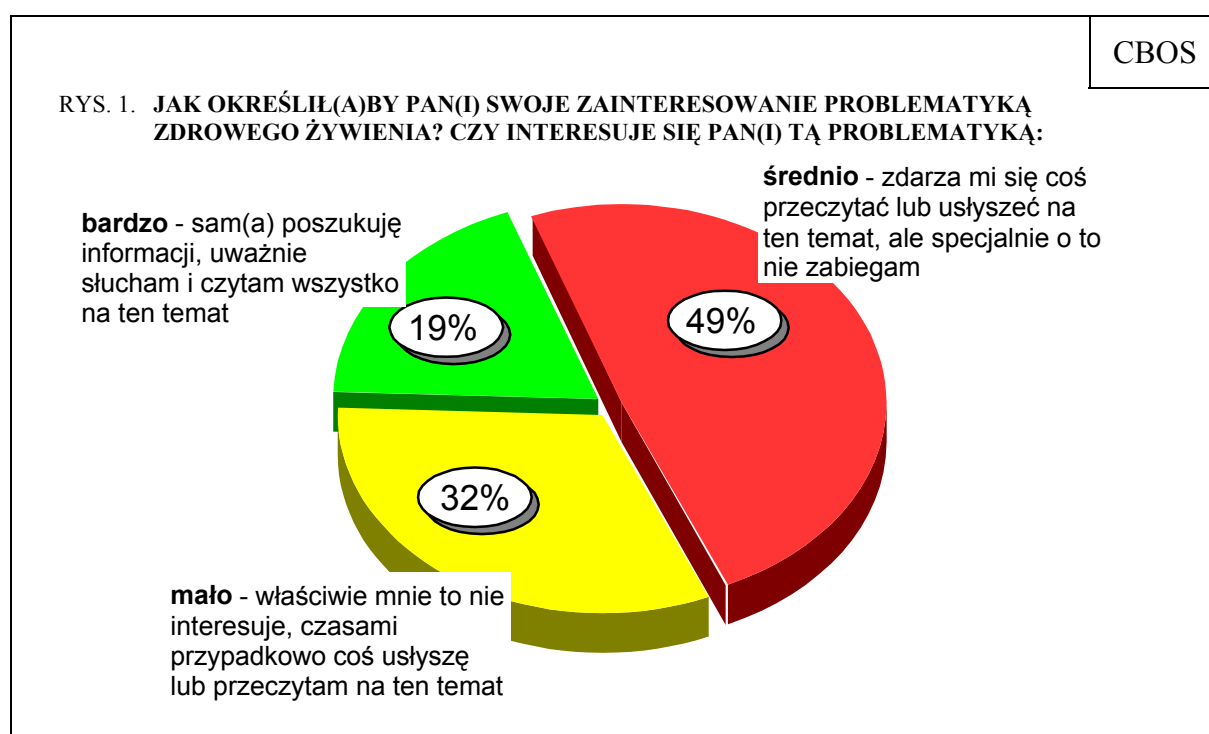
### **ZAINTERESOWANIE PROBLEMATYKĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA**

Promocja zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania się i osobistej odpowiedzialności za własną kondycję zdrowotną jest w Polsce relatywnie nowym zjawiskiem. Informacje dotyczące tej problematyki są obecne w prasie, zwłaszcza ilustrowanej, audycjach radiowych, różnego rodzaju poradnikach i wydawnictwach książkowych. Czy jednak trafiają do adresata? Czy Polacy są zainteresowani zdrowym żywniem, któremu przypisuje się duże znaczenie w walce z różnymi groźnymi dla zdrowia chorobami i uznaje za skuteczną profilaktykę zdrowotną?

---

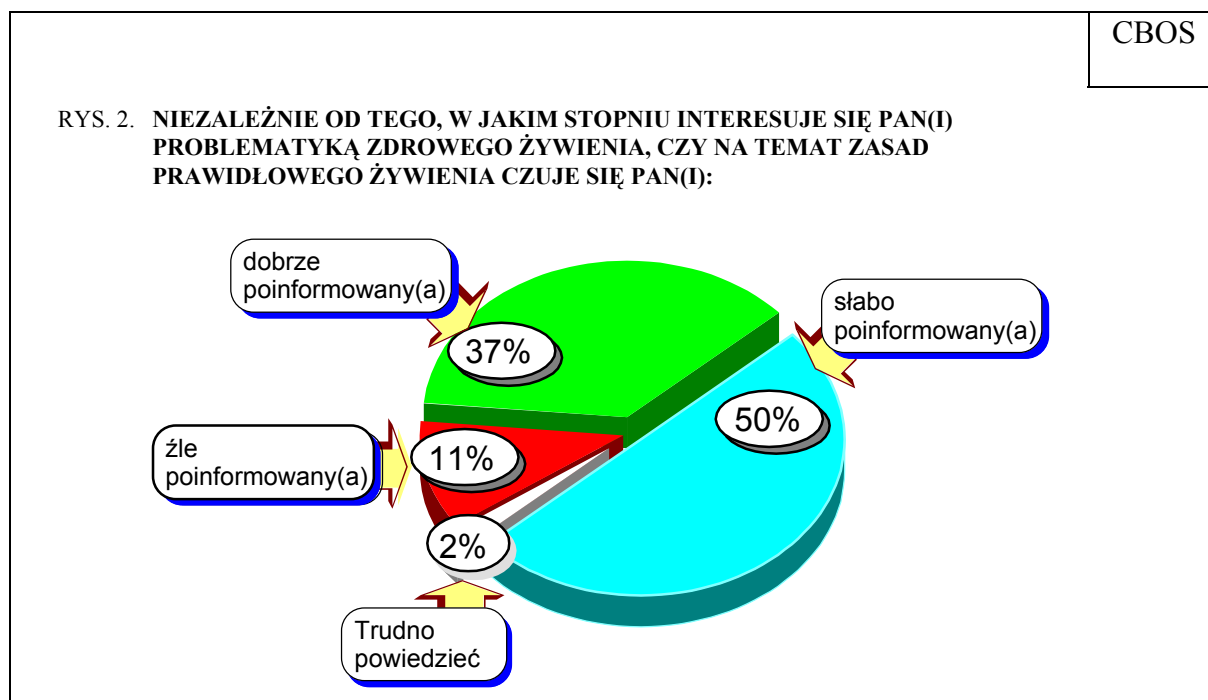
<sup>1</sup> Sondaż „Omnibus”, 29 stycznia - 3 lutego ‘98, reprezentatywna próba kwotowa dorosłej ludności Polski (N=1000). Pytania stanowiące blok tematyczny „Zasady poprawnego żywienia i witaminy w świadomości społecznej” zadano na zlecenie firmy **Roche Polska Sp. z o.o.**

Połowa ankietowanych deklaruje średni poziom zainteresowania tą tematyką, tzn. od czasu do czasu zdarza im się coś przeczytać lub usłyszeć o zdrowym żywieniu, ale specjalnie o to nie zabiegają. Respondenci, którzy są bardzo zainteresowani zdrowym żywieniem, sami poszukują informacji, uważnie słuchają i czytają wszystko na ten temat, stanowią jedną piątą ogółu badanych. Co trzeci ankietowany przyznaje, że problematyka zdrowego żywienia właściwie go nie interesuje, jedynie przypadkiem zdarza mu się coś na ten temat usłyszeć lub przeczytać.



Zdrowym żywieniem częściej interesują się kobiety niż mężczyźni. Duże zainteresowanie tą problematyką, w porównaniu z innymi, deklarują gospodynie domowe (31%) oraz osoby uzyskujące wysokie dochody (25%) i zadowolone z własnej sytuacji materialnej (25%). Natomiast średni poziom zainteresowania zdrowym żywieniem wykazują najczęściej pracownicy umysłowi niższego szczebla (60%), przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (59%) oraz pracownicy fizyczno-umysłowi (58%). Problematyka zdrowego żywienia stanowi tylko od czasu do czasu przedmiot zainteresowania również uczniów i studentów (59%) oraz badanych z wyższym i średnim wykształceniem (po 56%).

Osoby, które według własnej oceny są dobrze poinformowane o zasadach prawidłowego żywienia, stanowią blisko dwie piąte ogółu badanych (37%). Prawie dwie trzecie (61%) Polaków ma poczucie niedoinformowania, w tym co dziewiąty (11%) deklaruje brak wiedzy na ten temat.



Wydaje się naturalne, że kobiety mają więcej informacji o prawidłowym odżywianiu niż mężczyźni (odpowiednio 41% i 32%). Stopień poinformowania w tej dziedzinie zależy też od wieku, miejsca zamieszkania, pozycji społeczno-zawodowej i wykształcenia badanych. Osoby młodsze częściej niż starsze czują się lepiej poinformowane o prawidłowym żywnieniu. Wiedza na ten temat większa jest również wśród mieszkańców miast niż wśród ludności wiejskiej. Znajomość reguł zdrowego odżywiania deklaruje ponad połowa przedstawicieli kadry kierowniczej i inteligencji, pracowników umysłowych niższego szczebla, uczniów i studentów. Bogatszy zasób informacji o właściwym żywnieniu częściej niż pozostali mają ankietowani z co najmniej średnim wykształceniem. Większej wiedzy na ten temat sprzyjają też wysokie dochody i dobra ocena własnych warunków materialnych.

Nie dziwi fakt, że dobrze poinformowani na temat zasad zdrowego odżywiania czują się przede wszystkim respondenci deklarujący osobiste zainteresowanie tą problematyką.

Tabela 1

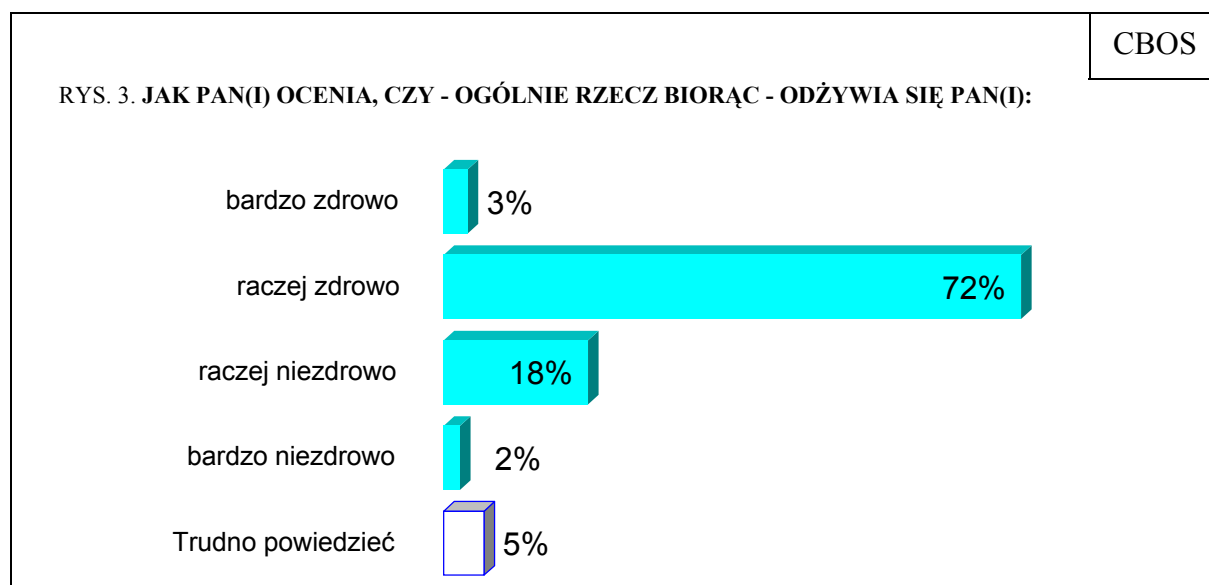
w procentach

Czy na temat zasad prawidłowego żywienia jest Pan(i):	Zainteresowanie problematyką zdrowego żywienia			
	duże (sam[a] poszukuję informacji)	średnie (zdarza mi się coś przeczytać)	małe (właściwie mnie to nie interesuje)	Trudno powiedzieć
– dobrze poinformowany(a)	34	51	15	0,3
– słabo poinformowany(a)	11	55	34	0,4
– źle poinformowany(a)	4	21	73	2
Trudno powiedzieć	4	29	63	4

### CZY ODŻYWIAMY SIĘ ZDROWO?

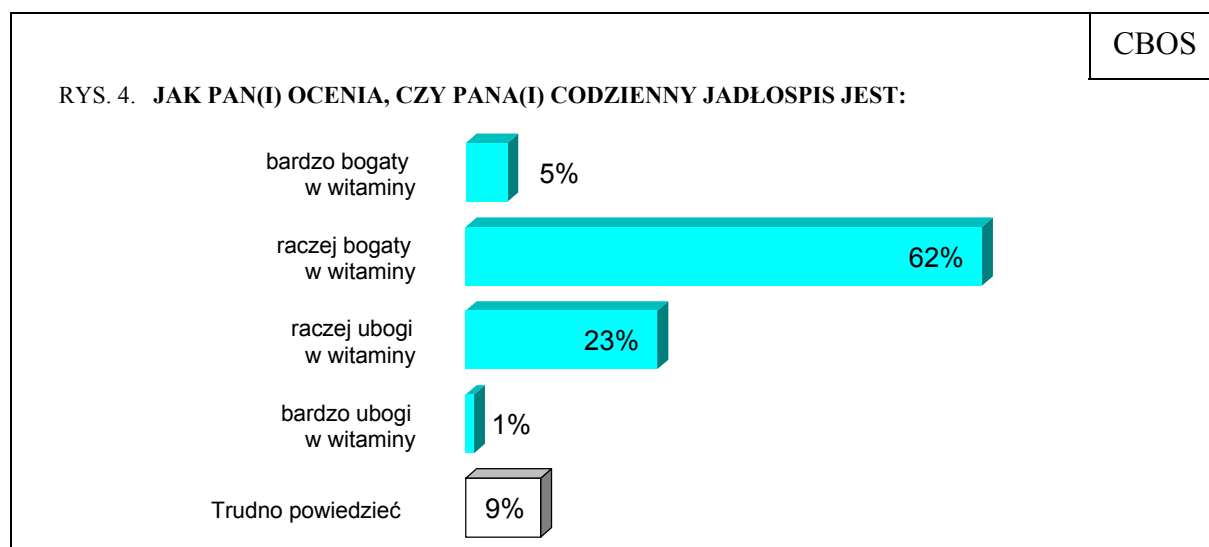
Większość ankietowanych twierdzi, że odżywia się zdrowo. Co prawda tych, którzy są przekonani, że odżywiają się bardzo zdrowo, jest niewielu (3%), jednak blisko trzy czwarte badanych (72%) jest zdania, że ich *menu* jest raczej zdrowe. Najczęściej opinię taką wyrażają ludzie młodzi, zwłaszcza uczniowie i studenci<sup>2</sup>.

Jednocześnie blisko jedna piąta (18%) respondentów uważa, że odżywia się raczej niezdrowo. Są to przede wszystkim rolnicy (32%) i prywatni przedsiębiorcy (30%) oraz respondenci w wieku od 25 do 34 lat (26%). Zdecydowanie negatywnie swój sposób odżywiania się ocenia jedynie 2% badanych, najczęściej prywatni przedsiębiorcy (9%).



<sup>2</sup> Zob. tabele aneksowe.

Większość respondentów jest również zdania, że ich codzienne *menu* zawiera dużo witamin. Dwie trzecie z nich twierdzi, iż jest ono raczej bogate, a jedynie 5% uważa, że jest bardzo bogate w witaminy. Pod względem zawartości witamin swój jadłospis pozytywnie oceniają (łącznie „bardzo bogaty” i „raczej bogaty”) najczęściej uczniowie i studenci (83%) oraz ogólnie - ludzie młodzi (75%). Podobne przekonanie ma zdecydowana większość przedstawicieli kadry kierowniczej i inteligencji (81%), rolników (79%), pracowników umysłowych niższego szczebla (78%), a także osób dobrze sytuowanych. Należy jednak podkreślić, że jakkolwiek badani w różnym stopniu wyrażają zadowolenie ze swojej diety witaminowej, to we wszystkich grupach społecznych i demograficznych dominuje przekonanie o wystarczającej zawartości witamin w spożywanych na co dzień produktach.



Niedobór witamin w swoim codziennym *menu* odczuwa co czwarty badany. Najczęściej są to robotnicy niewykwalifikowani (40%). Zastrzeżenia co do ilości witamin dostarczanych organizmowi ma także co trzecia osoba (34%) niezadowolona ze swoich warunków materialnych. Ciekawe, że również co trzeci przedsiębiorca (32%) negatywnie ocenia zawartość witamin w spożywanych przez siebie produktach. Przypomnijmy, że przedstawiciele tej grupy częściej niż pozostali w ogóle uważają swój sposób odżywiania się za nieprawidłowy, jednak w ich przypadku niewłaściwe żywienie nie ma podłoża ekonomicznego, lecz jest raczej konsekwencją stylu życia w szerszym znaczeniu.

## NAWYKI ŻYWIENIOWE

Według opinii ekspertów<sup>3</sup>, zmiana trybu życia i stylu żywienia jest najlepszą receptą na poprawę stanu zdrowia Polaków. Jako optymalny ze względów medycznych promuje się standard żywieniowy znany pod nazwą „diety śródziemnomorskiej”. Ważnym elementem tej diety jest codzienna, bez wahań sezonowych, konsumpcja warzyw i owoców oraz niskie spożycie tłuszczów zwierzęcych i wysokie - produktów roślinnych.

W naszych badaniach usiłowaliśmy odtworzyć obecność podstawowych grup produktów w jadłospisie przeciętnego Polaka. Pomijając powszechny codzienny udział w nim jednego z następujących produktów: chleb, kasze i inne produkty zbożowe, ryż, makaron, ziemniaki (92%), przeważająca część ankietowanych (od 57% do 69%) deklaruje codzienne spożywanie warzyw, owoców oraz mleka i jego przetworów. Blisko połowa respondentów kilka razy w tygodniu włącza do *menu*: ryby, drób, mięso, jaja, fasolę, groch lub inne rośliny strączkowe, a więcej niż co czwarty robi to codziennie.

Tabela 2

w procentach

Każdy z nas ustala swój jadłospis według własnych przyzwyczajzeń i możliwości. Proszę powiedzieć, jak często Pan(i) spożywa	Kilka razy dziennie	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale
– jeden z następujących produktów: chleb, kasze i inne produkty zbożowe, ryż, makaron, ziemniaki	46	46	7	1	-	-
– warzywa	12	57	28	3	-	-
– owoce	12	45	30	9	2	1
– mleko, jogurt, kefir, sery	10	49	27	8	2	4
– jeden z następujących produktów: ryby, drób, mięso, jaja, fasolę, groch (inne rośliny strączkowe)	3	26	47	21	2	1
– słodycze	5	20	28	23	10	13
Szarym kolorem zaznaczono spożywanie produktów z częstotliwością zalecaną ze względów zdrowotnych						

Uzyskane wyniki można jednak odczytywać zupełnie inaczej. Wtedy okazuje się, że co trzeci Polak (31%) nie codziennie zjada warzywa, a jeszcze więcej (41%) je za mało

<sup>3</sup> Por. prof. dr hab. med. Witold Zatoński „Czy w demokracji żyje się zdrowiej?”, Fundacja „Promocja Zdrowia”, Warszawa ‘97.



owoców. Codzienna dieta dwóch piątych ankietowanych (41%) jest zbyt uboga w przetwory mleczne. Ponad połowa badanych (53%) nie mieści się w modelowym spożywaniu grupy produktów, którą tworzą: ryby, drób, mięso, jaja, fasola, groch (inne rośliny strączkowe). Najpowszechniejsze jest odstępstwo od tego modelu w zakresie jedzenia słodczy: co czwarty badany (25%) spożywa je zbyt często i mniej więcej taki sam odsetek (23%) - zbyt rzadko. Co czwarty badany (23%) prawie wcale nie je słodczy.

Spożywanie różnych produktów jest zróżnicowane w zależności od cech demograficznych i społecznych. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarują codzienne jedzenie warzyw (odpowiednio: 73% i 63%), owoców (odpowiednio: 64% i 49%) i produktów mlecznych (odpowiednio: 67% i 51%). Dieta osób starszych częściej niż młodszych wykazuje niedobór owoców. Prywatni przedsiębiorcy wyróżniają się częstym sięganiem po słodczy - codziennie zjada je 38% z nich. Nie są to jednak zależności, które pozwalałyby mówić o istnieniu stylu żywienia jakiejś grupy demograficznej czy społecznej.

Tabela 3

w procentach

Jak często spożywa Pan(i):		Wykształcenie			
		podstawowe	zasadnicze zawodowe	średnie	wyższe
	codziennie lub kilka razy dziennie	63	66	75	78
- warzywa	kilka razy w tygodniu	32	28	25	21
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	7	5	-	1
	codziennie lub kilka razy dziennie	50	57	64	60
- owoce	kilka razy w tygodniu	30	31	29	37
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	18	13	8	3
	codziennie lub kilka razy dziennie	56	57	64	61
- mleko i przetwory mleczne	kilka razy w tygodniu	28	27	25	30
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	16	16	11	8
	codziennie lub kilka razy dziennie	23	28	34	36
- ryby, jaja, mięso, drób, rośliny strączkowe	kilka razy w tygodniu	48	49	45	47
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	29	22	21	17
	codziennie lub kilka razy dziennie	21	28	23	30
- słodczy	kilka razy w tygodniu	24	25	36	30
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	55	46	40	40

Pojawianie się w jadłospisie różnych produktów spożywczych wykazuje związek z poziomem wykształcenia i oceną warunków materialnych rodziny, czyli cechami, które najczytelniej współokreślają położenie społeczne ankietowanych.

Poziom wykształcenia modyfikuje sposób odżywiania się tylko w zakresie spożywania owoców, warzyw i przetworów mlecznych. Im respondenci są lepiej wykształceni, tym częściej deklarują dietę bogatą w owoce, warzywa, mleko oraz przetwory mleczne.

Obecność warzyw i owoców w codziennej diecie związana jest też z oceną kondycji materialnej rodzin ankietowanych. Trudne warunki finansowe powodują ograniczenie ich spożycia. Dotyczy to zwłaszcza owoców, których niedobór w codziennym żywieniu deklaruje ponad połowa badanych negatywnie oceniających sytuację materialną swoich rodzin.

Tabela 4 w procentach

Jak często spożywa Pan(i):		Ocena warunków materialnych		
		dobrze	średnie	złe
– warzywa	codziennie lub kilka razy dziennie	75	68	65
	kilka razy w tygodniu	24	29	29
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	1	3	6
– owoce	codziennie lub kilka razy dziennie	79	58	47
	kilka razy w tygodniu	25	32	33
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	5	11	21
– mleko i przetwory mleczne	codziennie lub kilka razy dziennie	59	60	58
	kilka razy w tygodniu	31	27	24
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	11	12	18
– ryby, jaja, mięso, drób, rośliny strączkowe	codziennie lub kilka razy dziennie	30	31	27
	kilka razy w tygodniu	49	46	47
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	22	23	26
– słodycze	codziennie lub kilka razy dziennie	28	24	21
	kilka razy w tygodniu	29	31	24
	kilka razy w miesiącu lub rzadziej	42	54	56

Z analizy danych dotyczących związków stylu żywienia z kondycją finansową i poziomem wykształcenia badanych można wnosić, że cechy położenia społecznego modyfikują sposób odżywiania się tylko w zakresie konsumpcji warzyw i owoców. Spożycie pozostałych produktów nie nosi znamion „społecznego” charakteru. Wniosek ten potwierdza spostrzeżenie - odnotowane w innych badaniach sondażowych - że zmiany dotyczące nawyków żywieniowych, wynikające z przeobrażeń rynkowych w Polsce (radykałna poprawa zaopatrzenia, bogactwo oferty rynkowej, pojawienie się w sprzedaży produktów dawniej trudno dostępnych), nastąpiły przede wszystkim wśród warstw uprzywilejowanych społecznie i ekonomicznie<sup>4</sup>.

Dane przedstawione w tabeli 3 wskazują, że struktura spożycia poszczególnych grup produktów - z wyjątkiem słodczy, których jemy za dużo - jest dość zbliżona do zalecanych przez lekarzy i dietetyków. Wynikałoby z tego, że Polacy w większości odżywiają się prawidłowo. Byłoby to jednak zbyt pochopne stwierdzenie. W tabeli 3 przedstawione jest spożycie każdej grupy produktów z osobna. Natomiast ocenie prawidłowości żywienia podlega struktura spożycia wszystkich podstawowych grup produktów łącznie. Z faktu, że ktoś je bardzo dużo owoców, nie wynika, iż zdrowo się odżywia. Spełnianiu jednych warunków zdrowego żywienia, na przykład niskiemu spożyciu tłuszczu zwierzęcego, może towarzyszyć „wykroczenie” przeciw innym zaleceniom, jak na przykład niedobór produktów mlecznych, nadmiar słodczy itp.

Jeśli więc uwzględnimy nie tylko spożycie każdego produktu (grup produktów) osobno, ale ich współwystępowanie w deklarowanych nawykach żywieniowych, to obraz ten drastycznie się zmienia. Wtedy okazuje się, że tylko co dwudziesty Polak (5%) przestrzega w swoich rzeczywistych zachowaniach żywieniowych zasad zalecanych przez specjalistów, tzn. spożywa codziennie (lub kilka razy dziennie) owoce, warzywa, produkty zbożowe i mleczne, a zarazem kilka razy w tygodniu zjada ryby, jaja, mięso lub rośliny strączkowe i z taką samą częstotliwością - słodczy. Korzystniejszy obraz stosowania się do zasad prawidłowego żywienia można uzyskać, jeśli pominiemy spożywanie słodczy. Wtedy

---

<sup>4</sup> Por. komunikat CBOS „Nawyki żywieniowe: oceny, opinie, zachowania”, styczeń ‘98.

okazuje się, że mniej więcej co siódmy Polak (15%) dobrze się odżywia. Ze wszystkich grup społeczno-zawodowych takie nawyki żywieniowe najczęściej deklarują osoby z wyższym wykształceniem (21%) oraz przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (22%). Trzeba jednak zastrzec, że niewielka liczebność tych grup znacznie ogranicza statystyczne wnioskowanie dotyczące społecznych uwarunkowań stosowania się do ogólnych zasad prawidłowego żywienia.

### STYL SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

W publikowanych w Polsce zaleceniach dotyczących zasad zdrowego żywienia wymienia się spożywanie co najmniej trzech posiłków dziennie, w tym obowiązkowo śniadania<sup>5</sup>. Nie zaleca się natomiast „pojadania” między posiłkami. Wyjątek stanowią owoce (również warzywa), które powinny stanowić składnik każdego posiłku, a także „przerywnik” między posiłkami.

Większość ankietowanych zachowuje się zgodnie z zaleceniami dotyczącymi optymalnej liczby posiłków dziennie. Pozytywne są też wyniki dotyczące spożywania owoców między posiłkami.

Tabela 5 w procentach

Proszę powiedzieć, jak często:	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu lub rzadziej	Wcale lub prawie wcale
– zjada Pan(i) rano śniadanie	81	10	3	-	6
– spożywa Pan(i) co najmniej trzy posiłki (razem ze śniadaniem)	79	13	5	-	3
– między posiłkami zjada Pan(i) owoce	40	35	13	5	7
– „przegryza” Pan(i) między posiłkami chrupki, chipsy, słodycze itp.	20	22	13	9	35

Szarym kolorem zaznaczono zachowania zgodne z zasadami zdrowego żywienia

<sup>5</sup> Por. Zbigniew Wojtasiński, „Dieta długowieczności”, w: „Rzeczpospolita” (Nauka i Technika), 17 grudnia '97.

Z codziennego śniadania najczęściej rezygnują osoby młodsze, zwłaszcza uczniowie i studenci (30%). Niemal co piąty ankietowany (18%) z najmłodszej grupy wiekowej (do 24 lat) kilka razy w tygodniu rezygnuje z tego posiłku, a co dziesiąty (10%) spożywa śniadania tylko sporadycznie lub w ogóle ich nie jada. Do pomijania śniadań w swoim *menu* przyznaje się także co dziesiąta osoba w wieku od 25 do 34 lat.

Ponad jedna czwarta najmłodszych respondentów (27%), uczniów i studentów (30%) oraz ankietowanych w wieku od 25 do 34 lat (28%) spożywa mniej niż trzy posiłki dziennie. Najczęściej zdarza się to mieszkańcom wielkich miast, z których co trzeci (34%) deklaruje, że przynajmniej kilka razy w tygodniu je mniej posiłków niż zalecają specjaliści w tej dziedzinie. Inne czynniki (płeć, wykształcenie, sytuacja materialna) nie różnicują przestrzegania norm dotyczących regularności i liczby codziennych posiłków. Można stąd wnosić, że o stylu spożywania posiłków decyduje raczej tryb życia niż uwarunkowania społeczne.

Do innych wniosków prowadzi analiza danych dotyczących „przegryzania” między posiłkami. Ogółem trzech na czterech Polaków (75%) przynajmniej kilka razy w tygodniu między głównymi posiłkami sięga po owoce, a dwie piąte (40%) czyni to codziennie. Kobiety (49%) znacznie częściej niż mężczyźni (30%) jedzą owoce między posiłkami. Jest to raczej codzienny nawyk ludzi zamożnych (52%) niż ubogich (30%), częściej też mieszkańców miast (45%) niż wsi (36%). Grupą, która najrzadziej deklaruje codzienne spożywanie owoców w ten sposób, są bezrobotni (20%), oni też najczęściej mówią (13%), że nigdy nie zdarza się im „przegryzanie” owoców między posiłkami.

Duża część badanych (44%) jest wolna od nawyku sięgania po różnego rodzaju chipsy i inne tego typu „przekąski”, a dalsze 13% robi to nie częściej niż kilka razy w miesiącu. Nawyk codziennego sięgania po te produkty jest najpowszechniejszy wśród ludzi młodych: osób w wieku do 24 lat (27%) oraz uczniów i studentów (29%).

Jeśli uwzględnimy wszystkie elementy składające się na ocenę stylu odżywiania się, tj. regularność zjadania śniadania, liczbę posiłków dziennie, jedzenie między posiłkami wyłącznie owoców, to można stwierdzić, że co piąty Polak (20%) stosuje się do zasad prawidłowego żywienia. Stosowanie zalecanych reguł nie wykazuje związku ani z poziomem wykształcenia, ani też z oceną własnej sytuacji materialnej. Narzuca się interpretacja, że styl

odżywiania się jest uwarunkowany rodzajem codziennej aktywności, charakterem pracy i innych obciążeń zawodowych i pozazawodowych. Wskazuje na to związek codziennych zachowań z wiekiem i zawodem badanych. Najbardziej stosują się do wymienionych w tym miejscu zasad prawidłowego żywienia osoby najmłodsze (11%), robotnicy wykwalifikowani (10%) i niewykwalifikowani (9%), a także przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (17%) oraz prywatnych przedsiębiorców (15%). Najczęściej na co dzień stosują się do nich osoby po 55 roku życia, emeryci (29%) i renciści (34%), a wśród grup zawodowo aktywnych - rolnicy (22%).



Zainteresowanie problematyką zdrowego żywienia jest raczej domeną kobiet niż mężczyzn. Jest to oczywiste zarówno ze względów kulturowych, jak i praktycznych - to głównie kobiety biorą na siebie obowiązek żywienia rodziny i przygotowywania posiłków. Można jeszcze dodać, że kobiety bardziej niż mężczyźni lubią warzywa i owoce: częściej jedzą je codziennie, częściej też sięgają po owoce między posiłkami.

Stosowanie się do zasad zdrowego żywienia (zarówno w zakresie spożycia różnych produktów, jak i regularności posiłków) nie wykazuje związku z deklarowanym poziomem wiedzy na ten temat, z oceną walorów zdrowotnych własnego odżywiania się ani też z oceną własnego stanu zdrowia. Wskazuje to na niedostateczne wykorzystywanie w praktyce życia codziennego wiedzy o zasadach prawidłowego żywienia oraz lekceważenie potrzeb organizmu wynikających ze stanu zdrowia.

Opracowała

Macieja FALKOWSKA

Tabela 1. Jak Pan(i) ocenia, czy - ogólnie rzecz biorąc - odżywia się Pan(i):

(%)

	bardzo zdrowo	raczej zdrowo	raczej niezdrowo	bardzo niezdrowo	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	3	72	18	2	5	1000
Płeć						
Mężczyźni	3	70	19	3	7	475
Kobiety	3	74	17	2	4	525
Wiek						
do 24 lat	2	81	11	1	4	134
25-34	3	66	26	3	2	176
35-44	2	70	17	6	4	223
45-54	2	74	17	1	5	163
55-64	2	75	16	0	7	142
65 lat i więcej	6	67	18	0	9	162
Miejsce zamieszkania						
Wieś	2	71	19	1	6	371
Miasto do 20 tys.	3	70	23	2	3	120
od 21 do 100 tys.	2	71	17	4	6	196
101-500 tys.	5	76	14	3	3	186
501 tys. i więcej mieszk.	6	69	17	3	6	126
Region						
Północny	2	71	21	3	3	119
Zachodni	2	69	21	3	5	103
Środkowozachodni	7	68	12	2	11	145
Środkowy	4	73	19	1	3	181
Wschodni	2	65	23	2	8	124
Południowo-wschodni	2	70	20	2	7	152
Południowo-zachodni	2	82	12	3	1	176
Wykształcenie						
Podstawowe	4	66	20	1	10	362
Zasadnicze zawodowe	2	76	18	2	3	274
Średnie	3	75	16	4	2	291
Wyższe	5	74	16	1	3	73
Grupa społ.-zaw. pracujący						
Kadra kier., inteligencja	5	73	17	3	2	64
Prac. umysł. niż. szczebla	2	78	13	4	3	119
Pracownicy fiz.- umysł.	0	73	22	4	1	74
Robotnicy wykwalifikowani	3	77	16	1	3	105
Robotnicy niewykwalifik.	4	60	24	1	11	75
Rolnicy	3	59	32	0	5	37
Prywatni przedsiębiorcy	0	55	30	9	6	53
Bierni zawodowo						
Renciści	4	77	13	0	6	98
Emeryci	4	69	18	0	9	209
Uczniowie i studenci	3	83	13	0	2	63
Bezrobotni	0	70	18	5	7	61
Gospodynie domowe i inni	10	79	10	2	0	42
Pracujący poza rolnictwem						
Sfera budżetowa	5	71	16	6	2	153
Sektor państwowy	1	75	18	1	5	105
Sektor prywatny	1	68	22	3	5	257
Spółdzielczość	6	71	24	0	0	17
Dochody na jedną osobę						
Poniżej 200 zł	4	69	20	1	6	169
201 - 325	1	72	21	1	5	162
326 - 449	2	71	19	3	5	196
450 - 599	2	72	22	1	3	146
Powyżej 599 zł	6	71	14	4	5	177
Ocena własnych war. mater.						
Złe	2	68	21	2	7	344
Średnie	3	73	17	2	5	408
Dobre	5	75	15	2	3	248
Udział w prakt. religijnych						
Kilka razy w tygodniu	2	75	11	2	9	44
Raz w tygodniu	3	73	19	1	5	524
Kilka razy w miesiącu	1	72	18	3	6	149
Kilka razy w roku	3	71	17	3	6	183
W ogóle nie uczestniczy	6	68	18	5	3	100
Poglądy polityczne						
Lewica	2	70	21	2	4	226
Centrum	4	72	16	3	5	277
Prawica	3	74	17	3	3	260
Trudno powiedzieć	3	70	18	1	8	236

Tabela 2. Jak Pan(i) ocenia, czy Pana(i) codzienny jadłospis jest: 1) bardzo bogaty w witaminy; 2) raczej bogaty w witaminy; 3) raczej ubogi w witaminy; 4) bardzo ubogi w witaminy

	(%)					
	1	2	3	4	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	5	62	24	1	9	1000
Płeć						
Mężczyźni	5	58	24	1	12	475
Kobiety	5	65	23	1	6	525
Wiek						
do 24 lat	7	68	16	1	8	134
25-34	3	65	25	0	7	176
35-44	6	63	22	2	7	223
45-54	4	63	25	0	8	163
55-64	5	57	27	1	10	142
65 lat i więcej	4	54	25	3	14	162
Miejsce zamieszkania						
Wieś	4	58	26	1	11	371
Miasto do 20 tys.	5	63	21	1	10	120
od 21 do 100 tys.	3	63	24	2	8	196
101-500 tys.	7	65	20	2	6	186
501 tys. i więcej mieszk.	6	63	23	0	7	126
Region						
Północny	2	70	19	0	9	119
Zachodni	3	63	20	4	10	103
Środkowozachodni	8	61	22	1	9	145
Środkowy	7	56	25	1	11	181
Wschodni	4	52	33	2	9	124
Południowo-wschodni	4	60	22	0	14	152
Południowo-zachodni	4	70	22	1	2	176
Wykształcenie						
Podstawowe	4	53	29	2	12	362
Zasadnicze zawodowe	4	61	24	1	9	274
Średnie	5	71	17	0	7	291
Wyższe	7	71	19	0	3	73
Grupa społ.-zaw. pracujący						
Kadra kier., inteligencja	8	73	17	0	2	64
Prac. umysł. niż. szczebla	3	75	16	1	5	119
Pracownicy fiz.- umysł.	8	61	23	0	8	74
Robotnicy wykwalifikowani	2	64	21	0	13	105
Robotnicy niewykwalifik.	4	48	40	0	8	75
Rolnicy	3	76	19	0	3	37
Prywatni przedsiębiorcy	0	57	28	4	11	53
Bierni zawodowo						
Renciści	5	57	29	1	8	98
Emeryci	3	57	25	2	12	209
Uczniowie i studenci	8	75	13	0	5	63
Bezrobotni	5	46	28	3	18	61
Gospodynie domowe i inni	14	60	21	0	5	42
Pracujący poza rolnictwem						
Sfera budżetowa	6	71	17	1	5	153
Sektor państwowy	4	66	22	0	9	105
Sektor prywatny	3	60	26	1	10	257
Spółdzielczość	12	53	35	0	0	17
Dochody na jedną osobę						
Poniżej 200 zł	5	53	30	1	11	169
201 - 325	4	57	28	2	9	162
326 - 449	2	61	22	1	13	196
450 - 599	3	67	22	0	8	146
Powyżej 599 zł	8	67	21	1	4	177
Ocena własnych war. mater.						
Złe	4	50	31	3	12	344
Średnie	3	63	23	0	10	408
Dobre	7	75	15	0	3	248
Udział w prakt. religijnych						
Kilka razy w tygodniu	2	55	32	2	9	44
Raz w tygodniu	5	64	22	1	9	524
Kilka razy w miesiącu	5	61	24	1	9	149
Kilka razy w roku	3	62	25	1	10	183
W ogóle nie uczestniczy	6	55	25	4	10	100
Poglądy polityczne						
Lewica	6	64	20	1	9	226
Centrum	4	61	27	1	8	277
Prawica	6	64	25	0	5	260
Trudno powiedzieć	4	58	20	2	16	236



Tabela 3. Każdy z nas ustala swój jadłospis według własnych przyzwyczajeń i możliwości. Proszę powiedzieć, jak często Pan(i) spożywa **owoce (także mrożone)**? 1) Kilka razy dziennie; 2) Codziennie; 3) Kilka razy w tygodniu; 4) Kilka razy w miesiącu; 5) Raz w miesiącu lub rzadziej; 6) Wcale lub prawie wcale

(%)

	1	2	3	4	5	6	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	12	45	30	9	2	1	0	1000
Płeć								
Mężczyźni	9	40	34	13	2	1	0	475
Kobiety	14	50	27	6	2	1	0	525
Wiek								
do 24 lat	13	49	28	7	1	0	0	134
25-34	13	47	34	5	1	0	0	176
35-44	12	44	32	8	2	2	0	223
45-54	8	47	29	12	3	1	0	163
55-64	15	47	25	9	3	0	1	142
65 lat i więcej	10	37	31	15	3	3	0	162
Miejsce zamieszkania								
Wieś	9	41	33	11	3	2	0	371
Miasto do 20 tys.	13	52	28	5	3	1	0	120
od 21 do 100 tys.	8	49	33	8	2	0	1	196
101-500 tys.	16	45	27	11	1	1	0	186
501 tys. i więcej mieszk.	18	44	26	7	4	0	0	126
Region								
Północny	12	50	27	9	2	1	0	119
Zachodni	10	36	39	11	1	2	0	103
Środkowozachodni	12	37	37	11	1	1	0	145
Środkowy	12	49	26	9	4	1	0	181
Wschodni	14	41	35	7	2	1	1	124
Południowo-wschodni	12	47	30	7	2	1	1	152
Południowo-zachodni	11	51	24	11	1	1	1	176
Wykształcenie								
Podstawowe	11	39	30	12	5	2	1	362
Zasadnicze zawodowe	10	47	31	11	1	1	0	274
Średnie	14	50	29	7	1	0	0	291
Wyższe	11	49	37	3	0	0	0	73
Grupa społ.-zaw. pracujący								
Kadra kier., inteligencja	9	47	38	6	0	0	0	64
Prac.umysł.niż.szczebla	11	50	32	4	2	1	0	119
Pracownicy fiz.-umysł.	11	59	20	8	1	0	0	74
Robotnicy wykwalifikowani	5	46	37	10	2	0	0	105
Robotnicy niewykwalifik.	8	47	31	13	1	0	0	75
Rolnicy	8	46	35	8	3	0	0	37
Prywatni przedsiębiorcy	15	47	28	6	0	4	0	53
Bierni zawodowo								
Renciści	12	47	29	7	3	2	0	98
Emeryci	11	39	31	14	3	1	0	209
Uczniowie i studenci	24	46	25	3	2	3	0	63
Bezrobotni	13	30	26	18	7	3	3	61
Gospodynie domowe i inni	24	40	29	5	0	2	0	42
Pracujący poza rolnictwem								
Sfera budżetowa	10	48	31	9	1	1	0	153
Sektor państwowy	7	50	29	11	3	0	0	105
Sektor prywatny	12	49	32	6	1	1	0	257
Spółdzielczość	12	53	18	18	0	0	0	17
Dochody na jedną osobę								
Poniżej 200 zł	13	33	37	9	4	2	1	169
201 - 325	7	46	28	14	3	2	0	162
326 - 449	14	42	32	11	1	1	0	196
450 - 599	14	49	25	8	3	1	0	146
Powyżej 599 zł	12	47	32	7	1	1	0	177
Ocena własnych war. mater.								
Źle	9	38	33	15	4	2	1	344
Średnie	12	46	32	8	2	1	0	408
Dobre	15	54	25	4	1	0	0	248
Udział w prakt. religijnych								
Kilka razy w tygodniu	14	48	27	7	2	0	2	44
Raz w tygodniu	11	47	30	8	2	1	0	524
Kilka razy w miesiącu	15	44	28	10	3	0	0	149
Kilka razy w roku	9	45	32	10	3	2	0	183
W ogóle nie uczestniczy	13	34	33	14	2	3	1	100
Poglądy polityczne								
Lewica	11	46	31	9	2	1	0	226
Centrum	10	41	33	12	3	1	0	277
Prawica	15	48	29	5	1	2	0	260
Trudno powiedzieć	10	46	28	13	3	1	0	236

Tabela 4. Każdy z nas ustala swój jadłospis według własnych przyzwyczajeń i możliwości. Proszę powiedzieć, jak często Pan(i) spożywa **mleko, jogurt, kefir, sery**? 1) Kilka razy dziennie; 2) Codziennie; 3) Kilka razy w tygodniu; 4) Kilka razy w miesiącu; 5) Raz w miesiącu lub rzadziej; 6) Wcale lub prawie wcale

	(%)						
	1	2	3	4	5	6	Liczba osób
Ogółem	10	49	27	8	2	4	1000
Płeć							
Mężczyźni	9	42	31	10	3	6	475
Kobiety	12	55	24	6	1	2	525
Wiek							
do 24 lat	13	42	31	8	3	3	134
25-34	11	45	30	6	3	5	176
35-44	9	48	28	9	0	5	223
45-54	7	52	25	8	2	6	163
55-64	9	54	20	10	3	4	142
65 lat i więcej	12	53	27	5	1	2	162
Miejsce zamieszkania							
Wieś	9	48	28	9	2	5	371
Miasto do 20 tys.	13	43	30	8	1	7	120
od 21 do 100 tys.	8	55	26	5	2	4	196
101-500 tys.	11	46	29	8	2	3	186
501 tys.i więcej mieszk.	13	52	21	10	2	3	126
Region							
Północny	10	50	27	7	1	5	119
Zachodni	14	46	22	10	3	6	103
Środkowozachodni	13	47	29	8	1	7	145
Środkowy	10	48	24	9	2	7	181
Wschodni	8	48	32	9	2	3	124
Południowo-wschodni	8	54	26	9	1	4	152
Południowo-zachodni	10	48	28	8	2	3	176
Wykształcenie							
Podstawowe	10	46	28	10	2	4	362
Zasadnicze zawodowe	11	46	27	8	1	7	274
Średnie	11	53	25	6	2	3	291
Wyższe	8	53	30	4	1	3	73
Grupa społ.-zaw. pracujący							
Kadra kier.,inteligencja	6	55	25	8	3	3	64
Prac.umysł.niż.szczebla	6	55	29	7	2	3	119
Pracownicy fiz.- umysł.	16	50	24	5	3	1	74
Robotnicy wykwalifikowani	6	47	31	10	1	6	105
Robotnicy niewykwalifik.	9	41	37	8	0	4	75
Rolnicy	14	49	19	8	0	11	37
Prywatni przedsiębiorcy	9	43	23	8	2	15	53
Bierni zawodowo							
Renciści	8	54	20	8	4	5	98
Emeryci	11	53	26	7	1	2	209
Uczniowie i studenci	19	44	25	8	2	6	63
Bezrobotni	8	31	33	15	3	10	61
Gospodynie domowe i inni	21	48	29	2	0	0	42
Pracujący poza rolnictwem							
Sfera budżetowa	7	54	27	5	3	5	153
Sektor państwowy	7	50	30	11	0	3	105
Sektor prywatny	11	47	28	7	2	6	257
Spółdzielczość	12	53	18	12	0	6	17
Dochody na jedną osobę							
Poniżej 200 zł	11	44	28	7	2	7	169
201 - 325	8	48	26	12	1	5	162
326 - 449	11	45	31	6	2	5	196
450 - 599	11	50	27	9	1	2	146
Powyżej 599 zł	11	56	21	6	3	4	177
Ocena własnych war. mater.							
Złe	8	50	24	10	2	6	344
Średnie	12	48	27	7	2	3	408
Dobre	10	49	31	6	1	4	248
Udział w prakt. religijnych							
Kilka razy w tygodniu	11	59	27	0	0	2	44
Raz w tygodniu	10	50	27	8	1	4	524
Kilka razy w miesiącu	9	48	29	7	4	3	149
Kilka razy w roku	8	49	26	7	4	6	183
W ogóle nie uczestniczy	15	37	27	12	2	7	100
Poglądy polityczne							
Lewica	11	50	24	9	2	4	226
Centrum	13	48	28	7	2	3	277
Prawica	9	51	25	7	2	6	260
Trudno powiedzieć	8	46	31	8	2	4	236

Tabela 5. Proszę powiedzieć, jak często **zjada Pan(i) rano śniadanie?** 1) Codziennie;  
2) Kilka razy w tygodniu; 3) Kilka razy w miesiącu; 4) Raz w miesiącu lub rzadziej;  
5) Wcale lub prawie wcale

	(%)					Liczba osób
	1	2	3	4	5	
Ogółem	81	10	3	0	6	1000
Płeć						
Mężczyźni	81	10	3	0	5	475
Kobiety	80	10	3	0	6	525
Wiek						
do 24 lat	72	18	5	0	5	134
25-34	72	13	5	1	10	176
35-44	77	10	4	0	8	223
45-54	82	10	2	0	6	163
55-64	91	4	1	1	3	142
65 lat i więcej	94	3	1	0	2	162
Miejsce zamieszkania						
Wieś	84	9	3	0	5	371
Miasto do 20 tys.	83	12	1	1	3	120
od 21 do 100 tys.	80	8	5	1	7	196
101-500 tys.	76	12	2	0	10	186
501 tys. i więcej mieszk.	80	10	4	1	5	126
Region						
Północny	74	13	3	0	11	119
Zachodni	87	8	0	0	5	103
Środkowozachodni	86	8	2	1	4	145
Środkowy	83	6	4	1	7	181
Wschodni	78	13	4	0	5	124
Południowo-wschodni	81	11	3	0	3	152
Południowo-zachodni	78	11	3	1	7	176
Wykształcenie						
Podstawowe	84	10	2	0	4	362
Zasadnicze zawodowe	81	8	3	0	8	274
Średnie	76	12	5	1	7	291
Wyższe	84	7	3	0	7	73
Grupa społ.-zaw. pracujący						
Kadra kier., inteligencja	81	6	5	0	8	64
Prac. umysł. niż. szczebla	75	10	4	0	11	119
Pracownicy fiz.- umysł.	74	7	4	0	15	74
Robotnicy wykwalifikowani	77	12	4	0	7	105
Robotnicy niewykwalifik.	76	17	5	0	1	75
Rolnicy	95	0	0	0	5	37
Prywatni przedsiębiorcy	68	9	9	4	9	53
Bierni zawodowo						
Renciści	93	4	1	0	2	98
Emeryci	90	5	1	0	3	209
Uczniowie i studenci	70	19	6	0	5	63
Bezrobotni	75	18	0	0	7	61
Gospodynie domowe i inni	81	17	0	0	2	42
Pracujący poza rolnictwem						
Sfera budżetowa	75	9	5	0	10	153
Sektor państwowy	81	12	4	0	3	105
Sektor prywatny	73	12	5	1	9	257
Spółdzielczość	82	6	0	0	12	17
Dochody na jedną osobę						
Poniżej 200 zł	77	12	5	1	6	169
201 - 325	80	10	3	0	6	162
326 - 449	87	5	1	1	6	196
450 - 599	75	14	4	0	7	146
Powyżej 599 zł	82	9	3	1	5	177
Ocena własnych war. mater.						
Złe	79	10	3	0	8	344
Średnie	82	8	4	0	6	408
Dobre	81	12	2	0	4	248
Udział w prakt. religijnych						
Kilka razy w tygodniu	84	11	0	0	5	44
Raz w tygodniu	85	8	2	0	5	524
Kilka razy w miesiącu	79	11	5	1	5	149
Kilka razy w roku	77	11	5	1	7	183
W ogóle nie uczestniczy	71	13	6	1	9	100
Poglądy polityczne						
Lewica	79	9	4	1	7	226
Centrum	80	10	3	0	6	277
Prawica	82	10	2	0	6	260
Trudno powiedzieć	83	9	3	0	5	236

Tabela 6. Proszę powiedzieć, jak często **spożywa Pan(i) co najmniej trzy posiłki (razem ze śniadaniem)?**  
 1) Codziennie; 2) Kilka razy w tygodniu; 3) Kilka razy w miesiącu; 4) Raz w miesiącu  
 lub rzadziej; 5) Wcale lub prawie wcale

	(%)					Trudno powiedzieć	Liczba osób
	1	2	3	4	5		
Ogółem	79	13	5	0	3	0	999
Płeć							
Mężczyźni	80	14	4	0	3	0	474
Kobiety	78	13	5	1	3	0	525
Wiek							
do 24 lat	73	21	4	1	1	0	134
25-34	72	19	5	0	4	0	176
35-44	76	13	7	0	4	0	223
45-54	79	14	4	1	2	0	163
55-64	89	7	3	0	1	0	142
65 lat i więcej	86	7	2	0	4	1	161
Miejsce zamieszkania							
Wieś	85	12	2	0	0	0	370
Miasto do 20 tys.	83	9	4	0	3	1	120
od 21 do 100 tys.	77	13	6	2	3	0	196
101-500 tys.	75	15	6	0	4	0	186
501 tys.i więcej mieszk.	66	21	7	0	6	0	126
Region							
Północny	76	14	4	0	6	0	119
Zachodni	82	12	6	0	1	0	103
Środkowozachodni	84	12	3	0	4	0	144
Środkowy	75	15	4	1	4	0	181
Wschodni	84	11	2	1	1	1	124
Południowo-wschodni	78	12	7	0	1	0	152
Południowo-zachodni	77	15	5	1	3	0	176
Wykształcenie							
Podstawowe	81	12	4	1	2	0	362
Zasadnicze zawodowe	78	14	4	0	3	0	274
Średnie	77	14	5	0	3	0	291
Wyższe	81	13	4	0	3	0	72
Grupa społ.-zaw. pracujący							
Kadra kier., inteligencja	80	14	3	0	3	0	64
Prac.umysł.niż.szczebla	75	13	9	0	3	0	119
Pracownicy fiz.- umysł.	74	12	7	0	7	0	74
Robotnicy wykwalifikowani	78	16	3	0	3	0	105
Robotnicy niewykwalifik.	75	17	4	1	3	0	75
Rolnicy	89	8	3	0	0	0	37
Prywatni przedsiębiorcy	68	19	8	0	6	0	53
Bierni zawodowo							
Renciści	89	7	4	0	0	0	98
Emeryci	85	8	3	0	3	0	208
Uczniowie i studenci	70	24	5	2	0	0	63
Bezrobotni	70	21	3	2	3	0	61
Gospodynie domowe i inni	83	14	2	0	0	0	42
Pracujący poza rolnictwem							
Sfera budżetowa	72	16	7	0	5	0	153
Sektor państwowy	90	5	3	0	3	0	105
Sektor prywatny	71	19	6	0	4	0	257
Spółdzielczość	94	6	0	0	0	0	17
Dochody na jedną osobę							
Poniżej 200 zł	78	16	4	2	1	0	169
201 - 325	79	13	5	0	2	1	162
326 - 449	84	11	2	0	4	0	196
450 - 599	77	14	5	1	3	0	146
Powyżej 599 zł	77	12	7	0	4	0	177
Ocena własnych war. mater.							
Złe	76	15	5	1	3	0	344
Średnie	81	12	4	0	2	0	408
Dobre	79	14	5	0	2	0	247
Udział w prakt. religijnych							
Kilka razy w tygodniu	86	9	0	2	2	0	44
Raz w tygodniu	84	11	3	0	3	0	524
Kilka razy w miesiącu	77	17	4	1	1	0	149
Kilka razy w roku	73	17	7	0	2	1	182
W ogóle nie uczestniczy	65	17	11	1	6	0	100
Poglądy polityczne							
Lewica	75	15	6	0	3	0	226
Centrum	80	13	3	0	4	0	276
Prawica	81	11	5	0	3	0	260
Trudno powiedzieć	79	14	4	0	2	0	236