



## **CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ**

SEKRETARIAT  
OŚRODEK INFORMACJI

629 - 35 - 69, 628 - 37 - 04  
693 - 58 - 95, 625 - 76 - 23

UL. ŻURAWIA 4A, SKR. PT.24  
00 - 503 W A R S Z A W A  
TELEFAX 629 - 40 - 89

INTERNET

<http://www.cbos.pl>

E-mail: [sekretariat@cbos.pl](mailto:sekretariat@cbos.pl)

BS/145/2000

# **NAWYKI ŻYWIENIOWE I UPODOBANIA KULINARNE POLAKÓW**

KOMUNIKAT Z BADAŃ

WARSZAWA, PAŹDZIERNIK 2000

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

- ◆ Tylko 14% Polaków rygorystycznie przestrzega zasad dotyczących zalecanej ilości posiłków w ciągu dnia (w tym śniadania) i spożywania owoców. Jedna piąta badanych (21%) codziennie spożywa mniej niż trzy posiłki, niemal taki sam odsetek (20%) je śniadanie co najwyżej kilka razy w tygodniu. Mniej niż połowa Polaków (45%) codziennie je owoce między posiłkami. Ponad dwie piąte respondentów (43%) deklaruje, że zdarza się, iż z powodu braku czasu nie może zaspokoić głodu, a 8% główny posiłek dnia je nieregularnie, o różnych porach. Mimo to większość ankietowanych (76%) sądzi, że odżywia się zdrowo.
- ◆ Badani zdecydowanie preferują tradycyjną kuchnię polską (66%), którą uważają za bardzo smaczną (85%). Większość kobiet (78%) i ponad dwie piąte mężczyzn (44%) lubi gotować, zwłaszcza potrawy kuchni polskiej (66%). Polacy jedzą obiady zazwyczaj w domu, tylko 6% jada poza domem w dni powszednie, a 3% - w niedziele i inne dni wolne od pracy. Często też w naszym jadłospisie są domowe przetwory owocowo-warzywe (68%), rzadziej - mięsne (33%).
- ◆ W ciągu ostatnich dwóch lat nieco wzrosła świadomość sprawdzania terminów ważności spożywanych produktów. Ponad jedna trzecia Polaków (36%) regularnie sprawdza, czy kupowane produkty nadają się do spożycia, a jedna ósma nie robi tego nigdy (13%). Mniejszą wagę przywiązujemy do sprawdzania składu produktów spożywczych (np. zawartości tłuszczu, konserwantów itp.) oraz kupowania tzw. zdrowej żywności. Filtry do oczyszczania wody nie zdomowały się w polskich gospodarstwach domowych, ale ponad połowa badanych (53%) przynajmniej czasami używa w kuchni wody oligoceńskiej, w tym jedna trzecia (34%) robi to regularnie.
- ◆ W co ósmym gospodarstwie domowym (13%) zdarzają się sytuacje kupowania żywności na kredyt. Co czternasty Polak (7%) deklaruje, że przynajmniej czasami kupuje żywność w ten sposób, a 6% stwierdza, że takie sytuacje zdarzają im się sporadycznie. Z możliwości kupowania przecenionej żywności korzysta 15% badanych. Jednocześnie w gospodarstwach domowych zdarzają się sytuacje, że przynajmniej od czasu do czasu trzeba wyrzucić resztki posiłków (19%), pieczywo (17%), warzywa, owoce (11%), mleko i jego przetwory (9%), mięso i jego przetwory (7%) oraz inne produkty spożywcze (8%).

Zmiany, jakie zaszły w zaopatrzeniu rynku spożywczego po roku '89, z pewnością nie pozostają bez wpływu na styl żywienia i jadłospis Polaków. Bogactwo i różnorodność oferty rynkowej, pojawienie się nowych, dawniej trudno dostępnych, artykułów spożywczych, a także sklepów specjalizujących się w sprzedaży tzw. zdrowej żywności oraz produktów dla wegetarian czy diabetyków stwarzają możliwość wyboru stylu żywienia, zgodnie z indywidualnymi upodobaniami smakowymi i potrzebami zdrowotnymi. Stwarzają też możliwość wprowadzania innowacji w tradycyjnej kuchni polskiej.

W jednym z ostatnich sondaży<sup>1</sup> podjęliśmy próbę opisu zachowań oraz nawyków żywieniowych i kulinarnych Polaków.

## NAWYKI ŻYWIENIOWE

### Styl żywienia

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 „pojadania” między posiłkami. Wyjątek stanowią owoce (również warzywa), które powinny być składnikiem codziennej diety, wskazane jest także spożywanie ich między posiłkami.

Nawyki żywieniowe, podobnie jak wszystkie inne zachowania wynikające z utrwalonych tradycją zwyczajów, nie podlegają zmianom z dnia na dzień. Nic więc zaskakującego, że nie odnotowujemy zmian w stylu żywienia, z wyjątkiem minimalnego wzrostu codziennego spożycia owoców.

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (123) przeprowadzono w dniach 4-7 sierpnia 2000 roku na 1028-osobowej reprezentatywnej próbie losowo-adresowej dorosłych Polaków.

Większość ankietowanych zachowuje się zgodnie z zaleceniami dotyczącymi optymalnej liczby posiłków dziennie, a blisko połowa codziennie spożywa owoce między posiłkami.

Tabela 1

Proszę powiedzieć, jak często:	Codziennie		Kilka razy w tygodniu		Kilka razy w miesiącu		Raz w miesiącu lub rzadziej		Wcale lub prawie wcale	
	I '98	VIII '2000	I '98	VIII '2000	I '98	VIII '2000	I '98	VIII '2000	I '98	VIII '2000
	w procentach									
– zjada Pan(i) rano śniadanie	81	80	10	11	3	3	-	1	6	5
– spożywa Pan(i) co najmniej trzy posiłki (razem ze śniadaniem)	79	79	13	13	5	3	-	1	3	3
– między posiłkami zjada Pan(i) owoce	40	45	35	32	13	11	5	5	7	6
– „przegryza” Pan(i) między posiłkami chrupki, chipsy, słodczyce itp.	20	19	22	20	13	14	9	13	35	34
Szarym kolorem zaznaczono zachowania zgodne z zasadami zdrowego żywienia.										

Z codziennego śniadania najczęściej rezygnują grupy znajdujące się w skrajnie odmiennej sytuacji zawodowej: osoby pracujące na własny rachunek (34%) oraz robotnicy niewykwalifikowani (32%) i bezrobotni (33%). Jedna piąta prywatnych przedsiębiorców (20%) przyznaje, że jada śniadanie co najwyżej kilka razy w miesiącu.

Nawyk codziennego spożywania śniadań nie wykazuje związku z sytuacją materialną badanych (ich dochodami czy oceną warunków materialnych) i najwyraźniej jest pochodną stylu życia w szerszym znaczeniu.

Jedna piąta respondentów (21%) spożywa mniej niż trzy posiłki dziennie. Najczęściej zdarza się to osobom pracującym na własny rachunek, z których co trzecia (35%) 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 żywienia decyduje raczej tryb życia niż uwarunkowania społeczne.

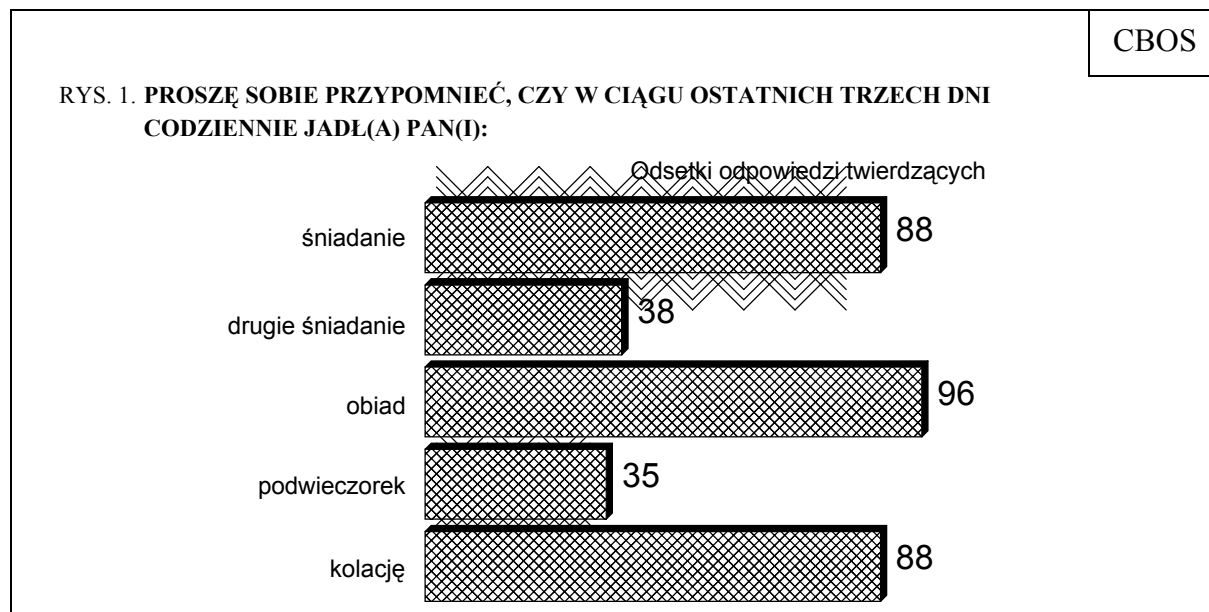
Do innych wniosków prowadzi analiza danych dotyczących jedzenia owoców między posiłkami. Ogółem trzech na czterech Polaków (77%) przynajmniej kilka razy w tygodniu między głównymi posiłkami sięga po owoce, a ponad dwie piąte (45%) czyni to codziennie. Jedzenie owoców codziennie między posiłkami częściej deklarują kobiety (50%) niż mężczyźni (40%), częściej ludzie zamożni (62%) niż ubodzy (34%). Najczęściej codzienną porcję owoców spożywają najmłodszy respondenci, zwłaszcza uczniowie i studenci. Grupą zawodową, która najrzadziej deklaruje codzienne spożywanie owoców, są robotnicy wykwalifikowani i niewykwalifikowani (po 37%) - ci ostatni najczęściej też mówią, że nigdy nie zdarza się im jedzenie owoców między posiłkami (11% wskazań).

Duża część badanych (47%) jest prawie wolna od nawyku sięgania po różnego rodzaju chipsy, chrupki, słodczyce i inne tego typu smakołyki - sięga po nie co najwyżej raz w miesiącu lub rzadziej, a dalsze 14% robi to nie częściej niż kilka razy w miesiącu. Nawyk codziennego sięgania po te produkty mają przede wszystkim ludzie młodzi: osoby w wieku do 24 lat (33%), zwłaszcza uczniowie i studenci (41%). Częściej niż inni sięgają po chrupki, chipsy i słodczyce osoby pracujące na własny rachunek (36%). Dla porównania: odsetek przedstawicieli innych grup zawodowych deklarujących podobne zachowania waha się od 11% do 19%.

Jeśli uwzględnimy wszystkie elementy składające się na ocenę stylu odżywiania się, tj. regularność jadań śniadań, spożywanie co najmniej trzech posiłków dziennie, jedzenie między posiłkami wyłącznie owoców, można stwierdzić, że tylko 14% ankietowanych stosuje się do tak zdefiniowanych zasad prawidłowego żywienia. Stosowanie zalecanych reguł nie wykazuje związku 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. Do wymienionych zasad prawidłowego żywienia najrzadziej stosują się osoby najmłodsze (8%), robotnicy niewykwalifikowani (5%), a także prywatni przedsiębiorcy (6%), natomiast najczęściej na co dzień stosują je osoby po 65 roku życia (24%), a spośród grup zawodowo aktywnych - kadra kierownicza i inteligencja (17%).

## Styl spożywania posiłków

Zdarza się, że Polacy rezygnują ze śniadania lub kolacji, ale prawie nie obywiają się bez obiadu. Znacznie rzadziej spożywają drugie śniadanie i podwieczorek.



Polacy jadają obiady zazwyczaj w domu. Mimo rozpowszechnienia sieci gastronomicznej różnego typu, rodzaju i standardu tylko nieliczni spożywają obiady poza domem: 6% w dni powszednie, jeszcze mniej (niespełna 3%) - w niedziele, święta i inne dni wolne od pracy.

Tabela 2

Gdzie zazwyczaj jada Pan(i) swój podstawowy ciepły posiłek (obiad) w ciągu dnia:	W dni powszednie	W niedziele i inne dni wolne od pracy
	w procentach	
- w domu	94	97
- w stołówce, bufecie	2	1
- w barze szybkiej obsługi, np. barze mlecznym, sałatkowym itp.	1	0
- w punktach sieci gastronomicznej typu: McDonald's, Pizza-Hut, KFC, oraz kioskach i innych ulicznych punktach sprzedaży, takich jak np. budki z hamburgerami, pizzą, hot-dogami, potrawami orientalnymi itp.	1	0
- różnie, w różnych miejscach	2	2
Bardzo rzadko jem ciepły posiłek	0	0

Największa część ankietowanych (43%) preferuje spożywanie obiadu między godziną 14 a 16. Co czwarty badany je obiad przed godziną 14, co piąty - między godziną 16 a 18, a co dwudziesty piąty - po godzinie 18. Zwyczaj jadania głównego posiłku dnia przed godziną 14 preferują przede wszystkim osoby starsze, zwłaszcza emeryci i renciści oraz rolnicy, a po godzinie 18 - głównie osoby pracujące na własny rachunek. Co dwunasty Polak jada nieregularnie, w różnych porach. Najwyraźniej pory posiłków wyznacza rodzaj wykonywanej pracy.

		CBOS
W tradycyjnej kuchni polskiej obiad stanowił podstawowy ciepły posiłek w ciągu dnia. O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) tego rodzaju posiłek?		
Między godz. 12 a 14		25%
Między godz. 14 a 16		43%
Między godz. 16 a 18		19%
Między godz. 18 a 20		4%
Nieregularnie, o różnych porach		8%

### **Przyczyny niezaspokajania głodu**

Ankietowanych zapytaliśmy, czy zdarza się, że nie mogą zaspokoić głodu. Okazuje się, że wśród przyczyn niezaspokojenia głodu najczęściej wymienia się brak czasu na jedzenie. Ogółem ponad dwie piąte badanych (43%) deklaruje, że zdarzają się takie sytuacje, w tym 13% przyznaje, że często nie może zaspokoić głodu z powodu braku czasu. Tę przyczynę wskazują przedstawiciele wszystkich grup demograficznych i zawodowych. Położenie materialne (ocena warunków materialnych oraz wysokość dochodów) nie różnicuje opinii w tej kwestii. Natomiast poczucie, że *często brakuje czasu* na zjedzenie posiłku, częściej niż inni mają robotnicy niewykwalifikowani (33%), osoby pracujące na własny rachunek (24%) oraz pracownicy fizyczno-umysłowi (23%). Są to te same grupy, które częściej niż inne deklarują zarówno nieregularne godziny spożywania obiadu, jak i późną porę tego posiłku (po godzinie 18).

Tabela 3

Czy zdarza się Panu(i), że nie może Pan(i) zaspokoić głodu :	Tak, zdarza się		Nie zdarza się
	często	niezbyt często	
	w procentach		
- z powodu braku czasu	13	30	58
- z powodu braku pieniędzy	4	11	83
- z innych powodów, np. choroba, nie ma Panu(i) kto zrobić zakupów, podać, ugotować itp.	3	12	83
Pominięto „trudno powiedzieć”.			

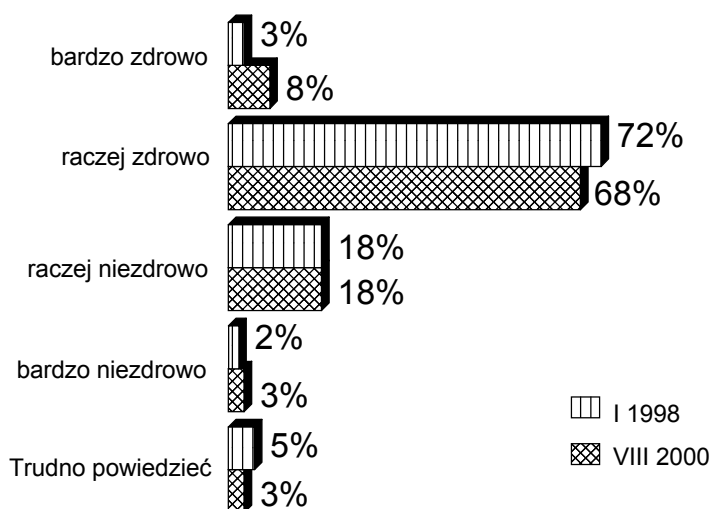
Co dwudziesty piąty badany deklaruje, że często jest głodny z powodu braku pieniędzy, a dalsze 11% ankietowanych przyznaje, że sytuacje takie się zdarzają, ale niezbyt często. Przynajmniej sporadyczny brak pieniędzy na zaspokojenie głodu deklarują respondenci z różnych grup społecznych, ale zdecydowanie najczęściej - robotnicy niewykwalifikowani (ogółem 30%, w tym 15% wskazuje, że zdarza się to często), rolnicy (ogółem 32%, w tym 15% często), a spośród osób zawodowo biernych - bezrobotni (ogółem 29%, w tym 8% często) oraz renciści (ogółem 27%, w tym 7% często). Co piąty ankietowany (20%) osiągający najniższe dochody (poniżej 275 zł *per capita*) oraz 12% badanych źle oceniających warunki materialne swojej rodziny deklaruje, że *często* nie może zaspokoić głodu z powodu braku pieniędzy. Ponadto co piąty respondent z obu tych kategorii wskazuje, że zdarzają się takie sytuacje, choć niezbyt często (odpowiednio: 18% i 21%).

### **Czy zdrowo się odżywiamy?**

Przypomnijmy: tylko 14% ankietowanych przestrzega wszystkich podstawowych zaleceń dotyczących prawidłowego odżywiania się, co piąty badany (21%) codziennie spożywa mniej niż trzy posiłki, również co piąty (20%) nie zawsze zjada rano śniadanie. Ponad dwie piąte respondentów (43%) deklaruje, że przynajmniej czasami nie ma czasu na zaspokojenie głodu, a 8% jada główny posiłek nieregularnie, o różnych porach dnia.



RYS. 2. JAK PAN(I) SĄDZI, CZY - OGÓLNIEM RZECZ BIORĄC - ODŻYWIA SIĘ PAN(I):



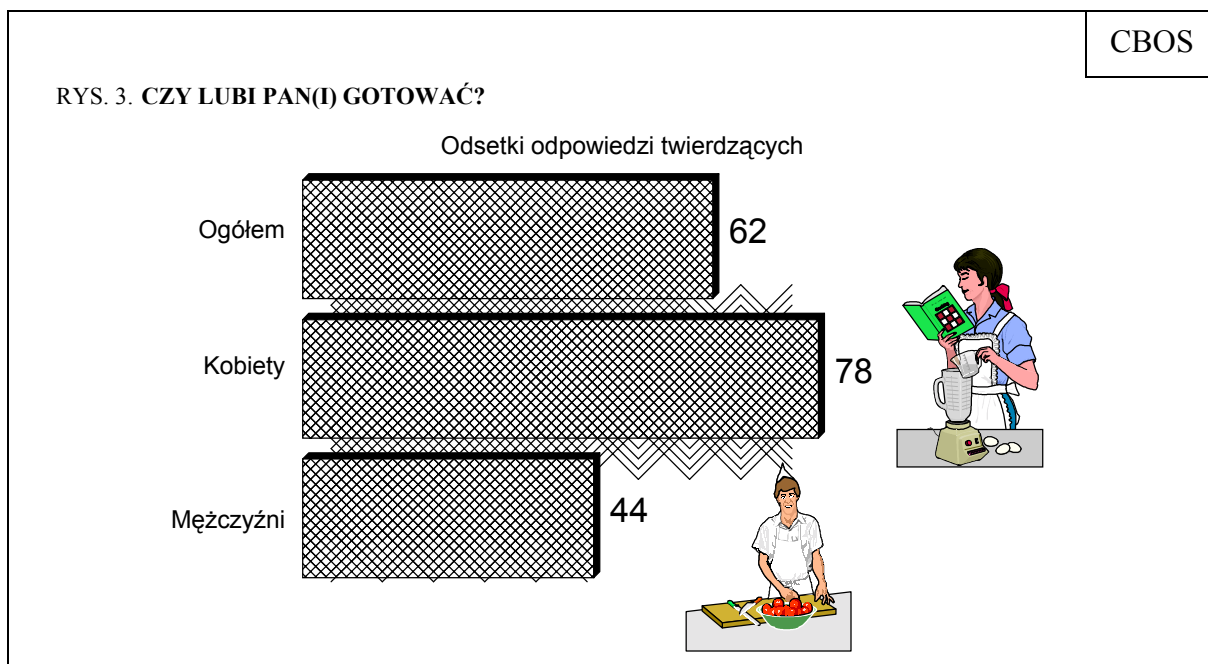
Mimo to większość ankietowanych twierdzi, że odżywia się zdrowo. Co prawda niewielu jest takich, którzy są przekonani, że odżywiają się bardzo zdrowo (8%, ponad dwa lata temu - 3%), jednak ponad dwie trzecie badanych (68%) sądzi, że ich *menu* jest raczej zdrowe.

Jednocześnie jedna piąta respondentów (21%) uważa, że odżywia się niezdrowo. Są to przede wszystkim rolnicy (31%) oraz robotnicy niewykwalifikowani (29%), a spośród grup zawodowo biernych - renciści (29%). Źle - według własnej opinii - odżywia się także co trzecia osoba negatywnie oceniająca warunki materialne swojej rodziny. Są to te same grupy społeczne, które w największym stopniu sygnalizowały brak czasu, pieniędzy, a także występowanie innych przyczyn - często lub tylko sporadycznie - uniemożliwiających im zaspokojenie potrzeb związanych z wyżywieniem.

## UPODOBANIA KULINARNE

### Co nam smakuje?

Ponad trzy piąte Polaków lubi gotować, a jedynym wyraźnym kryterium różnicującym upodobania w tej dziedzinie jest płeć. Stanie przy kuchni lubi większość kobiet i ponad dwie piąte mężczyzn.



Polacy zdecydowanie preferują własną kuchnię narodową - najczęściej gotujemy potrawy według tradycyjnych przepisów kuchni polskiej i najbardziej nam one smakują. Upodobania te nie wykazują związku z cechami położenia społecznego ankietowanych, natomiast upodobania kulinarne dotyczące kuchni innych narodów są społecznie zróżnicowane.

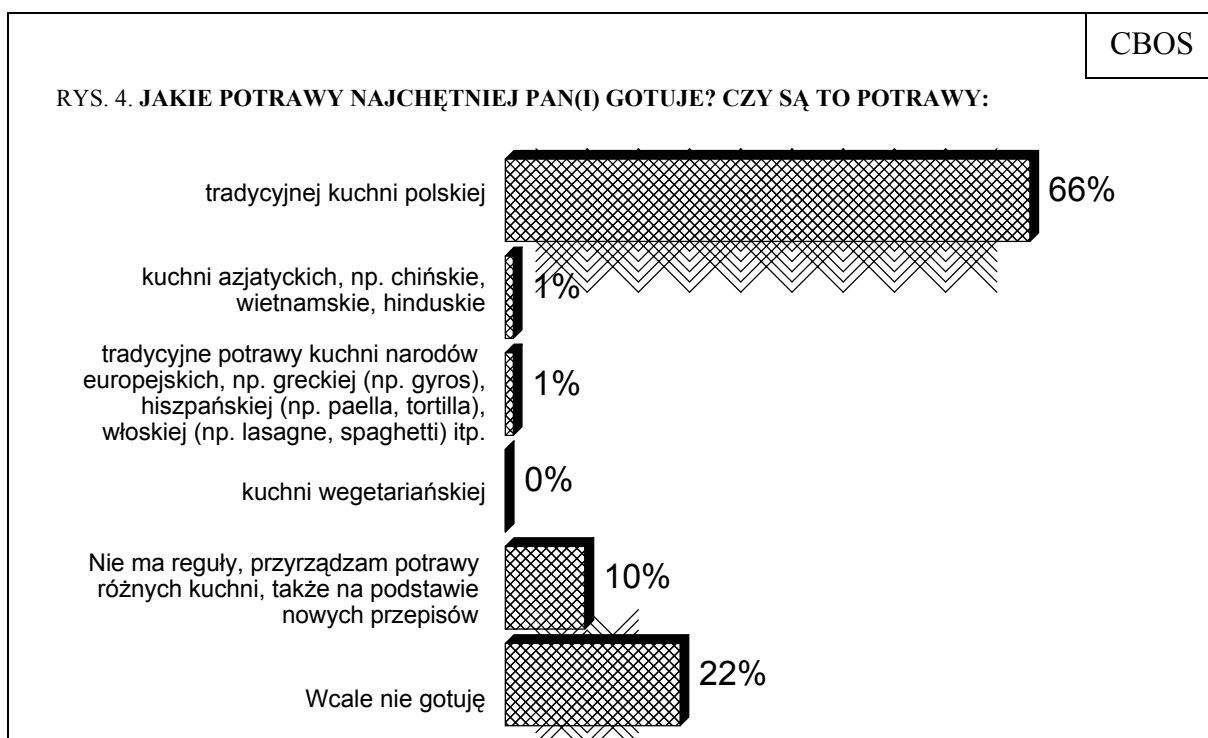


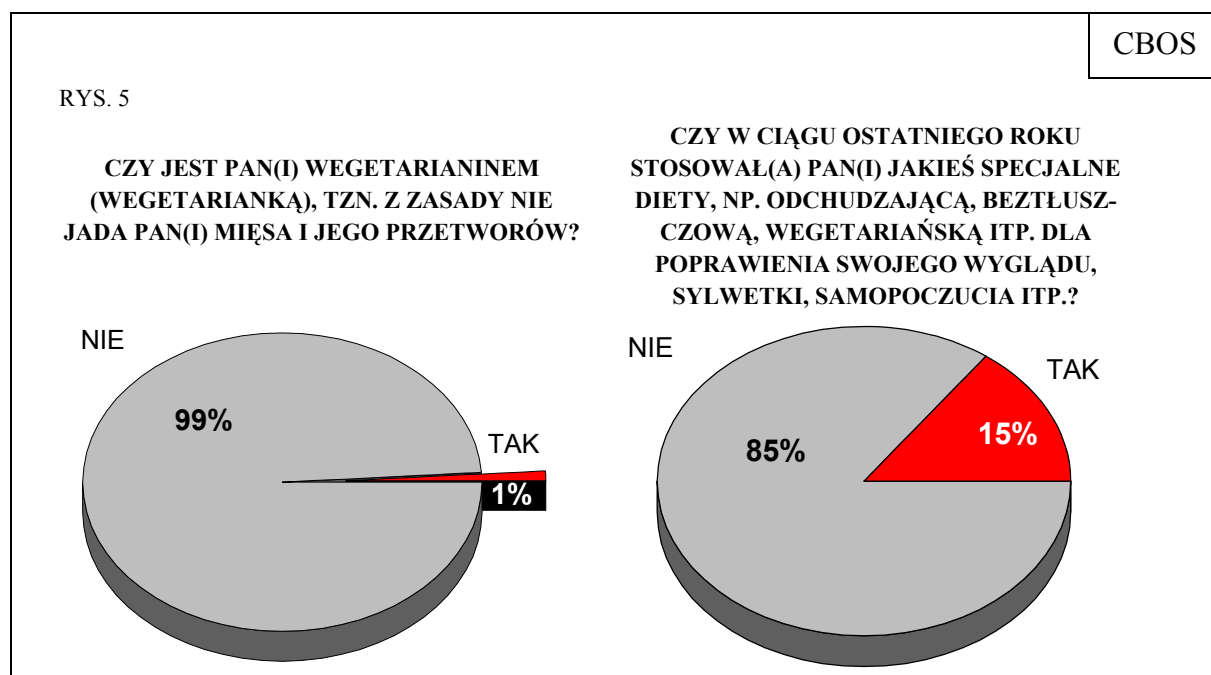
Tabela 4

Jakie potrawy Panu(i) smakują? Czy smakują Panu(i) potrawy:	Bardzo smakują	Średnio smakują	Wcale nie smakują	Nie znam potraw tej kuchni
	w procentach			
- tradycyjnej kuchni polskiej	85	15	0	0
- kuchni azjatyckich, np. chińskie, wietnamskie, hinduskie	9	23	33	34
- tradycyjne potrawy kuchni narodów europejskich, np. greckiej (np. gyros), hiszpańskiej (np. paella, tortilla), włoskiej (np. lasagne, spaghetti) itp.	11	26	24	36
- różnych kuchni	4	23	20	38
Pominięto „trudno powiedzieć”.				

Im ankietowani są lepiej wykształceni i lepiej oceniają własne warunki materialne, tym częściej deklarują znajomość potraw kuchni innych narodów (azjatyckich, europejskich i in.) i tym częściej odpowiada im ich smak.

Ogólnie rzecz biorąc, większym powodzeniem cieszą się potrawy narodów europejskich niż azjatyckich czy różnych innych kuchni. Upodobania do przygód kulinarnych deklarują raczej młodsze roczniki ankietowanych, częściej mieszkańcy dużych miast niż małych miejscowości i wsi.

Polacy są narodem powszechnie spożywającym mięso i jego przetwory. Tylko nieliczni (1%) są wegetarianami.



Niezbyt popularne są też diety poprawiające sylwetkę, samopoczucie itp., chociaż brak danych porównawczych nie pozwala na ocenę, czy 15% Polaków stosujących w ciągu ostatniego roku specjalne ograniczenia swojego jadłospisu, to dużo czy mało. Specjalne diety najczęściej stosują mieszkańcy wielkich miast (26%). Częściej niż inne kategorie wieku czynią to najmłodsi (do 24 roku życia) ankietowani (20%), zwłaszcza uczniowie i studenci (29%) i najstarsi (mający 65 lat i więcej) respondenci (21%). Chociaż zachowania obu grup są zbliżone, można przypuszczać, że motywy i cel podjęcia tego rodzaju prób są odmienne.

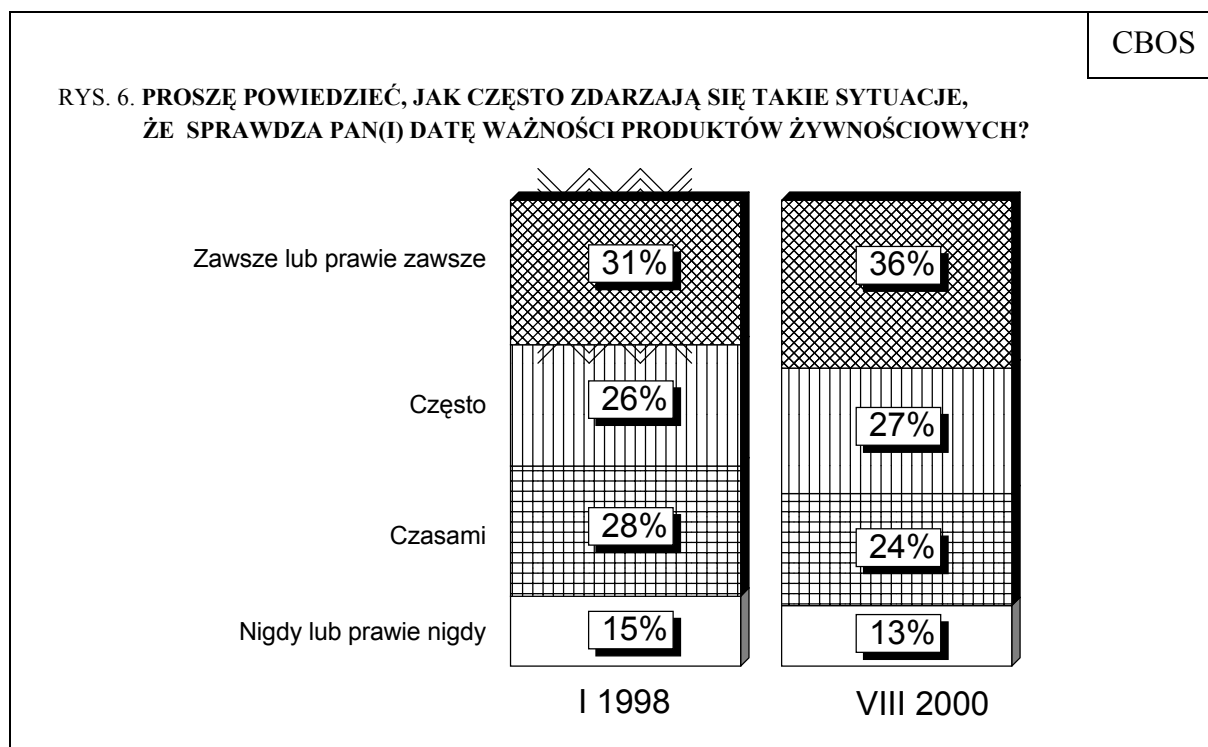
### **Zwyczaje konsumenckie**

Promocja zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania się i osobistej odpowiedzialności za własną kondycję zdrowotną jest w Polsce zjawiskiem stosunkowo nowym. Zaczęła się rozwijać wraz z pojawieniem się nowych, dawniej trudno dostępnych artykułów spożywczych, sklepów specjalizujących się w sprzedaży tzw. zdrowej żywności, produktów dla wegetarian, diabetyków itp., umożliwiających wybór własnego stylu żywienia i wykorzystanie informacji dotyczących prawidłowego odżywiania się. W tym kontekście nasuwa się pytanie, czy Polacy zwracają uwagę na to, czy kupowane przez nich artykuły spożywcze są świeże, zdrowe, ekologiczne itp.

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 kupowanych artykułów żywnościowych. Również regularne kupowanie „zdrowej żywności” należy do rzadkości.

Ponad jedna trzecia Polaków (36%) zawsze lub prawie zawsze zwraca uwagę na datę ważności produktów żywnościowych, a ponad jedna czwarta (27%) często o tym pamięta. Można więc powiedzieć, że dla większości (63%) kupujących jest to ważna informacja przy podejmowaniu decyzji o tym, co znajdzie się na naszym stole. W porównaniu z poprzednim pomiarem nieco wzrosła świadomość sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów żywnościowych.

Spoglądając na to inaczej należy podkreślić, że duża część konsumentów (37%) nie ma nawyku sprawdzania, czy kupowane przez nich artykuły spożywcze nadają się do jedzenia. Co czwarty respondent (24%) tylko sporadycznie (czasami) sprawdza świeżość kupowanej żywności, a co ósmy (13%) - nie czyni tego nigdy.

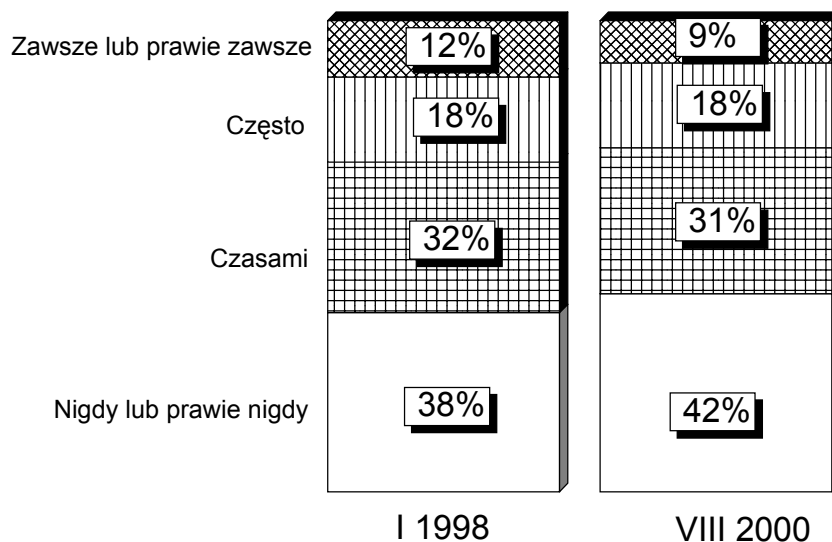


Informacja o tym, czy żywność nadaje się do spożycia, ważniejsza jest dla kobiet niż mężczyzn. Im badani lepiej oceniają własne warunki materialne, tym częściej sprawdzają termin przydatności do spożycia artykułów żywnościowych i tym rzadziej nigdy tego nie robią.

Daty ważności produktów spożywczych najczęściej wcale nie sprawdzają osoby powyżej 65 roku życia (26%) oraz respondenci z wykształceniem podstawowym (22%). Dwukrotnie częściej przyznają się do tego mężczyźni (18%) niż kobiety (8%).

Większość Polaków (73%) nigdy nie czyta informacji dotyczących składu żywności (zawartości tłuszczu, obecności konserwantów itp.) lub czyni to sporadycznie. W ciągu ostatnich dwóch lat zwyczaje w tej dziedzinie w zasadzie się nie zmieniły.

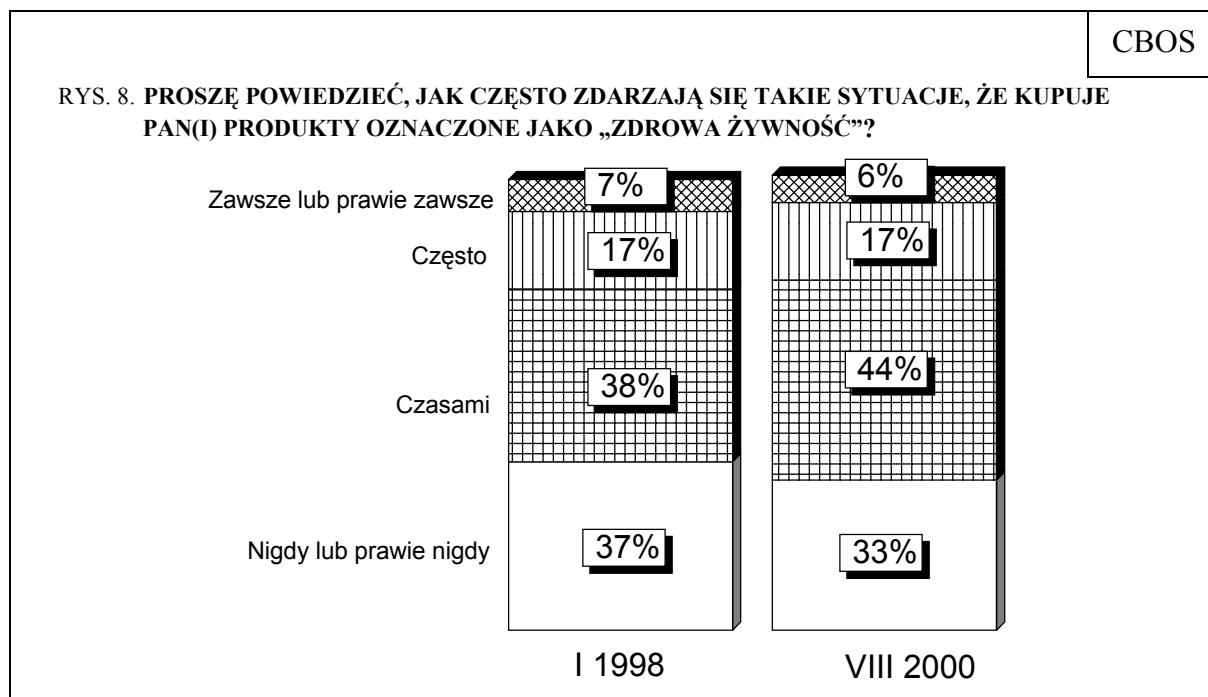
RYS. 7. PROSZĘ POWIEDZIEĆ, JAK CZĘSTO ZDARZAJĄ SIĘ TAKIE SYTUACJE, ŻE SPRAWDZA PAN(I) SKŁADNIKI PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH (NP. ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU, KONSERWANTÓW ITP.)?



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

Systematyczne kupowanie tzw. zdrowej żywności jest w Polsce mało popularne i utrzymuje się na stałym poziomie, ale w ciągu ostatnich dwóch lat nieco zwiększyła się liczba ankietowanych, którzy przynajmniej czasami sięgają po produkty ekologiczne. Nie ma jednak pewności, jak ankietowani definiują „zdrową żywność” i czy nie mają na myśli produktów kupowanych na bazarach lub wprost od rolników.

Jedna czwarta Polaków (23%) deklaruje, że zaopatruje się w „zdrową żywność” *zawsze* lub *często*, ponad dwie piąte (44%) czyni to *czasami*. Co trzeci badany (33%) nigdy nie kupuje „zdrowej żywności”.



Poziom wykształcenia i warunki materialne ankietowanych nie mają wpływu na częstość regularnego kupowania „zdrowej żywności”. Natomiast różnicują stosunek do jej spożywania w ten sposób, że im wyższy jest poziom wykształcenia badanych, tym częściej zdarza się, iż kupują oni „zdrową żywność” przynajmniej czasami, i tym rzadziej - że nie kupują jej wcale.

Większość respondentów nigdy nie używa filtrów do oczyszczania wody (89%). Regularne lub częste używanie wody filtrowanej należy do rzadkości (łącznie 7%). W stosunku do roku '98 nie odnotowaliśmy zmian w tej dziedzinie.

Wzrosła popularność korzystania z ujęć wody oligoceńskiej i studni głębinowych, przy czym przybyło przede wszystkim tych, którzy nieregularnie sięgają po czystą, zdrową wodę. Obecnie nieco więcej Polaków niż w roku '98 (wzrost z 31% do 34%) zawsze lub często spożywa wodę oligoceńską. Niemal jedna piąta czyni to czasami (wzrost z 6% do 19%), a największa część - nigdy nie korzysta z ujęć czystej wody (spadek z 63% do 47%).

Przywiązywanie wagi do wartości i czystości spożywanej wody wyraźnie wiąże się zarówno z wykształceniem i współwystępującymi z nim cechami położenia społecznego, jak i z miejscem zamieszkania. Im badani są lepiej wykształceni i lepiej oceniają własne warunki materialne, tym częściej używają ekologicznie czystej wody.

Tabela 5

Proszę powiedzieć, jak często zdarzają się takie sytuacje, że:	Zawsze lub prawie zawsze		Często		Czasami		Nigdy lub prawie nigdy	
	I 1998	VIII 2000	I 1998	VIII 2000	I 1998	VIII 2000	I 1998	VIII 2000
	w procentach							
- używa Pan(i) filtrów do oczyszczania wody	7	5	2	2	4	4	87	89
- używa Pan(i) dobrej, czystej wody (wody oligoceńskiej, mineralnej, ze studni głębinowych)	27	17	4	17	6	19	63	47

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 zanieczyszczenia biologiczne, które zwykle nie są znane jej odbiorcom). Jednocześnie zachodzi obawa, że mieszkańcy wsi uznają wodę ze studni na własnym podwórku za dobrą i czystą, ponieważ co piąty z nich (19%) i co czwarty rolnik (26%) twierdzi, że na co dzień korzysta z ujęć zdrowej, świeżej wody. Bardziej wiarygodne wydają się w tym przypadku deklaracje mieszkańców wielkich miast, z których 29% regularnie spożywa wodę oligoceńską, co czwarty (26%) robi to często, a zbliżony odsetek (28%) - nigdy nie korzysta ze specjalnych ujęć czystej wody.

Omawiane wyżej dane dotyczyły tych zwyczajów konsumenckich, które mają związek z podstawowymi zasadami prawidłowego żywienia: żywność powinna być świeża, nie zawierać składników szkodliwych dla zdrowia, a spożywana woda - świeża, czysta i wolna od zanieczyszczeń. Osobną kwestię stanowi pytanie, czy bogactwo oferty rynkowej (np. pojawienie się w sprzedaży półproduktów i gotowych dań) zmieniło tradycyjną kuchnię polską, w której jedynymi półproduktami były różnego rodzaju przetwory własnoręcznie przygotowane przez panią domu.

Okazuje się, że dostępne w sklepach półprodukty i gotowe dania nie wyparły przygotowywania przetworów domowych, które nadal cieszą się popularnością w polskich gospodarstwach domowych. Częściej dotyczy to przetworów owocowo-warzywnych niż



mięsnych. Częściej też kupuje się półprodukty i gotowe dania ułatwiające przygotowanie posiłku w domu, niż korzysta z dostawy do domu dań gotowych do spożycia.

Ponad jedna trzecia Polaków (37%) nigdy nie kupuje półproduktów i gotowych dań, a niewiele mniejszy odsetek (32%) dokonuje takich zakupów tylko sporadycznie. Z dostaw gotowych do spożycia dań oferowanych przez różnego rodzaju punkty gastronomiczne korzystają nieliczni: tylko co setny badany deklaruje, że *często* żywi się w ten sposób, a co dwudziesty piąty pozwala sobie na to *od czasu do czasu*. Zdecydowana większość ankietowanych (85%) *nigdy* nie zamawia gotowych dań z dostawą do domu.

Przetwory domowe, zwłaszcza owocowo-warzywne, są popularne w gospodarstwach domowych wszystkich grup społecznych.

Tabela 6

Jak często zdarza się, że w Pana(i) gospodarstwie domowym:	Często	Od czasu do czasu	Rzadko, sporadycznie	Nigdy
	w procentach			
- kupuje się dostępne w sklepach półprodukty lub gotowe dania	6	23	32	37
- kupuje się dania z dostawą do domu, oferowane np. przez pizzerie, KFC i inne firmy	1	4	11	85
- korzysta się z własnych, przygotowanych w domu przetworów owocowo-warzywnych, np. kompotów, konfitur, powideł, ogórków kiszonych itp.	68	19	7	6
- korzysta się z własnych, przygotowanych w domu przetworów mięsnych	33	17	17	33
Pominięto „trudno powiedzieć”.				

Korzystanie z półproduktów i gotowych dań (kupionych lub z dostawą do domu) jest przede wszystkim, co oczywiste, zjawiskiem miejskim. Z takich możliwości najczęściej korzysta młode pokolenie Polaków oraz ludzie zamożni. Natomiast sytuacja materialna badanych pozostaje bez związku z obecnością w rodzinnym jadłospisie przetworów przygotowywanych w domu. Celują w tym mieszkańcy wsi, zwłaszcza rolnicy, z których 87% deklaruje spożywanie własnych przetworów owocowo-warzywnych, 61% - własnych przetworów mięsnych. Trzeba jednak dodać, że w mających odmienne warunki gospodarstwach kadry kierowniczej i inteligencji również *często* pojawiają się na stole

przygotowane w domu przetwory owocowo-warzywne (50%) oraz mięsne (32%). Jednocześnie przedstawiciele tej grupy społecznej oraz osoby pracujące na własny rachunek najczęściej deklarują, że w ich domach wcale nie używa się własnych przetworów.

Szeroki asortyment artykułów spożywczych na rynku nie jest dostępny dla wszystkich. Dane dotyczące zwyczajów konsumenckich wskazują na to, że o sposobie korzystania z obfitości i różnorodności artykułów spożywczych decyduje przede wszystkim zasobność portfela. Jak więc radzą sobie ci, którzy mają pustą kieszeń; kim są, z jakich grup się wywodzą?

Tabela 7

Jak często zdarza się, że w Pana(i) gospodarstwie domowym:	Często	Od czasu do czasu	Rzadko, sporadycznie	Nigdy
	w procentach			
- kupuje się żywność na kredyt, „na zeszyt”, „na kreskę”	3	4	6	87
- kupuje się przecenioną żywność	1	4	10	85
Pominięto „trudno powiedzieć”.				

Co czternasty Polak (7%) deklaruje, iż przynajmniej czasami zdarza się, że nie ma pieniędzy na żywność i z tego powodu zadłuża się w sklepie, a mniej więcej taki sam odsetek (6%) stwierdza, że takie sytuacje występują sporadycznie. Kupowanie żywności na kredyt (bez względu na to, jak często się to zdarza) deklarują przede wszystkim osoby nisko wykształcone i źle oceniające własną sytuację materialną (po 26%). Spośród grup zawodowo czynnych najczęściej są to rolnicy (22%) i robotnicy niewykwalifikowani (23%), a spośród zawodowo biernych - renciści (29%) oraz bezrobotni (23%).

W takim samym stopniu jak kupowanie na kredyt rozpowszechnione jest kupowanie żywności przecenionej - z tej możliwości korzysta ogółem 15% badanych. Te same grupy społeczne, które najczęściej kupują żywność na kredyt, najczęściej też nabywają żywność przecenioną. Z takiej możliwości (przynajmniej sporadycznie) korzysta co piąty respondent negatywnie oceniający swoje warunki materialne (20%), co czwarty robotnik niewykwalifikowany (25%) i co piąty rencista (22%).

## Gospodarowanie żywnością

W jednych gospodarstwach domowych zdarzają się sytuacje, że brakuje pieniędzy na przysłowiowy chleb, w innych można mówić o marnotrawstwie żywności. W największym stopniu dotyczy to chleba, do którego szacunek wpisany jest przecież w naszą narodową tradycję, kulturę i religię. Jedna trzecia badanych (34%) twierdzi, że w ich gospodarstwach domowych wyrzuca się pieczywo tylko sporadycznie, ale 17% deklaruje, iż zdarza się to częściej. Ogółem nieco ponad połowa respondentów (51%) przyznaje, że zdarzają się sytuacje, iż trzeba wyrzucić chleb, mniej więcej taki sam odsetek (48%) deklaruje, że zdarza się im wyrzucać resztki z obiadu, kolacji itp.

Nieco rzadziej wyrzucamy nieświeże, przeterminowane owoce, warzywa i ich przetwory (46% wskazań) oraz inne produkty spożywcze (32%). Najmniejsza jest skala marnotrawstwa mleka oraz mięsa i ich przetworów (po 33% wskazań).

Tabela 8

Jak często zdarza się, że w Pana(i) gospodarstwie domowym trzeba wyrzucić nieświeżą lub przeterminowaną żywność, np.:	Często	Od czasu do czasu	Rzadko, sporadycznie	Nigdy	Trudno powiedzieć
	w procentach				
- pieczywo	5	12	34	48	0
- warzywa, owoce, przetwory owocowe lub warzywne w puszkach, słoikach, np. dżemy, soki itp.	2	9	35	54	0
- mleko i jego przetwory, np. sery, jogurty	2	7	24	67	0
- wędliny, mięso i jego przetwory, np. puszki, konserwy	2	5	26	67	0
- resztki z obiadu, kolacji itp.	5	14	29	51	0
- inne produkty spożywcze	1	7	24	59	9

Wyrzucanie przynajmniej *czasami* nieświeżej i przeterminowanej żywności zdarza się tym częściej, im lepsze są warunki materialne gospodarstwa domowego. Spośród grup zawodowych wyróżniają się osoby pracujące na własny rachunek, z których co trzecia (33%,

w tym 13% robi to *często*) przynajmniej *od czasu do czasu* wyrzuca pieczywo, co czwarta (25%) przynajmniej *od czasu do czasu* pozbywa się w ten sposób nieświeżych owoców, a 16% równie często wyrzuca zakupiony wcześniej nabiał i produkty mleczne.

Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, że chociaż przypadki wyrzucania produktów spożywczych występują na znaczną skalę (znaczący odsetek badanych deklaruje, że takie sytuacje zdarzają się w ich gospodarstwach domowych), w odniesieniu do każdej kategorii wymienionych produktów osoby sporadycznie wyrzucające jedzenie zdecydowanie przeważają nad tymi, które robią to często. Tylko w nielicznych gospodarstwach *często* dochodzi do marnowania żywności (od 2% gospodarstw *często* wyrzucających owoce, nabiał i mięso do 5% gospodarstw, w których *często* marnuje się chleb i resztki posiłków).

Na koniec warto podkreślić, że skalę tego zjawiska trudno uznać za szerzenie się kultury marnotrawstwa żywności. Trudno bowiem oszacować, jaki zasięg osiąga niegospodarność i brak szacunku dla chleba, a ile żywności wyrzuca się z powodu nieuczciwości producentów i sprzedawców, którzy produkują lub sprzedają żywność złej jakości, niesmaczną i nieświeżą.

Opracowała  
Maciejka FALKOWSKA

## A N E K S

Tabela 1. 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

(%)

	1	2	3	4	5	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	80	11	3	1	5	0	1028
Płeć							
Mężczyźni	82	10	3	0	4	1	488
Kobiety	79	13	2	1	6	0	540
Wiek							
18-24 lat	76	16	2	1	5	0	147
25-34	80	15	1	0	4	0	182
35-44	77	10	6	1	6	0	200
45-54	76	10	4	0	9	0	195
55-64	79	10	2	1	4	3	129
65 lat i więcej	91	7	0	0	2	0	175
Miejsce zamieszkania							
Wieś	87	7	1	0	4	0	385
Miasto do 20 tys.	82	6	2	2	5	4	112
20-100 tys.	70	19	3	1	5	0	205
101-500 tys.	79	13	3	1	5	0	202
501 tys. i więcej mieszk.	76	11	8	1	3	0	124
Wykształcenie							
Podstawowe	81	10	3	0	5	2	285
Zasadnicze zawodowe	81	12	1	0	5	0	319
Średnie	78	12	3	1	6	0	338
Wyższe	82	11	3	1	3	0	86
Grupa społ.-zaw. pracujący							
Kadra kier., inteligencja	73	14	5	1	7	0	60
Prac. umysł. niż. szczebla	78	9	1	3	9	0	86
Pracownicy fiz.- umysł.	79	14	0	0	7	0	78
Robotnicy wykwalifikowani	83	9	1	0	4	3	141
Robotnicy niewykwalifik.	68	15	10	0	7	0	46
Rolnicy	88	8	4	0	0	0	38
Pracujący na własny rach.	66	14	8	0	12	0	64
Bierni zawodowo							
Renciści	86	8	1	0	6	0	131
Emeryci	90	6	1	1	2	0	188
Uczniowie i studenci	80	15	0	0	5	0	59
Bezrobotni	67	26	4	0	3	0	90
Gospodynie domowe i inni	79	5	8	2	6	0	46
Pracuje w:							
inst. państw., publicznej	76	12	2	2	5	3	170
spółce właścicieli							
prywatnych i państwa	79	15	2	0	4	0	81
sekt. pryw. poza rolnict.	77	10	4	1	9	0	237
prywatnym gosp. rolnym	91	5	2	0	1	0	57
Dochody na jedną osobę							
Do 275 zł	78	11	3	1	7	0	117
276-399	76	15	2	0	7	0	101
400-549	85	8	3	1	3	0	197
550-799	80	14	3	0	2	0	137
Powyżej 799 zł	82	9	3	0	5	0	164
Ocena własnych war. mater.							
Złe	79	13	3	1	5	0	335
Średnie	82	11	2	0	6	0	472
Dobre	78	11	3	2	4	2	221
Udział w prakt. religijnych							
Kilka razy w tygodniu	82	6	2	0	2	7	62
Raz w tygodniu	82	10	2	1	5	0	547
1-2 razy w miesiącu	80	16	1	0	3	0	173
Kilka razy w roku	75	11	5	2	8	0	158
W ogóle nie uczestniczy	75	13	4	0	8	0	88
Poglądy polityczne							
Lewica	81	9	4	1	5	0	323
Centrum	74	15	3	1	7	0	264
Prawica	83	8	2	0	5	2	213
Trudno powiedzieć	83	12	1	1	3	0	228

Tabela 2. 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

						(%)	
	1	2	3	4	5	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	79	13	3	1	3	0	1028
Płeć							
Mężczyźni	81	13	4	0	2	0	488
Kobiety	78	13	3	1	5	0	540
Wiek							
18-24 lat	80	16	0	1	3	0	147
25-34	78	17	3	0	2	0	182
35-44	78	10	6	1	6	0	200
45-54	74	13	7	1	4	0	195
55-64	79	14	2	2	3	0	129
65 lat i więcej	87	11	0	0	2	0	175
Miejsce zamieszkania							
Wieś	86	9	3	0	2	0	385
Miasto do 20 tys.	77	17	2	2	1	0	112
20-100 tys.	71	19	5	1	4	0	205
101-500 tys.	79	12	3	1	4	0	202
501 tys.i więcej mieszk.	75	14	4	0	7	0	124
Wykształcenie							
Podstawowe	79	13	2	1	5	0	285
Zasadnicze zawodowe	81	12	5	1	1	0	319
Średnie	77	15	3	1	4	0	338
Wyższe	84	9	4	0	3	0	86
Grupa społ.-zaw. pracujący							
Kadra kier., inteligencja	79	11	5	0	5	0	60
Prac.umysł.niż.szczebła	79	8	5	3	5	0	86
Pracownicy fiz.-umysł.	70	27	1	0	2	0	78
Robotnicy wykwalifikowani	79	16	3	1	1	0	141
Robotnicy niewykwalifik.	69	12	6	3	10	0	46
Rolnicy	85	12	3	0	0	0	38
Pracujący na własny rach.	65	20	9	1	5	0	64
Bierni zawodowo							
Renciści	81	11	3	0	5	0	131
Emeryci	88	9	0	2	2	0	188
Uczniowie i studenci	86	9	0	0	5	0	59
Bezrobotni	80	14	3	0	3	0	90
Gospodynie domowe i inni	72	11	10	2	4	0	46
Pracuje w:							
inst. państw., publicznej	78	16	2	1	2	0	170
spółce właścicieli							
prywatnych i państwa	76	15	7	1	1	0	81
sekt. pryw. poza rolnict.	73	15	6	1	5	0	237
prywatnym gosp. rolnym	86	10	3	1	0	0	57
Dochody na jedną osobę							
Do 275 zł	69	17	6	1	7	0	117
276-399	80	10	6	1	4	0	101
400-549	85	9	2	1	3	0	197
550-799	80	16	2	0	3	0	137
Powyżej 799 zł	78	14	3	0	4	0	164
Ocena własnych war. mater.							
Złe	75	15	6	1	4	0	335
Średnie	82	11	2	1	3	0	472
Dobre	79	15	2	1	2	0	221
Udział w prakt. religijnych							
Kilka razy w tygodniu	74	22	2	0	2	0	62
Raz w tygodniu	82	12	2	1	3	0	547
1-2 razy w miesiącu	79	13	4	1	3	0	173
Kilka razy w roku	76	12	6	1	5	0	158
W ogóle nie uczestniczy	69	19	4	0	6	1	88
Poglądy polityczne							
Lewica	82	10	5	0	3	0	323
Centrum	76	14	4	2	4	0	264
Prawica	79	14	2	0	4	0	213
Trudno powiedzieć	78	16	2	2	2	0	228

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

						(%)	
	1	2	3	4	5	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	45	32	11	5	6	1	1028
Płeć							
Mężczyźni	40	35	12	6	6	1	488
Kobiety	50	30	9	4	7	0	540
Wiek							
18-24 lat	59	34	3	1	3	0	147
25-34	46	39	7	2	5	2	182
35-44	46	29	13	5	7	0	200
45-54	41	27	14	9	8	1	195
55-64	39	34	13	8	6	0	129
65 lat i więcej	41	32	12	5	8	1	175
Miejsce zamieszkania							
Wieś	42	34	10	6	7	1	385
Miasto do 20 tys.	41	33	10	10	5	1	112
20-100 tys.	48	33	12	3	4	0	205
101-500 tys.	47	27	13	4	10	0	202
501 tys.i więcej mieszk.	51	34	6	3	6	0	124
Wykształcenie							
Podstawowe	36	34	13	7	9	1	285
Zasadnicze zawodowe	39	33	14	7	6	1	319
Średnie	55	29	7	2	5	0	338
Wyższe	59	34	3	0	3	0	86
Grupa społ.-zaw. pracujący							
Kadra kier., inteligencja	62	31	5	0	3	0	60
Prac.umysł.niż.szczebła	48	37	6	3	6	0	86
Pracownicy fiz.-umysł.	43	36	12	4	6	0	78
Robotnicy wykwalifikowani	37	34	16	7	3	2	141
Robotnicy niewykwalifik.	37	36	13	3	11	0	46
Rolnicy	42	36	14	4	4	0	38
Pracujący na własny rach.	59	30	4	3	4	0	64
Bierni zawodowo							
Renciści	30	36	15	7	10	1	131
Emeryci	47	26	12	5	9	1	188
Uczniowie i studenci	71	26	2	0	2	0	59
Bezrobotni	42	33	6	13	6	0	90
Gospodynie domowe i inni	45	29	14	4	8	0	46
Pracuje w:							
inst. państw., publicznej	50	31	10	4	5	0	170
spółce właścicieli							
prywatnych i państwa	32	42	14	5	6	0	81
sekt. pryw. poza rolnict.	47	34	9	3	6	1	237
prywatnym gosp. rolnym	37	39	12	6	3	3	57
Dochody na jedną osobę							
Do 275 zł	32	25	18	11	14	0	117
276-399	38	34	11	10	6	0	101
400-549	39	33	12	5	11	1	197
550-799	44	36	13	2	5	0	137
Powyżej 799 zł	56	31	5	3	6	0	164
Ocena własnych war. mater.							
Złe	34	32	13	9	11	1	335
Średnie	45	34	12	3	5	0	472
Dobre	62	29	5	3	2	0	221
Udział w prakt. religijnych							
Kilka razy w tygodniu	46	33	10	7	4	0	62
Raz w tygodniu	50	30	10	4	5	1	547
1-2 razy w miesiącu	36	40	12	6	5	1	173
Kilka razy w roku	41	31	12	6	11	0	158
W ogóle nie uczestniczy	41	35	7	5	12	0	88
Poglądy polityczne							
Lewica	49	30	12	4	5	1	323
Centrum	48	29	9	7	7	0	264
Prawica	48	32	11	4	6	0	213
Trudno powiedzieć	34	40	11	5	8	1	228

Tabela 4. Proszę powiedzieć, jak często "przegryza" Pan(i) między posiłkami: chrupki, chipsy, słodczyce itp.?  
1 - Codziennie; 2 - Kilka razy w tygodniu; 3 - Kilka razy w miesiącu; 4 - Raz w miesiącu  
lub rzadziej; 5 - Wcale lub prawie wcale

						(%)	
	1	2	3	4	5	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	19	20	14	13	34	1	1028
Płeć							
Mężczyźni	16	18	12	13	39	1	488
Kobiety	21	21	15	13	30	1	540
Wiek							
18-24 lat	33	28	17	10	10	1	147
25-34	23	21	18	13	23	1	182
35-44	15	22	12	14	35	2	200
45-54	18	14	14	11	43	0	195
55-64	14	18	9	8	51	0	129
65 lat i więcej	10	15	12	19	44	0	175
Miejsce zamieszkania							
Wieś	16	19	13	11	39	1	385
Miasto do 20 tys.	20	25	13	17	26	0	112
20-100 tys.	21	18	17	14	30	1	205
101-500 tys.	22	19	14	12	32	0	202
501 tys.i więcej mieszk.	16	20	9	16	39	0	124
Wykształcenie							
Podstawowe	14	18	13	12	43	0	285
Zasadnicze zawodowe	17	17	16	13	34	2	319
Średnie	25	21	12	13	28	1	338
Wyższe	14	28	13	14	31	0	86
Grupa społ.-zaw. pracujący							
Kadra kier., inteligencja	14	28	15	12	32	0	60
Prac.umysł.niż.szczebła	16	18	17	19	30	0	86
Pracownicy fiz.-umysł.	19	25	17	18	22	0	78
Robotnicy wykwalifikowani	19	21	14	15	28	3	141
Robotnicy niewykwalifik.	18	18	17	13	34	0	46
Rolnicy	11	16	16	3	54	0	38
Pracujący na własny rach.	36	13	11	7	33	0	64
Bierni zawodowo							
Renciści	13	19	8	15	44	1	131
Emeryci	13	14	13	12	47	0	188
Uczniowie i studenci	41	27	18	6	8	0	59
Bezrobotni	19	26	13	13	28	0	90
Gospodynie domowe i inni	22	16	13	11	34	4	46
Pracuje w:							
inst. państw., publicznej	12	25	15	12	35	0	170
spółce właścicieli							
prywatnych i państwa	13	21	16	18	28	2	81
sekt. pryw. poza rolnict.	25	19	13	14	28	1	237
prywatnym gosp. rolnym	13	12	22	3	50	0	57
Dochody na jedną osobę							
Do 275 zł	14	16	13	14	43	0	117
276-399	14	24	18	13	29	2	101
400-549	21	16	9	13	40	1	197
550-799	13	22	21	14	29	0	137
Powyżej 799 zł	22	20	14	13	31	0	164
Ocena własnych war. mater.							
Złe	13	14	11	13	49	0	335
Średnie	20	22	15	12	30	2	472
Dobre	24	25	15	14	22	0	221
Udział w prakt. religijnych							
Kilka razy w tygodniu	19	18	11	13	39	0	62
Raz w tygodniu	18	18	14	12	35	2	547
1-2 razy w miesiącu	17	19	17	15	32	0	173
Kilka razy w roku	23	27	8	12	30	0	158
W ogóle nie uczestniczy	17	16	15	14	38	0	88
Poglądy polityczne							
Lewica	23	21	15	12	27	2	323
Centrum	18	19	15	12	36	0	264
Prawica	16	18	14	10	41	1	213
Trudno powiedzieć	18	20	10	17	35	0	228



Tabela 5. W tradycyjnej kuchni polskiej obiad stanowił podstawowy ciepły posiłek w ciągu dnia. O której godzinie zazwyczaj jada Pan(i) tego rodzaju posiłek? 1 - Między godz. 12 a 14; 2 - Między godz. 14 a 16; 3 - Między godz. 16 a 18; 4 - Między godz. 18 a 20; 5 - Po godzinie 20; 6 - Nieregularnie, o różnych porach

(%)

	1	2	3	4	5	6	Wcale nie jadam	Liczba osób
Ogółem	25	43	19	4	0	8	0	1028
Płeć								
Mężczyźni	21	41	22	6	0	9	0	488
Kobiety	29	45	16	3	0	7	0	540
Wiek								
18-24 lat	14	51	19	2	1	12	0	147
25-34	22	44	21	9	0	5	0	182
35-44	17	44	24	5	1	9	0	200
45-54	18	43	24	5	0	10	0	195
55-64	35	40	16	2	0	6	1	129
65 lat i więcej	48	37	7	1	0	7	0	175
Miejsce zamieszkania								
Wieś	36	42	10	2	0	10	0	385
Miasto do 20 tys.	23	53	16	2	0	5	0	112
20-100 tys.	22	43	22	6	0	6	0	205
101-500 tys.	14	47	26	5	1	6	0	202
501 tys. i więcej mieszk.	18	30	31	9	1	10	0	124
Wykształcenie								
Podstawowe	39	43	8	1	0	8	0	285
Zasadnicze zawodowe	20	47	17	6	1	9	0	319
Średnie	21	39	26	6	1	9	0	338
Wyższe	14	47	36	3	0	0	0	86
Grupa społ.-zaw. pracujący								
Kadra kier., inteligencja	5	48	41	4	0	2	0	60
Prac. umysł. niż. szczebla	11	29	55	1	0	5	0	86
Pracownicy fiz. - umysł.	17	31	23	10	0	20	0	78
Robotnicy wykwalifikowani	10	49	20	8	1	12	0	141
Robotnicy niewykwalifik.	21	32	27	12	0	8	0	46
Rolnicy	47	37	2	2	0	13	0	38
Pracujący na własny rach.	10	44	18	19	0	8	1	64
Bierni zawodowo								
Renciści	45	42	6	0	0	7	1	131
Emeryci	45	41	8	1	0	5	0	188
Uczniowie i studenci	15	54	15	0	3	13	0	59
Bezrobotni	23	56	16	3	0	2	0	90
Gospodynie domowe i inni	27	55	11	1	0	7	0	46
Pracuje w:								
inst. państw., publicznej	11	52	28	1	0	8	0	170
spółce właścicieli								
prywatnych i państwa	12	26	38	7	0	17	0	81
sekt. pryw. poza rolnict.	11	36	30	13	1	9	0	237
prywatnym gosp. rolnym	46	39	2	1	0	12	0	57
Dochody na jedną osobę								
Do 275 zł	32	48	9	7	0	4	0	117
276-399	29	54	7	1	2	7	0	101
400-549	33	42	14	3	0	9	0	197
550-799	24	41	24	4	0	7	1	137
Powyżej 799 zł	18	41	27	8	0	6	0	164
Ocena własnych war. mater.								
Złe	28	45	12	4	1	9	0	335
Średnie	25	42	20	5	0	9	0	472
Dobre	21	43	27	4	1	5	0	221
Udział w prakt. religijnych								
Kilka razy w tygodniu	49	38	10	0	0	2	1	62
Raz w tygodniu	29	43	16	4	0	9	0	547
1-2 razy w miesiącu	15	43	27	5	0	9	0	173
Kilka razy w roku	21	45	19	7	0	7	1	158
W ogóle nie uczestniczy	12	47	27	4	4	6	0	88
Poglądy polityczne								
Lewica	22	46	21	4	1	6	0	323
Centrum	22	44	20	4	1	7	0	264
Prawica	28	41	16	7	0	7	0	213
Trudno powiedzieć	30	40	17	3	0	9	0	228

Tabela 6. Czy zdarza się Panu(i), że nie może Pan(i) zaspokoić głodu z powodu braku czasu? 1 - Tak, często się to zdarza; 2 - Tak, ale niezbyt często; 3 - Nie, nigdy

(%)

	1	2	3	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	13	30	58	0	1026
Płeć					
Mężczyźni	14	34	52	0	488
Kobiety	11	26	63	0	539
Wiek					
18-24 lat	15	38	46	1	147
25-34	15	40	44	1	182
35-44	15	42	43	0	200
45-54	14	29	57	0	195
55-64	12	14	73	1	129
65 lat i więcej	3	10	87	0	174
Miejsce zamieszkania					
Wieś	10	33	57	0	384
Miasto do 20 tys.	13	22	65	0	112
20-100 tys.	14	22	63	1	205
101-500 tys.	15	30	54	1	202
501 tys. i więcej mieszk.	11	40	49	0	124
Wykształcenie					
Podstawowe	10	20	69	0	283
Zasadnicze zawodowe	14	35	51	0	319
Średnie	13	31	56	0	338
Wyższe	14	37	49	0	86
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	12	42	46	0	60
Prac. umysł. niż. szczebla	14	40	46	0	86
Pracownicy fiz. - umysł.	23	39	36	1	78
Robotnicy wykwalifikowani	12	36	51	1	141
Robotnicy niewykwalifik.	33	29	38	0	46
Rolnicy	14	51	35	0	38
Pracujący na własny rach.	24	40	36	0	64
Bierni zawodowo					
Renciści	5	15	78	2	131
Emeryci	6	11	84	0	187
Uczniowie i studenci	7	40	53	0	59
Bezrobotni	15	34	52	0	90
Gospodynie domowe i inni	6	26	68	0	46
Pracuje w:					
inst. państw., publicznej	16	37	47	0	170
spółce właścicieli					
prywatnych i państwa	13	44	42	1	81
sekt. pryw. poza rolnict.	21	34	44	0	237
prywatnym gosp. rolnym	14	51	35	0	57
Dochody na jedną osobę					
Do 275 zł	13	31	56	0	117
276-399	20	24	55	1	101
400-549	11	26	63	0	197
550-799	9	24	67	1	137
Powyżej 799 zł	12	34	54	0	164
Ocena własnych war. mater.					
Złe	15	29	55	1	333
Średnie	11	29	60	0	472
Dobre	11	32	56	1	221
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	11	25	63	1	61
Raz w tygodniu	10	28	62	0	547
1-2 razy w miesiącu	16	32	52	0	173
Kilka razy w roku	18	30	51	0	157
W ogóle nie uczestniczy	14	35	50	1	88
Poglądy polityczne					
Lewica	13	27	60	0	323
Centrum	13	34	53	0	264
Prawica	14	30	55	1	213
Trudno powiedzieć	10	28	62	1	226

Tabela 7. Czy zdarza się Panu(i), że nie może Pan(i) zaspokoić głodu z powodu braku pieniędzy? 1 - Tak, często się to zdarza; 2 - Tak, ale niezbyt często; 3 - Nie, nigdy

(%)

	1	2	3	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	4	11	83	1	1027
Płeć					
Mężczyźni	4	12	83	1	488
Kobiety	5	10	83	1	539
Wiek					
18-24 lat	2	7	90	1	147
25-34	2	12	85	1	182
35-44	6	10	83	1	199
45-54	7	8	85	0	195
55-64	4	19	76	1	129
65 lat i więcej	5	13	81	2	175
Miejsce zamieszkania					
Wieś	5	14	80	1	385
Miasto do 20 tys.	7	14	78	0	112
20-100 tys.	4	7	87	2	204
101-500 tys.	4	10	84	1	202
501 tys. i więcej mieszk.	0	9	91	0	124
Wykształcenie					
Podstawowe	9	18	71	1	284
Zasadnicze zawodowe	4	12	83	1	319
Średnie	2	5	91	1	338
Wyższe	1	4	95	0	85
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	0	4	96	0	60
Prac. umysł. niż. szczebla	0	3	96	1	86
Pracownicy fiz. - umysł	3	5	92	0	78
Robotnicy wykwalifikowani	2	11	86	2	141
Robotnicy niewykwalifik.	15	15	70	0	46
Rolnicy	15	17	68	0	38
Pracujący na własny rach.	0	2	97	0	64
Bierni zawodowo					
Renciści	7	20	72	1	131
Emeryci	5	10	84	1	188
Uczniowie i studenci	0	7	90	2	59
Bezrobotni	8	21	70	1	90
Gospodynie domowe i inni	7	10	82	0	46
Pracuje w:					
inst. państw., publicznej	3	11	85	1	170
spółce właścicieli	2	8	89	1	81
prywatnych i państwa	3	5	92	0	236
sekt. pryw. poza rolnict.	12	17	68	3	57
prywatnym gosp. rolnym					
Dochody na jedną osobę					
Do 275 zł	20	18	61	1	117
276-399	4	14	80	1	101
400-549	2	15	83	0	197
550-799	2	8	89	1	137
Powyżej 799 zł	1	3	95	1	163
Ocena własnych war. mater.					
Złe	12	21	66	2	334
Średnie	1	8	91	0	472
Dobre	0	3	94	1	220
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	6	19	74	1	61
Raz w tygodniu	4	10	85	1	547
1-2 razy w miesiącu	3	6	87	3	173
Kilka razy w roku	8	11	81	1	158
W ogóle nie uczestniczy	3	18	78	1	87
Poglądy polityczne					
Lewica	3	10	85	1	322
Centrum	3	13	83	0	264
Prawica	5	10	85	0	213
Trudno powiedzieć	8	11	80	2	227

Tabela 8. Jak Pan(i) sądzi, czy - ogólnie rzecz biorąc - odżywia się Pan(i):

	(%)			
	zdrowo	niezdrowo	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	76	21	3	1028
Płeć				
Mężczyźni	74	23	3	488
Kobiety	78	19	3	540
Wiek				
18-24 lat	81	18	1	147
25-34	77	21	2	182
35-44	74	23	4	200
45-54	73	24	2	195
55-64	77	19	4	129
65 lat i więcej	75	18	7	175
Miejsce zamieszkania				
Wieś	72	24	4	385
Miasto do 20 tys.	81	17	3	112
20-100 tys.	80	19	1	205
101-500 tys.	73	21	6	202
501 tys. i więcej mieszk.	82	17	1	124
Wykształcenie				
Podstawowe	69	26	5	285
Zasadnicze zawodowe	77	20	3	319
Średnie	77	21	2	338
Wyższe	91	6	3	86
Grupa społ.-zaw. pracujący				
Kadra kier., inteligencja	87	13	0	60
Prac. umysł. niż. szczebla	84	16	0	86
Pracownicy fiz.- umysł.	74	25	1	78
Robotnicy wykwalifikowani	86	13	1	141
Robotnicy niewykwalifik.	67	29	4	46
Rolnicy	61	31	8	38
Pracujący na własny rach.	74	24	2	64
Bierni zawodowo				
Renciści	65	29	6	131
Emeryci	73	20	6	188
Uczniowie i studenci	80	20	0	59
Bezrobotni	75	19	6	90
Gospodynie domowe i inni	84	16	0	46
Pracuje w:				
inst. państw., publicznej	80	20	0	170
spółce właścicieli				
prywatnych i państwa	80	15	6	81
sekt. pryw. poza rolnict.	78	21	1	237
prywatnym gosp. rolnym	69	24	7	57
Dochody na jedną osobę				
Do 275 zł	66	29	5	117
276-399	67	31	2	101
400-549	74	23	2	197
550-799	83	13	4	137
Powyżej 799 zł	81	17	2	164
Ocena własnych war. mater.				
Złe	63	31	6	335
Średnie	80	18	3	472
Dobre	87	13	0	221
Udział w prakt. religijnych				
Kilka razy w tygodniu	86	14	0	62
Raz w tygodniu	77	20	3	547
1-2 razy w miesiącu	72	24	3	173
Kilka razy w roku	73	23	4	158
W ogóle nie uczestniczy	75	20	5	88
Poglądy polityczne				
Lewica	76	21	3	323
Centrum	77	21	2	264
Prawica	77	20	3	213
Trudno powiedzieć	73	22	5	228

Tabela 9. Jak często zdarza się, że w Pana(i) gospodarstwie domowym kupuje się żywność na kredyt, "na zeszyt", "na kreskę"? 1 - Często; 2 - Od czasu do czasu; 3 - Rzadko, sporadycznie; 4 - Nigdy

(%)

	1	2	3	4	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	3	4	6	87	1	1028
Płeć						
Mężczyźni	3	4	6	86	1	488
Kobiety	3	4	6	87	1	540
Wiek						
18-24 lat	2	4	3	90	2	147
25-34	2	3	4	89	1	182
35-44	5	3	6	86	0	200
45-54	4	3	9	83	0	195
55-64	3	4	6	86	0	129
65 lat i więcej	1	5	8	85	1	175
Miejsce zamieszkania						
Wieś	4	7	7	81	2	385
Miasto do 20 tys.	9	4	8	79	0	112
20-100 tys.	1	2	2	95	0	205
101-500 tys.	1	3	7	88	0	202
501 tys. i więcej mieszk.	1	0	5	94	0	124
Wykształcenie						
Podstawowe	6	8	11	74	1	285
Zasadnicze zawodowe	3	3	7	86	1	319
Średnie	1	1	3	95	0	338
Wyższe	0	0	1	96	3	86
Grupa społ.-zaw. pracujący						
Kadra kier., inteligencja	0	0	2	98	0	60
Prac. umysł. niż. szczebla	0	0	1	99	0	86
Pracownicy fiz. - umysł	3	0	4	92	1	78
Robotnicy wykwalifikowani	3	2	6	90	0	141
Robotnicy niewykwalifik.	7	7	8	77	0	46
Rolnicy	10	6	6	78	0	38
Pracujący na własny rach.	0	0	8	92	0	64
Bierni zawodowo						
Renciści	5	14	9	71	1	131
Emeryci	1	3	7	89	1	188
Uczniowie i studenci	2	0	4	92	3	59
Bezrobotni	6	8	6	77	3	90
Gospodynie domowe i inni	6	0	9	85	0	46
Pracuje w:						
inst. państw., publicznej	4	2	6	88	0	170
spółce właścicieli	1	0	5	94	0	81
prywatnych i państwa	2	1	4	93	1	237
sekt. pryw. poza rolnict.	7	10	7	76	0	57
prywatnym gosp. rolnym						
Dochody na jedną osobę						
Do 275 zł	14	10	7	69	0	117
276-399	3	6	10	81	0	101
400-549	1	3	6	90	0	197
550-799	1	4	3	93	0	137
Powyżej 799 zł	0	0	2	97	0	164
Ocena własnych war. mater.						
Złe	6	7	11	74	2	335
Średnie	1	3	5	92	0	472
Dobre	2	1	2	95	0	221
Udział w prakt. religijnych						
Kilka razy w tygodniu	7	7	7	79	0	62
Raz w tygodniu	2	4	6	88	1	547
1-2 razy w miesiącu	4	2	7	86	1	173
Kilka razy w roku	5	4	6	85	1	158
W ogóle nie uczestniczy	3	5	6	86	0	88
Poglądy polityczne						
Lewica	2	3	6	89	1	323
Centrum	3	4	8	85	0	264
Prawica	4	3	4	90	0	213
Trudno powiedzieć	4	6	7	81	2	228