



ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE W POLSCE

Co się zmieniło przez ostatnie
25 lat?

prezentację przygotowano dla:

**Jerónimo
Martins**



Forum Ekonomiczne

Wrzesień, 2021



Nasze przekonania dotyczące zdrowego odżywiania niewiele się zmieniły w ciągu ostatnich 25 lat.



PREFERUJEMY TRADYCYJNĄ KUCHNIĘ POLSKĄ

Dziś jednak nie jest ona po prostu standardem, ale bardziej świadomym wyborem.

Często w trochę zdrowszym wydaniu, np. mniej tłuszczu, raczej pieczone, niż smażone, etc.

DEFINICJA ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Regularne posiłki, zawsze śniadanie.

Ze świeżych, albo mało przetworzonych składników.

Domowe, przygotowane w domu.

Mięso, warzywa, węglowodany (przekonanie, że standardowy obiad składa się z mięsa, ziemniaków (kaszy, ryżu) i surówki / warzyw).

Ale zmieniliśmy podejście do jedzenia.

KIEDYŚ: jedzenie to głównie „odżywianie”, kuchnia podobna w każdym domu, regularność.

DZIŚ: to przede wszystkim przyjemność – jedzenia, gotowania, smaków: ulubionych, albo nowych.

Lata 90-te:

JEDZENIE TO BARDZIEJ **ODŻYWIANIE**.
Regularne zaspokajanie głodu, dostarczanie składników.

Kuchnia **CIĘŻKA, TŁUSTA I MĄCZNA**.
Dużo tłuszczu i węglowodanów.
Niewielka różnorodność produktów.

JEDEN STANDARD: KUCHNIA POLSKA.
Jadło się to, co było, a wszyscy jedli (mniej więcej) to samo.

3 GŁÓWNE POSIŁKI.
Przekąski – były, ale rzadziej jedzone i zdrowsze.

BYŁO BARDZIEJ UCIAŹLIWIE.
Zakupy to polowanie (niektórzy to wciąż pamiętają). Gotowanie – to godziny w kuchni.

JAKOŚĆ ŻYWNOSTI – RÓŻNA.
Za dobrą jakość trzeba było dużo zapłacić.

2021:

JEDZENIE TO **PRZYJEMNOŚĆ**,
a nie głównie odżywianie. Nie jesteśmy gotowi do kompromisów w tej kwestii.

Kuchnia jest **UROZMAICONA, RÓŻNORODNA**,
próbujemy nowych składników i potraw. Nawet „kuchnia polska” jest lżejsza.

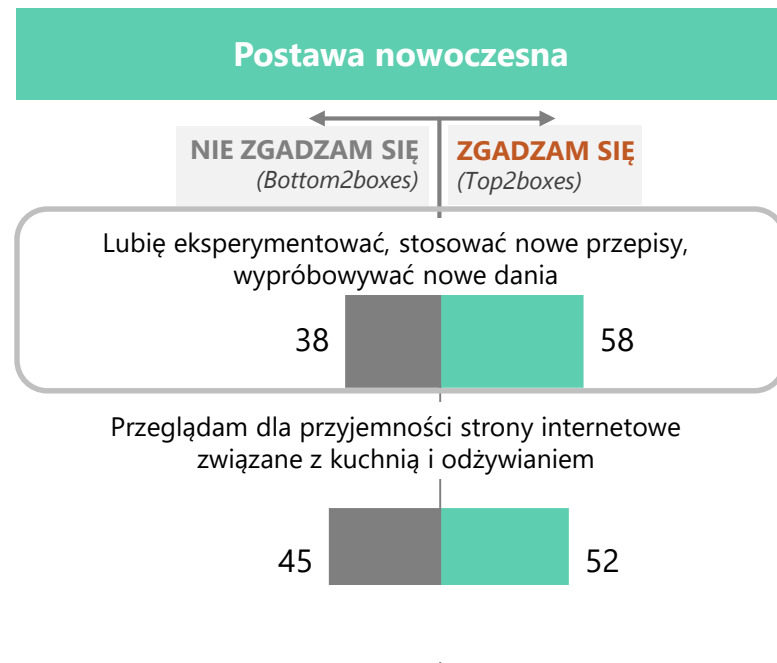
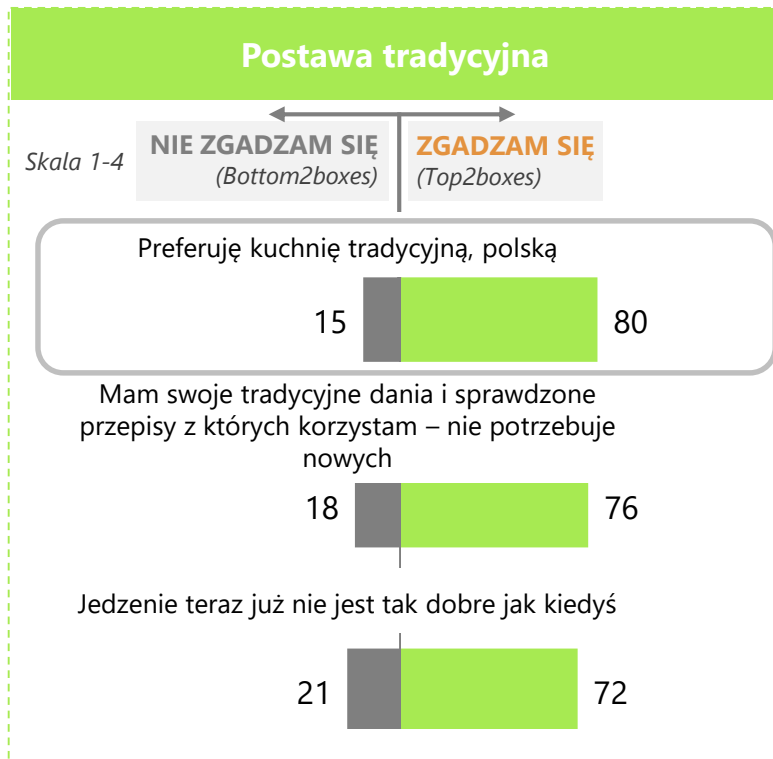
INDYWIDUALIZACJA.
Różne style odżywiania, nawet w ramach jednego domu. Jemy to, co lubimy.

NIEREGULARNOŚĆ POSIŁKÓW, PODJADANIE
pomiędzy posiłkami.

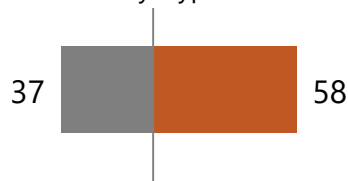
SZYBKOŚĆ, WYGODA.
Straciliśmy regularność posiłków; żyjemy szybciej i tak gotujemy.

**POPULARYZACJA,
DEMOKRATYZACJA,
SZEROKA DOSTĘPNOŚĆ JEDZENIA DOBREJ
JAKOŚCI.**

Ciągle kręcimy się wokół „kuchni polskiej, tradycyjnej”. Przyjemność dają nam tradycyjne smaki, ale też szukamy urozmaicenia.



6 Jeśli zobaczę jakiś nowy produkt spożywczy, kupuję go, żeby wypróbować



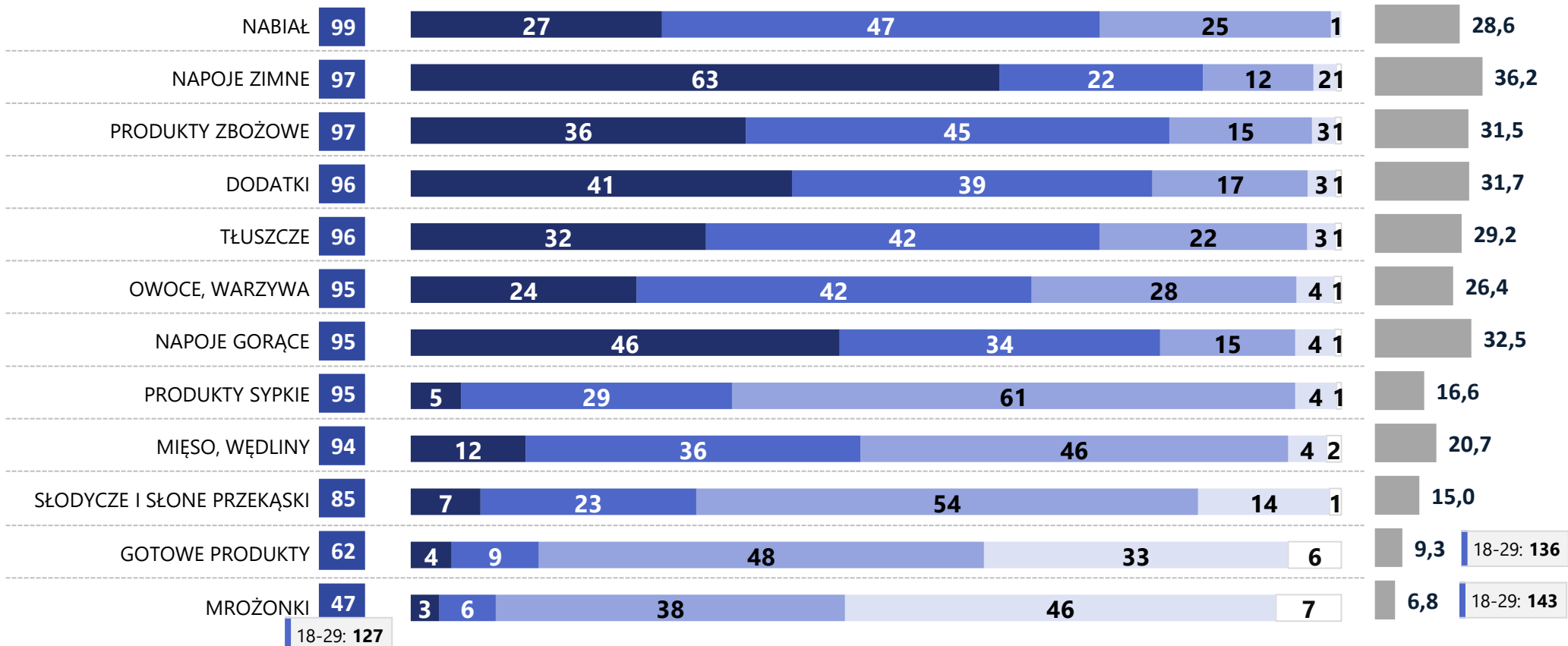
Dane: w %

Pyt.: OM01. Proszę przeczytać różne stwierdzenia dotyczące odżywiania. O każdym z nich proszę powiedzieć, czy pasuje ono do Pana(i), czy też nie pasuje, tym razem na skali 1-4, gdzie 1=zdecydowanie nie a 4=zdecydowanie tak.

Źródło: Raport syndykacyjny Ipsos Food Trends – edycja 2021, próba reprezentatywna Polaków, N=804.

Wydaje nam się, że nasza dieta jest zróżnicowana bo średnio praktycznie codziennie jemy produkty z kategorii: nabiał, produkty zbożowe, tłuszcze, dodatki oraz owoce i warzywa. Codziennie też pijemy napoje gorące i napoje zimne. Rzadziej (ale nie rzadko) jemy mięso, słodczy i przekąski oraz produkty sypkie.

CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYCIA – GŁÓWNE KATEGORIE



**CO NAJMNIEJ RAZ
W TYGODNIU**

● Kilka razy dziennie ● Raz dziennie / prawie codziennie ● 1, 2 lub 3 razy w tygodniu ● Raz na 2-4 tygodnie lub rzadziej ○ Nigdy

**ŚREDNIO
W MIESIĄCU**

Dane: w %
Pyt.: D1a1. Jak często spożywa Pan(i) następujące produkty? Proszę zaznaczyć odpowiedź dla każdej kategorii produktów. D1b. Proszę teraz pomyśleć o czasach 25 lat temu – co się wtedy jadło i piło. Proszę powiedzieć o każdym z tych produktów – czy aktualnie jada je Pan(i) częściej czy rzadziej niż kiedyś?
Baza: Wszyscy respondenci: N=2003. indeksy oznaczone tylko dla odpowiedzi „co najmniej raz w tygodniu” i dla średniej.
Źródło: Badanie IPSOS Eating Habits, 2021



POSTAWY

≠

ZACHOWANIA

- Większość z nas ma poczucie, że dość zdrowo się odżywia.



- Ale ponad 50% z nas ma nadwagę lub otyłość.

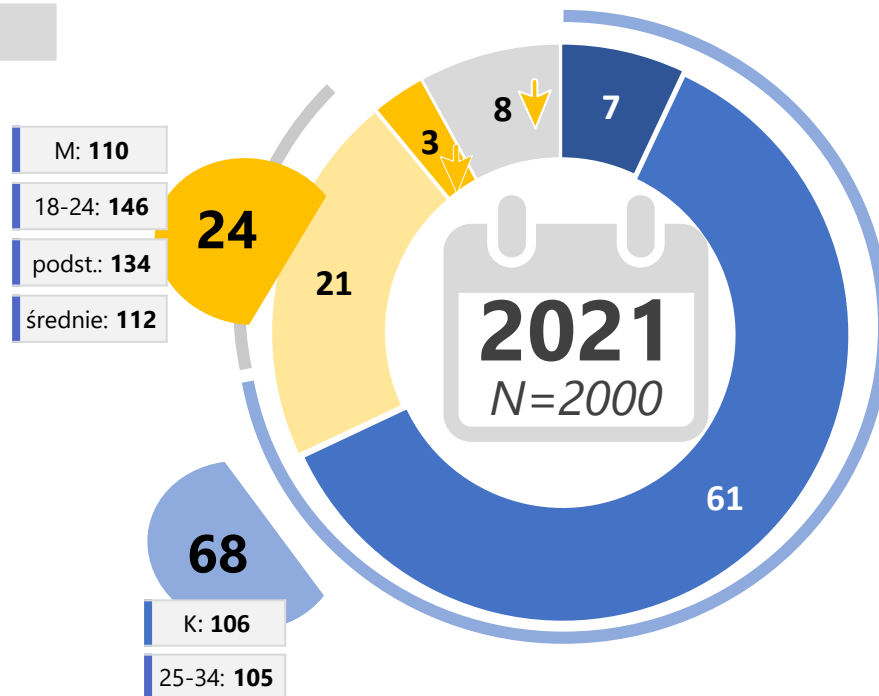


Niemal 3 na 4 z nas uważa, że odżywia się zdrowo.

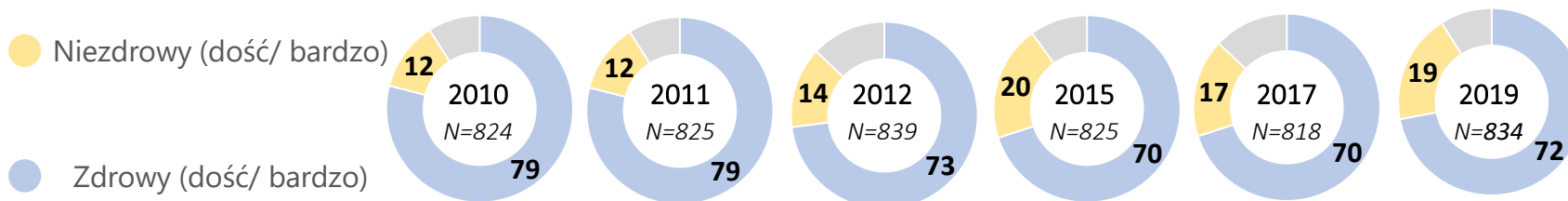
Systematycznie rośnie jednak grupa osób świadomych faktu, że odżywia się niezdrowo!

Sytuacja aktualna

- Bardzo zdrowy
- Dość zdrowy
- Dość niezdrowy
- Bardzo niezdrowy
- Trudno powiedzieć



Perspektywa historyczna



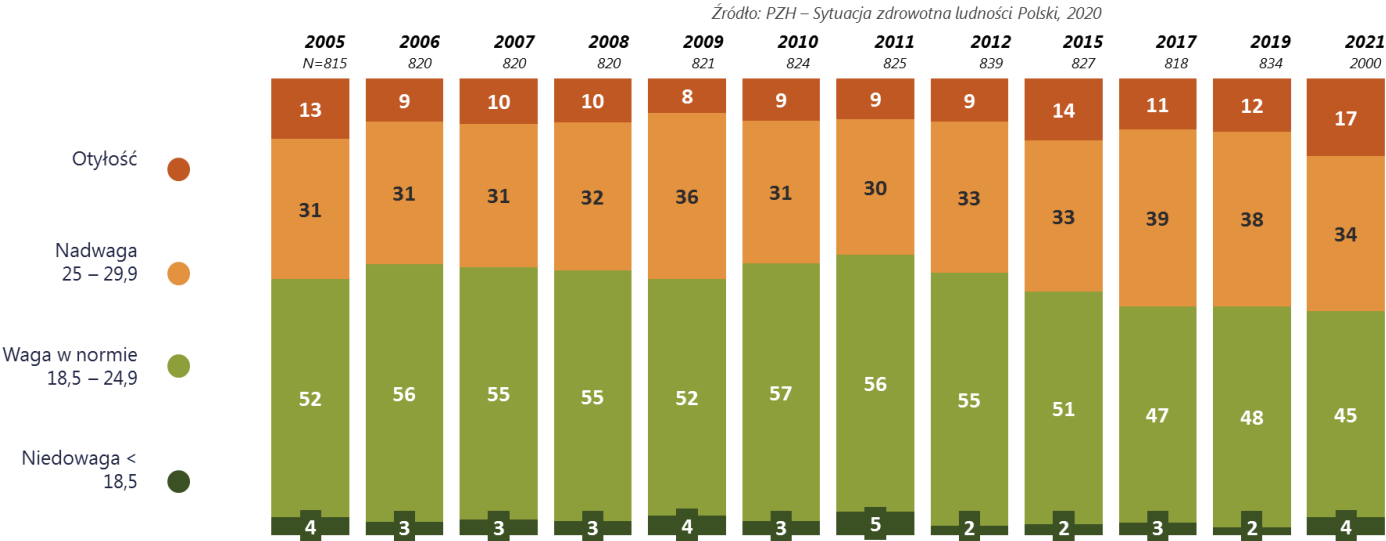
Dane: w %

Źródło: dane historyczne: Raport syndykatowy Ipsos Food Trends – edycja 2021, próba reprezentatywna Polaków, N=804.

Sytuacja aktualna: badanie ilościowe, Ipsos dla Jeronimo Martins. Próba reprezentatywna Polaków, N=2003. A06. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) swój obecny sposób odżywiania się.

Pomimo przekonania, że zdrowo się odżywiamy, nasze deklaratywne BMI drastycznie wzrasta. A obiektywne pomiary (dokonane przez PZH) są jeszcze mniej optymistyczne.

BMI POLAKÓW – NA PODSTAWIE DEKLARACJI WAGI I WZROSTU

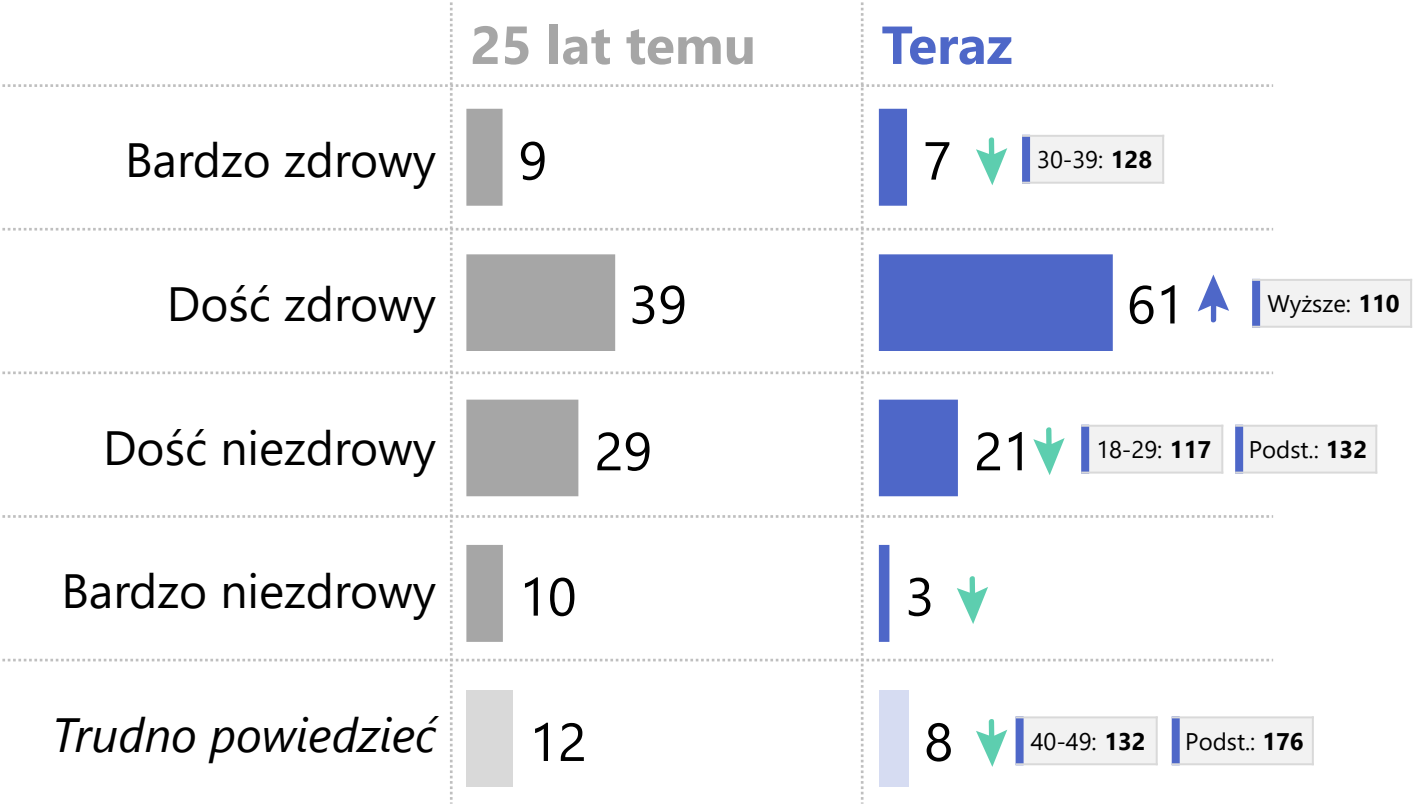


Płeć	Liczba badanych	Niedobór masy ciała	Prawidłowa masa ciała	Nadwaga	Otyłość	Otyłość znacznego stopnia BMI 40,0 i więcej
		BMI < 18,5	BMI 18,5-24,9	BMI 25,0-29,9	BMI 30,0-39,9	
Mężczyźni	1041	0,3	34,0	50,3	14,9	0,5
Kobiety	1044	2,1	52,1	30,7	14,8	0,4

Wykres: Dane: w %
Źródło: dane historyczne: Raport syndykatowy Ipsos Food Trends – edycja 2021, próba reprezentatywna Polaków, N=804.
Sytuacja aktualna: badanie ilościowe, Ipsos dla Jeronimo Martins. Próba reprezentatywna Polaków, N=2003. Pyt.: BD02, BD03. Ile ma Pan(i) wzrostu? Ile Pan(i) waży?
Tabela - BMI: PZH – Sytuacja zdrowotna ludności Polski, 2020

Pomimo wzrostu BMI i znacznie częstszego występowania chorób dietozależnych w populacji, mamy poczucie, że zdrowiej się odżywiamy niż 25 lat temu.

JAK OCENIAMY SWÓJ SPOSÓB ODŻYWIANIA?



Dane: w %
Pyt.: A06a. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) swój obecny sposób odżywiania się?
A06b. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) swój sposób odżywiania się / sposób odżywiania się w Pana(i) domu 25 lat temu?
Źródło: badanie ilościowe, Ipsos dla Jeronimo Martins. Próba reprezentatywna Polaków, N=2003.

POSTAWY $\neq$ ZACHOWANIA

- Wiemy jak zdrowo się odżywiać.

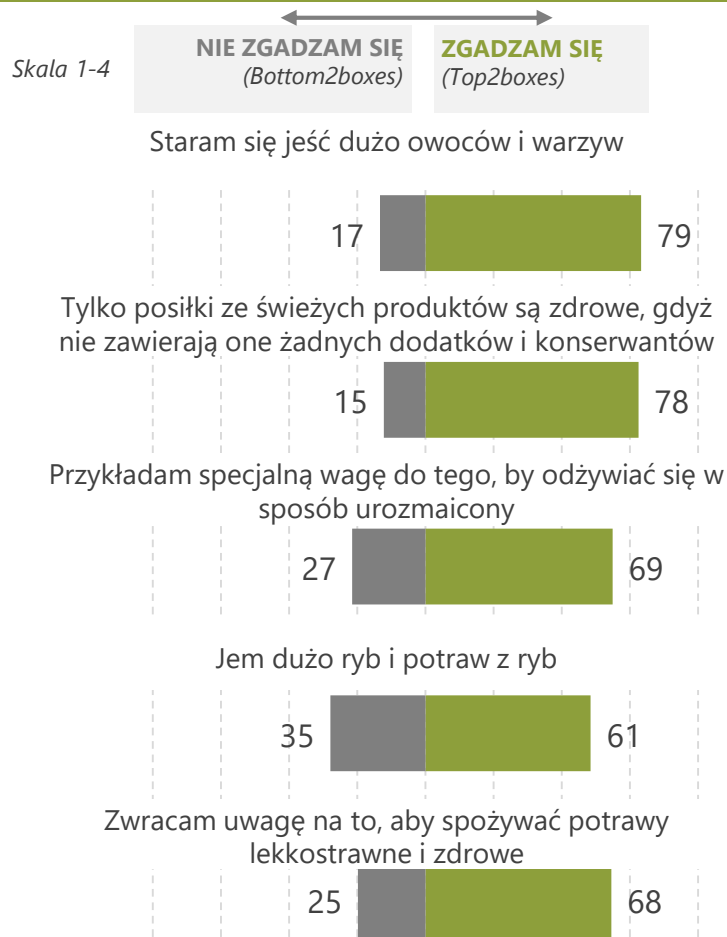


- Ale trudno tę wiedzę wprowadzić w życie, bo jedzenie to przyjemność.



Nasze deklaracje pokazują, że chcemy się zdrowo odżywiać, staramy się o siebie dbać, ale przyjemność jedzenia i walory smakowe wygrywają.

Jedzenie jako źródło zdrowia



Jedzenie jako źródło przyjemności



Pyt.: OM01. Proszę przeczytać różne stwierdzenia dotyczące odżywiania. O każdym z nich proszę powiedzieć, czy pasuje ono do Pana(i), czy też nie pasuje, tym razem na skali 1-4, gdzie 1=zdecydowanie nie a 4=zdecydowanie tak.

Źródło: : Cykliczne raporty Ipsos Food Trends – baza dla edycji 2021 n=804

W różny sposób odpowiadamy na napięcie pomiędzy zdrowym odżywianiem i przyjemnością jedzenia.

WYSOKA ŚWIADOMOŚĆ I
WYSOKA MOTYWACJA

PROWADZĄ ZDROWY STYL ŻYCIA

- Bardzo zdrowy sposób odżywiania



STARAJĄ SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ

- Dość zdrowy sposób odżywiania



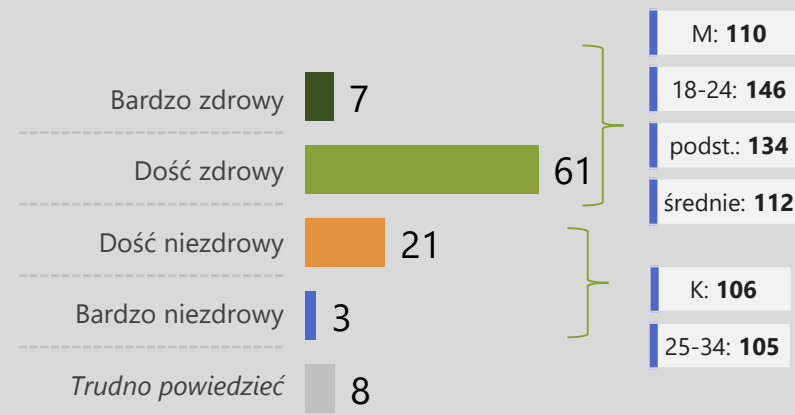
HEDONIŚCI - JEDZĄ CO LUBIĄ

- Dość niezdrowy sposób odżywiania



NISKA ŚWIADOMOŚĆ
I/LUB NISKA MOTYWACJA

JAK OCENIAMY SWÓJ SPOSÓB ODŻYWIANIA?



Przyjemność jedzenia jest dla wszystkich grup priorytetem. Nawet zdrowa dieta musi być smaczna!



Dane: w %

Pyt.: A06b. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) swój sposób odżywiania się?

Źródło: badanie ilościowe, Ipsos dla Jeronimo Martins. Próba reprezentatywna Polaków, N=2003.

Czego jemy więcej i co chętniej kupujemy w porównaniu do 25 lat temu?

A co spożywamy rzadziej i mniej chętnie?

PRODUKTY ZBOŻOWE



białe pieczywo	=	23
pełnoziarniste pieczywo	↑	16
ciemne pieczywo	↑	14

NABIAŁ



jajka	=	12
śmietana	=	9
mleko zwykłe/świeże	=	20
jogurt naturalny	↑	11
jogurt grecki	↑	8

DANIE GOTOWE & MROŻONKI



gotowe dania garmażeryjne	↑	5
gotowe dania mrożone	↑	4
warzywa lub mieszanki warzyw z mrożonki	↑	5

TŁUSZCZE



masło	=	23
olej	=	13
oliwa z oliwek	↑	10
smalec	↓	6

NAPOJE

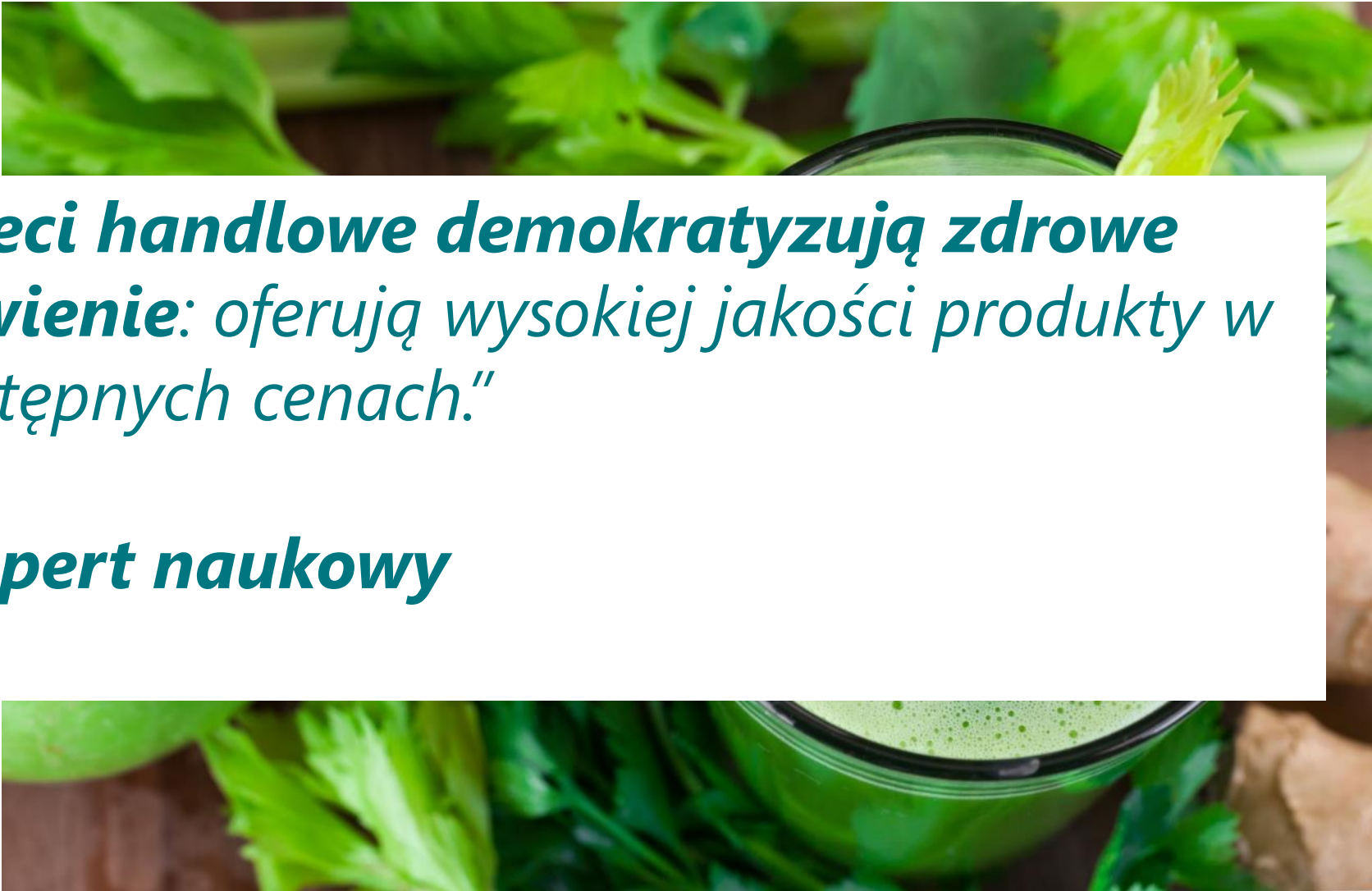


napoje owocowe gazowane	↓↑	8
napoje gazowane typu cola	↓↑	7
napoje energetyczne	↑	7
napoje izotoniczne/sportowe	↑	7

↑	Wzrost popularności względem 25 lat temu
↓	Spadek popularności względem 25 lat temu
=	Stabilna popularność względem 25 lat temu
XX	Średnia częstotliwość spożycia w miesiącu

Pyt.: D1a1. Jak często spożywa Pan(i) następujące produkty? Proszę zaznaczyć odpowiedź dla każdej kategorii produktów. D1b. Proszę teraz pomyśleć o czasach 25 lat temu – co się wtedy jadło i piło. Proszę powiedzieć o każdym z tych produktów – czy aktualnie jada je Pan(i) częściej czy rzadziej niż kiedyś? | **Źródło:** „Zwyczajne żywieniowe w Polsce”, raport Ipsos dla Jerónimo Martins 2021; Próba reprezentatywna Polaków, N=2003.

Eksperci dostrzegają wpływ sieci handlowych na nasz sposób odżywiania.



„Sieci handlowe demokratyzują zdrowe żywienie: oferują wysokiej jakości produkty w dostępnych cenach.”

Ekspert naukowy

Biedronka pomaga nam zdrowiej odżywiać się i adresować napięcie pomiędzy poszukiwaniem przyjemności a zdrowia w jedzeniu.

ZDROWE ODŻYWIANIE:

Rozumienie
to jest ważne dla zdrowego odżywiania

Stosowanie

Picie 1,5-2l wody dziennie	68	56
Zjadanie codziennie porcji warzyw i owoców	65	48
Ograniczanie ilości spożywanego cukru	64	63
Ograniczanie ilości spożywanej sol i	57	50
Ograniczanie ilości spożywanego tłuszczu	53	52
Spożywanie produktów zawierających błonnik	42	27
Ograniczanie ilości spożywanych produktów zawierających konserwanty, sztuczne barwniki i inne substancje dodatkowe E	42	45
Spożywanie ostatniego posiłku nie później, niż na 2 godziny przed snem	42	28
Jedzenie produktów niskoprzetworzonych	42	25
Spożywanie produktów zawierających kwasy Omega	41	21
Zjadanie 5 posiłków w ciągu dnia	41	27
Jedzenie częściej mniejszych porcji, żeby ograniczyć podjadanie	37	20



Reorganizacja sklepu: warzywa i owoce w pierwszej alei. Szeroka oferta. Lokalni dostawcy.

Proces reformulacji składu produktów.
Znakowanie produktów.

Czyste etykiety.
Znakowanie produktów.

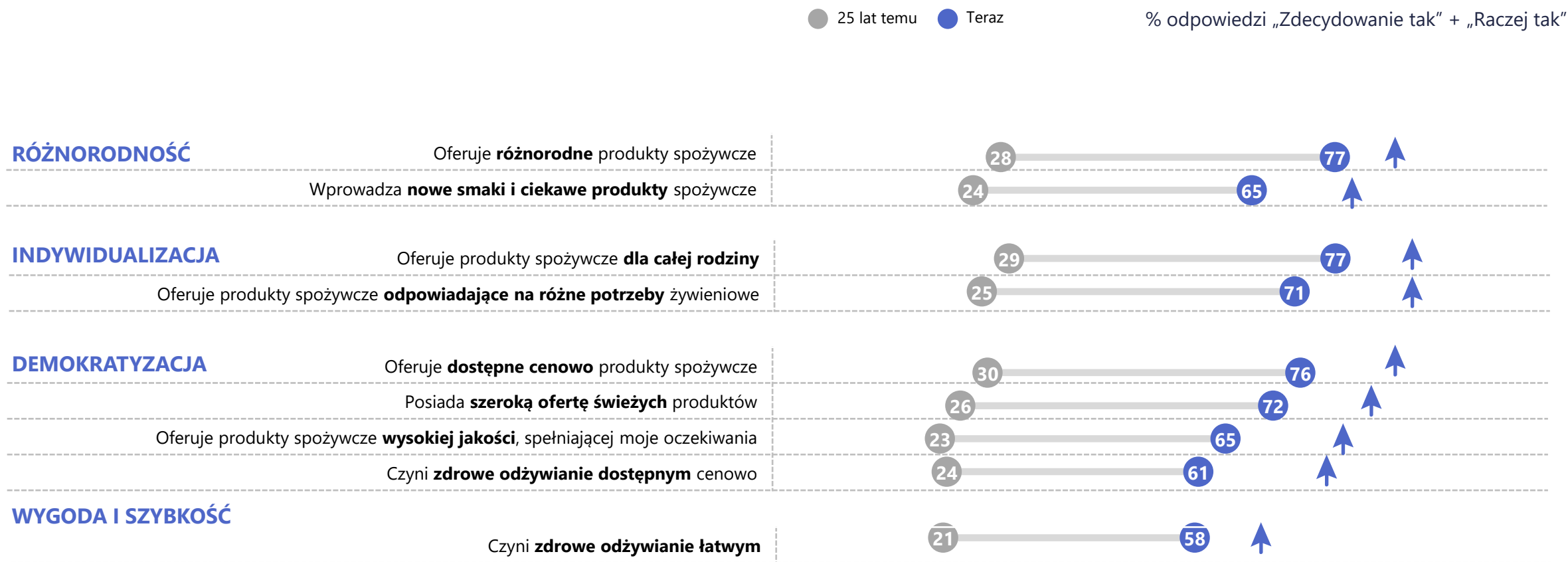
Dane: w %

Pyt.: OM02. Na czym, przede wszystkim, polega, Pana(i) zdaniem, zdrowe odżywianie? OM03a. Które z tych zasad stosuje Pan(i) na co dzień?

Źródło: „Zwyczajne żywieniowe w Polsce”, raport Ipsos dla Jerónimo Martins 2021

Baza: próba reprezentatywna Polaków, N=2003.

My- konsumenci widzimy i doceniamy zmiany, które nastąpiły w Biedronce w ciągu ostatnich 25 lat.



Dane: w %
Pyt.: W1a. Proszę zaznaczyć, na ile Pana(i) zdaniem każde z poniższych zdań pasuje do sklepów sieci Biedronka. W1b. Proszę pomyśleć o tym, jakim sklepem była Biedronka 25 lat temu. Proszę zaznaczyć, na ile każde z poniższych zdań pasowało wtedy do sklepów sieci Biedronka.
Źródło: „Zwyczajne żywieniowe w Polsce”, raport IPSOS dla Jerónimo Martins 2021; baza w tym badaniu: wszyscy respondenci (total): N=2003, respondenci w wieku >30 lat, którzy odpowiadali na pytania o perspektywę 25 lat wstecz: n=1545.

↑ ↓ Wartość istotnie wyższa/nieższa niż 25 lat temu (przedział ufności 95%)

A rich and diverse still life composition of fresh produce arranged on a dark, textured blue-grey surface. The assortment includes several types of tomatoes (red, cherry, and heirloom), a large watermelon wedge, a halved papaya showing its seeds, a pineapple, a corn cob, a cantaloupe, and various leafy greens like radicchio and artichokes. There are also grapes, eggplants, and other vegetables like ginger and radishes. The lighting is dramatic, highlighting the textures and colors of the food.