



NIE MARNUJ JEDZENIA 2024



Banki Żywności 



Szanowni Państwo,

Marnowanie żywności jest jednym z największych wyzwań współczesnego świata. Każdego roku w Polsce do kosza trafia prawie 5 milionów ton jedzenia, co nie tylko ma tragiczne skutki dla naszego społeczeństwa, ale także dla środowiska i gospodarki. W dobie rosnącej liczby osób dotkniętych ubóstwem, skala tego problemu staje się jeszcze bardziej dramatyczna.

Cykliczny raport **„Nie Marnuj Jedzenia”** powstaje, aby zwrócić uwagę na skalę problemu i zrozumieć jego przyczyny. Naszym celem jest pokazanie, jak odpowiedzialnie podchodzić do żywności - zwłaszcza w naszych domach, ponieważ to konsumenci odpowiadają za 60% zmarnowanej żywności. Ogromny wpływ na zmianę sytuacji mogą mieć działania indywidualne.

W niniejszym raporcie znajdują Państwo wyniki badań dotyczących marnowania żywności oraz przyczyn tego zjawiska. Walka z marnowaniem żywności wymaga wspólnego zaangażowania: konsumentów, producentów, rządu, a także organizacji pozarządowych. Każdy z nas może przyczynić się do zmiany poprzez swoje codzienne wybory, a także poprzez wspieranie inicjatyw i programów, które propagują zrównoważoną konsumpcję.

Ważnym elementem tego raportu, który postanowiliśmy zbadać jako Federacja Polskich Banków Żywności, jest również podejście do zdrowego stylu życia Polaków. W tym roku zadaliśmy sobie pytanie: czy nasze deklaracje pokrywają się z faktycznym poziomem aktywności i dbałości o zdrowe odżywianie? Przekonajmy się!

Zachęcamy do lektury i refleksji nad tym, co każdy z nas może zrobić, aby zmniejszyć marnowanie żywności w swoim otoczeniu. Razem możemy zmienić rzeczywistość na lepsze.

Beata Ciepla,
Prezes Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności



Drodzy Czytelnicy,

każdego dnia na całym świecie marnujemy olbrzymie ilości jedzenia – produktu, który jest nie tylko podstawą naszego życia, ale także efektem ciężkiej pracy rolników, producentów, dystrybutorów i nas, detalistów. Marnotrawienie żywności jest nie tylko problemem społecznym, ale również ekologicznym, dotyczącym wszystkich etapów łańcucha dostaw. To wyzwanie wymaga od nas odpowiedzialności, zaangażowania i innowacyjnych działań, aby ograniczyć jego negatywny wpływ na środowisko i społeczeństwo.

Jako Lidl Polska, traktujemy walkę z marnowaniem żywności jako jeden z naszych priorytetów. Naszą misją jest nie tylko oferowanie produktów wysokiej jakości w niskich cenach, wyprodukowanych w sposób zrównoważony, ale także aktywne wdrażanie rozwiązań, które zmniejszą ilość wyrzucanego jedzenia. W ramach tej misji realizujemy szereg inicjatyw – od przecen produktów zbliżających się do końca terminu przydatności, przez intensywne programy edukacyjne dla klientów, aż po współpracę z organizacjami charytatywnymi, którym regularnie przekazujemy żywność.

W raporcie “Nie Marnuj Jedzenia 2024” poznają Państwo największe wyzwania związane z marnowaniem żywności. To na nie staramy się znaleźć odpowiedź i zrównoważone rozwiązania na każdym etapie naszej działalności. Naszym celem jest inspirowanie do zmian nie tylko w handlu, ale i w codziennych nawykach konsumenckich, by razem działać na rzecz bardziej zrównoważonej przyszłości. Wierzymy, że współpraca oraz odpowiedzialność zarówno po stronie firm, jak i konsumentów, mogą prowadzić do znaczących i trwałych efektów.

Dziękujemy za zaufanie i zapraszamy do zapoznania się z raportem.

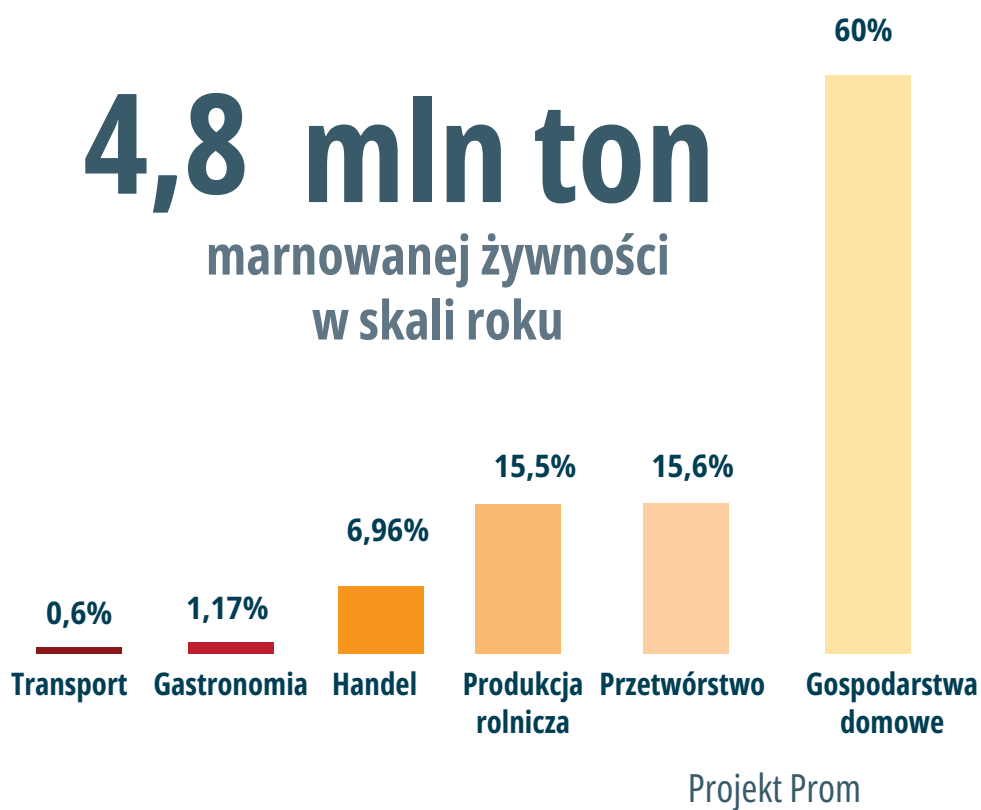
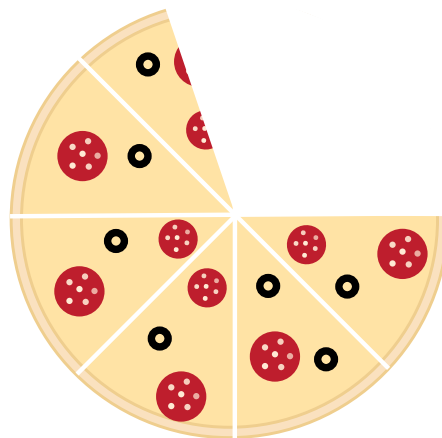
Z wyrazami szacunku

Aleksandra Robaszkiewicz,
Dyrektorka ds. Corporate Affairs i CSR w Lidl Polska

Żywność stracona w koszach

Może jedliście ostatnio pizzę? Zwykle krojona jest na osiem kawałków. W takim razie 2,5 z nich od razu powinniście wyrzucić do kosza. Z danych ONZ wynika bowiem, że **na świecie co roku traci się aż jedną trzecią wyprodukowanej żywności!**

Każdego roku w Polsce marnuje się aż 4,8 miliona ton żywności. To ogromna liczba, którą oszacowali badacze w ramach projektu PROM (Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności). Było to pierwsze tego typu badanie w naszym kraju, i jego wyniki są dziś kluczowym źródłem informacji o skali tego problemu. Jednocześnie, zgodnie z danymi GUS, w Polsce około



6,6% osób żyje w skrajnym ubóstwie, co oznacza, że ich miesięczne dochody są niższe niż 913złoty. Osoby te często muszą podejmować trudne decyzje, a zapewnienie sobie pełnowartościowych posiłków bywa dla nich ogromnym wyzwaniem.

Wracając do kwestii 4,8 miliona ton zmarnowanej żywności – ta ilość wystarczyłaby na przygotowanie około 12 miliardów posiłków o przeciętnej wadze 400 gramów!

Od 14 lat Banki Żywności pytają Polaków o ich zwyczaje związane z marnowaną żywnością. W tym roku spyaliśmy o to grupę 1 011 osób.

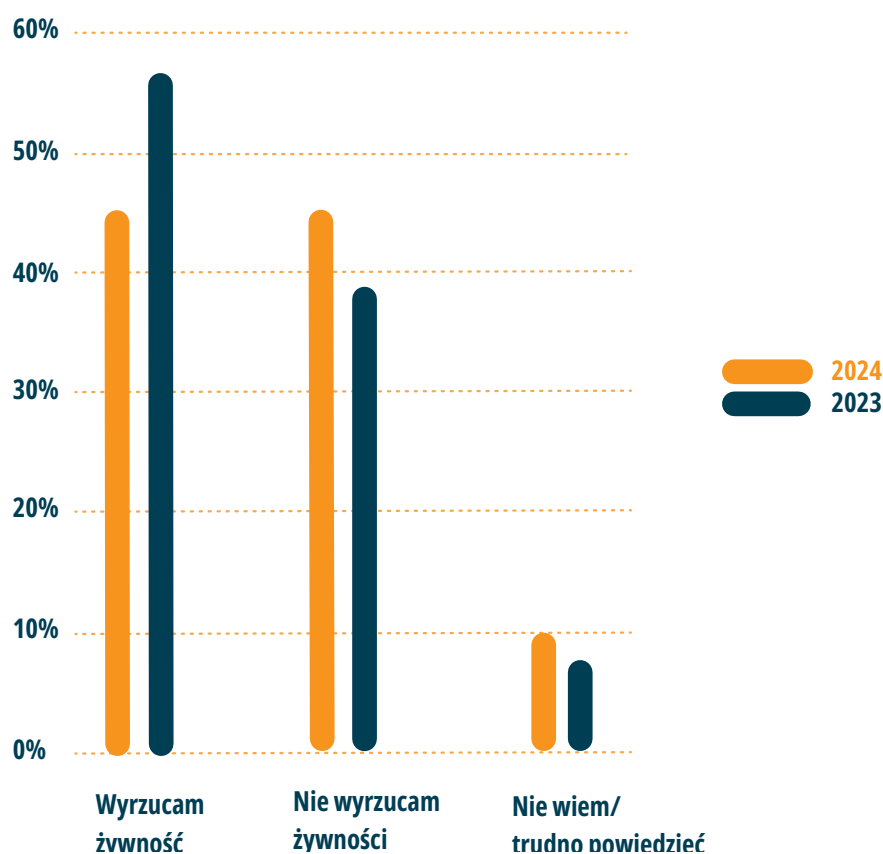
Czy marnujemy?

Marnowanie żywności jest powszechnym problemem, który dotyka niemal połowę społeczeństwa. Z badań wynika, że aż 45% respondentów przyznaje się do wyrzucania jedzenia przynajmniej od czasu do czasu. Wynik ten wskazuje na znaczącą skalę problemu, który ma nie tylko negatywny wpływ na domowy budżet, ale także na środowisko naturalne, przyczyniając się do marnowania zasobów i emisji gazów cieplarnianych związanych z produkcją i utylizacją żywności. Pozytywnym sygnałem, jest spadek deklaracji o marnowaniu żywności aż o 11 punktów procentowych w porównaniu z 2023 rokiem!

Równie duża grupa, 45% ankietowanych, deklaruje, że nie wyrzuca jedzenia, co jest pozytywnym sygnałem, sugerującym rosnącą świadomość konsumentów w zakresie odpowiedzialnego gospodarowania zasobami żywności. Oznacza to wzrost odsetka osób, które deklarują, że nie wyrzucają żywności aż o 10% w porównaniu z poprzednią edycją badania.

W tym roku odnotowaliśmy również najwyższy wskaźnik w odpowiedzi "Nie wiem/ Trudno powiedzieć" w historii naszych badań. Aż 10% osób ma trudności z jednoznacznym określeniem swoich nawyków w tym zakresie, co może wskazywać na potrzebę dalszej edukacji i większej uwagi poświęcanej codziennym wyborom konsumenckim. Może to być też ukryte zjawisko marnowania żywności - taki nawyk może wywoływać wstyd wśród respondentów, którzy częściej niż wcześniej, zastaniają się niewiedzą.

Czy zdarza Ci się – przynajmniej od czasu do czasu – wyrzucać żywność?



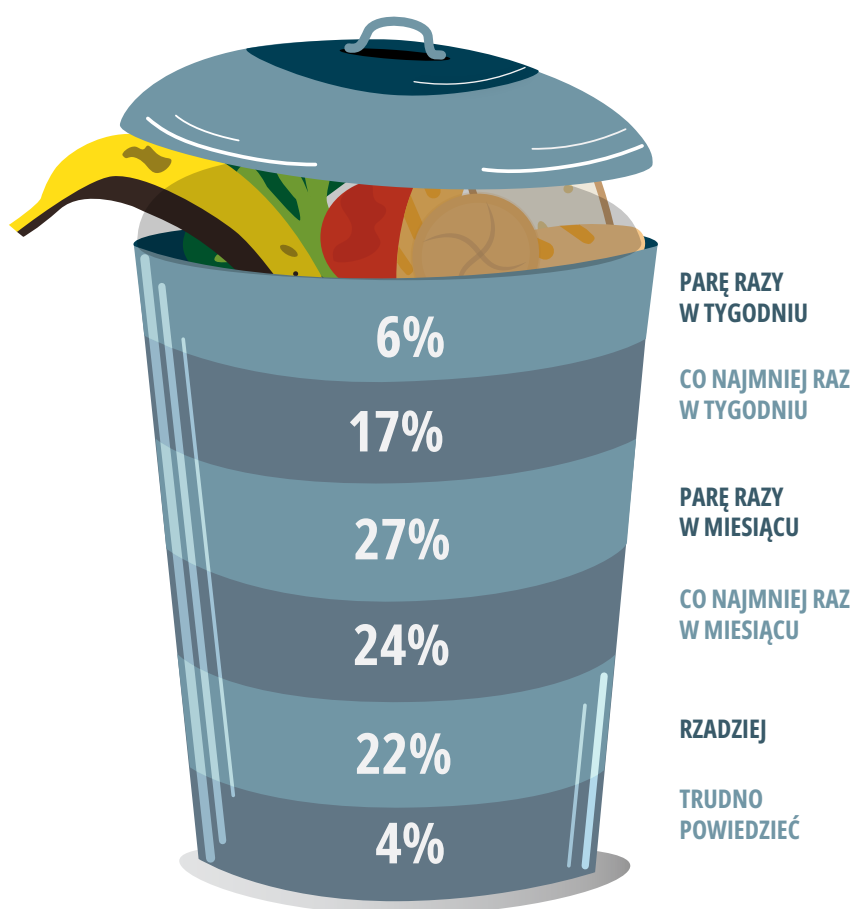
Jak często marnujemy?

Marnowanie żywności jest zjawiskiem powszechnym, a częstotliwość wyrzucania jedzenia w polskich gospodarstwach domowych pokazuje, jak duży jest to problem. Deklaracje badanych pozostają na zbliżonym poziomie co w 2023 roku. Z badań wynika, że 6% respondentów przyznaje się do wyrzucania żywności kilka razy w tygodniu, a 17% robi to co najmniej raz w tygodniu – w tym przypadku odnotowaliśmy spadek o 2 punkty procentowe.

Najwięcej respondentów, bo aż 27%, deklaruje wyrzucanie żywności kilka razy w miesiącu, oznacza to wzrost o 3 punkty procentowe w porównaniu z ubiegłym rokiem. 24% osób przyznaje, że zdarza im się to co najmniej raz w miesiącu.

Z kolei 22% respondentów twierdzi, że wyrzuca jedzenie rzadziej, co sugeruje, że są bardziej świadomi i odpowiedzialni w zarządzaniu swoimi zapasami żywności. Odsetek tych respondentów spadł jednak z poziomu 25% w 2023 roku. Te dane pokazują, że choć nie jest to codzienna praktyka, problem marnowania jedzenia jest nadal obecny w wielu domach. Częste marnowanie jedzenia może wynikać z niewłaściwego planowania posiłków, nadmiernych zakupów lub niewłaściwego przechowywania żywności.

Jak często zdarza Ci się wyrzucać żywność?

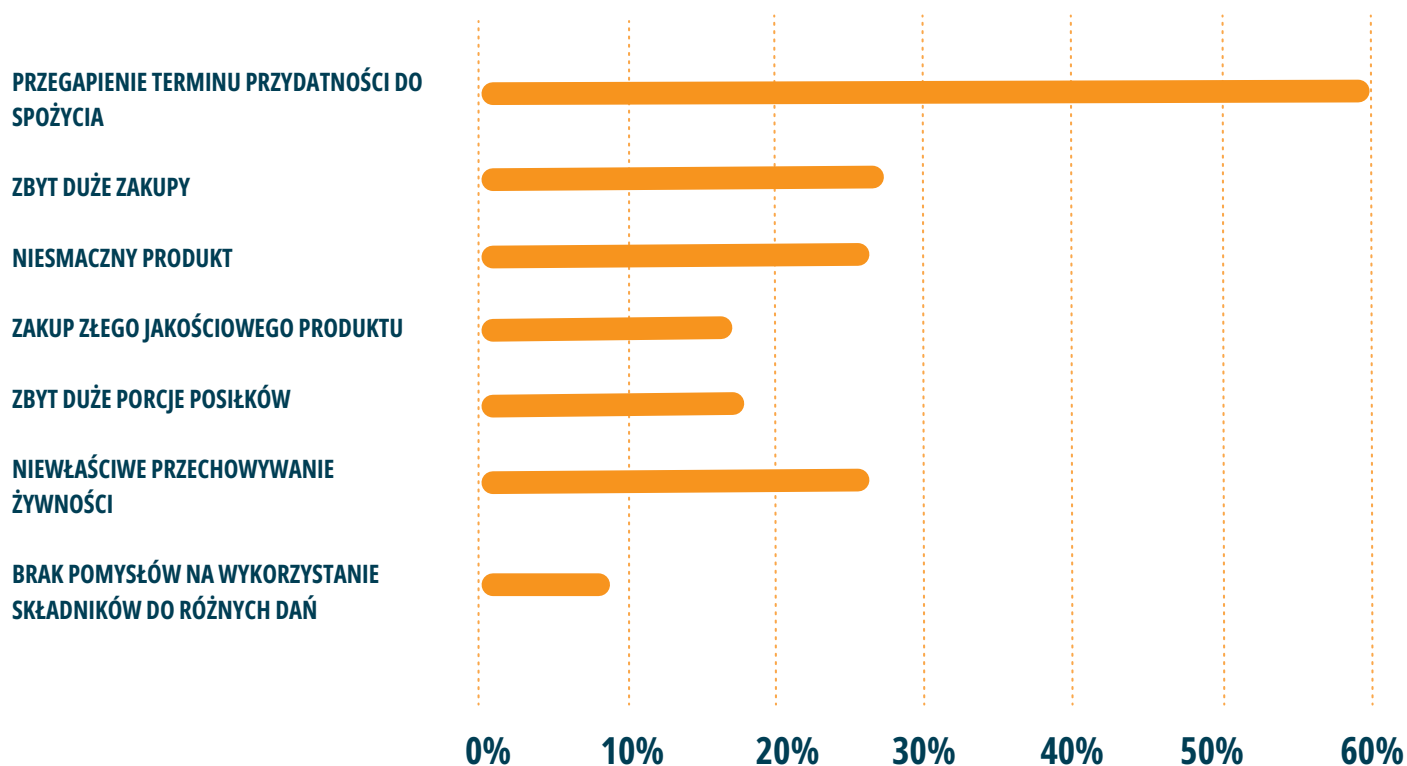


Dlaczego jedzenie kończy w koszu?

Najczęstszą przyczyną wyrzucania żywności w polskich gospodarstwach domowych jest przegapienie terminu przydatności do spożycia, co deklaruje aż 60% respondentów. To pokazuje, jak istotne jest uważne śledzenie dat ważności oraz właściwe zarządzanie zapasami w domowych kuchniach. Innym istotnym problemem jest robienie zbyt dużych zakupów (26%) oraz niewłaściwe przechowywanie żywności (26%), co prowadzi do szybszego psucia się produktów i w konsekwencji ich marnowania.

Kolejne przyczyny wyrzucania jedzenia to zakup niesmacznych produktów (25%) oraz produktów złej jakości (17%), co świadczy o konieczności bardziej świadomego dokonywania wyborów podczas zakupów. Zbyt duże porcje posiłków (18%) i brak pomysłów na wykorzystanie składników (10%) również przyczyniają się do marnowania żywności, co sugeruje potrzebę lepszego planowania posiłków oraz większej kreatywności w kuchni, aby unikać nadmiaru jedzenia.

Z jakich powodów zdarza Ci się wyrzucać żywność?



Zmarnowany chleb

W polskich gospodarstwach domowych najczęściej marnowanym produktem spożywczym jest pieczywo, co deklaruje aż 63% respondentów. Wynik ten nie jest zaskakujący, biorąc pod uwagę krótki okres trwałości tego produktu oraz jego powszechność w codziennej diecie, a mimo to od początku prowadzenia badań “Nie Marnuj Jedzenia” to właśnie pieczywo jest najczęściej marnowanym produktem w naszych domach. Na kolejnych miejscach znalazły się wędliny (36%), warzywa (34%) oraz owoce (30%), co wskazuje na to, że produkty łatwo psujące się, wymagające odpowiedniego przechowywania i szybkiej konsumpcji, są najczęściej wyrzucane.

Marnowanie produktów takich jak ziemniaki (18%), jogurty (19%) czy mięso (12%) również stanowi istotny problem, choć w mniejszej skali. Co ciekawe, stosunkowo niewielki odsetek respondentów przyznaje się do wyrzucania ryb (5%) i jaj (4%), co może wynikać z bardziej świadomego zarządzania tymi produktami.

	2012	2013	2014	2016	2017	2018	2023	2024
PIECZYWO	50%	39%	62%	36%	51%	49%	52%	63%
WĘDLINY	33%	47%	47%	43%	49%	45%	32%	36%
WARZYWA	33%	35%	35%	32%	33%	37%	36%	34%
OWOCE	26%	23%	47%	27%	32%	46%	38%	30%
ZIEMIANKI	29%	22%	21%	20%	17%	17%	21%	18%
JOGURTY	14%	22%	24%	23%	16%	27%	22%	19%
DANIA GOTOWE (MROŻONE)	12%	12%	7%	8%	14%	9%	11%	9%
MIĘSO	5%	8%	10%	17%	11%	10%	12%	12%
SER	11%	9%	16%	12%	11%	10%	12%	12%



Raport pokazuje, że działania uświadamiające problem marnotrawstwa żywności oraz wskazujące prawidłowe wzorce postępowania mające na celu ograniczenie tego zjawiska są wciąż potrzebne. Wprawdzie mniej respondentów, w porównaniu z poprzednim rokiem, deklaruje marnowanie żywności, i pozostaje mieć nadzieję, że jest to zgodne z ich codziennym zachowaniem.

Niestety, można również zaobserwować znaczne marnotrawstwo podstawowych produktów spożywanych, tj. pieczywo, wędliny, owoce, mięso. Może to świadczyć o problemach konsumentów z odpowiednim zarządzaniem żywnością w domu, czyli planowaniem zakupów i posiłków, przechowywaniem produktów, rozróżnianiem oznaczeń na opakowaniu, tj. „należy spożyć do” oraz „najlepiej spożyć przed”.

Z pewnością odpowiednio zaplanowane i systematycznie realizowane programy edukacyjne z pewnością pomogą minimalizować problem marnotrawstwa żywności wśród konsumentów, zarówno tych młodszych, jak i starszych.

dr hab.inż Beata Bilka
Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
SGGW w Warszawie

Porady na rzecz niemarnowania

Czytaj etykiety produktów:

- Jak długo możemy przechowywać dany produkt zanim się zepsuje.
- Ile energii i innych cennych składników pokarmowych dostarczymy sobie po zjedzeniu porcji produktu.
- Co dokładnie znajduje się w kupowanych produkcie i w jakiej ilości.
- Skąd pochodzi dany produkt i czy są w nim alergeny.

Zrozumieć skład:

Producent ma obowiązek podać wszystkie składniki jakie dodał do produktu, konkretną ilość danego składnika np. w % może podać tylko wtedy, gdy nazwa produktu odnosi się do danego składnika (np. Jogurt z owocami) albo gdy na etykiecie przedstawiono grafiki danego składnika. Składniki zawsze są wypisywane w kolejności od tych których jest najwięcej do tych których jest najmniej. Szczególnie warto zwrócić uwagę na którym miejscu znajduje się cukier.

Im krótszy i prostszy skład tym lepiej!

Jak działają daty ważności:

„Należy spożyć do” oznacza termin przydatności do spożycia, po upływie którego zjedzenie produktu może powodować groźne konsekwencje zdrowotne. Produkty te powinny być spożyte najpóźniej w dniu upływu terminu ważności.

Termin „Najlepiej spożyć przed” określa datę minimalnej trwałości. Ten termin stosowany jest w przypadku produktów, które nawet “po terminie” nie ulegają zepsuciu, a jedynie może zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach.

Przechowuj odpowiednio w lodówce

Produkty, które warto wkładać do lodówki to:

- Surowe mięso, ryby, wędliny, sery, produkty mleczne w tym jogurty, sery i napoje mleczne, świeże mleko oraz każde otwarte mleko, pozostałości posiłków, gotowe dania, niektóre warzywa i owoce np. Owoce jagodowe, brokuły, kalafiory, winogrona, sałata.
- Zaś produktów, których lepiej w lodówce nie umieszczać, albo nie trzeba tego robić to: zamknięte puszki, pieczywo, wszelkie kasze i makarony, otwarte: miód, masło orzechowe, oliwa i olej. Warzywa takie jak pomidor, ogórek, papryka, ziemniaki, buraki, cebula oraz owoce: jabłka, gruszki, banany, cytrusy.
- Pamiętajmy, że na różnych półkach lodówki panuje różna temperatura. Najcieplej jest na drzwiczkach i najchłodniej na dolnych półkach. Półki na środku zazwyczaj mają temperaturę 4-7 stopni.

Przechowuj odpowiednio w szafkach kuchennych

Odpowiednie przechowywanie produktów w kuchni to jeden z ważnych elementów skutecznego ograniczania marnowania żywności.

- W szafkach kuchennych możemy przechowywać suche produkty o długim terminie ważności np. Kasze, makarony, płatki, mąki, przyprawy a także otwarty miód, masło orzechowe, orzechy, pestki. W spiżarni spokojnie możemy przechowywać zamknięte mleko UHT, puszki, słoiki, koncentraty.
- Kluczem do dobrego przechowywania produktów w szafkach kuchennych jest odpowiednie, szczelne opakowanie, ponieważ najczęstszym zagrożeniem czyhającym na nasze suche produkty są pasożyty takie jak mącznik młynarek lub omacnica spichrzanka.
- Jeśli mamy taką możliwość trzymajmy suche produkty w jednym miejscu, ponieważ łatwiej nam będzie ich kontrolować termin ważności i stan produktów, ale też mieć pod kontrolą stan naszych zapasów. W tym celu dobrze spisać wszystkie produkty na liście, którą będziemy trzymać w tej samej szafce spiżarce.
- Do przechowywania poza lodówką świetnie nadaje się też pieczywo, cytrusy, banany, jabłka, cebula, ziemniaki, buraki, pomidory i papryka.

Jak kupować nie marnując czasu i jedzenia?

Przeszliśmy już przez planowanie jadłospisu i przygotowywanie list zakupów. Kolejny element, który może budzić w nas fale niechęci to chodzenie na zakupy.

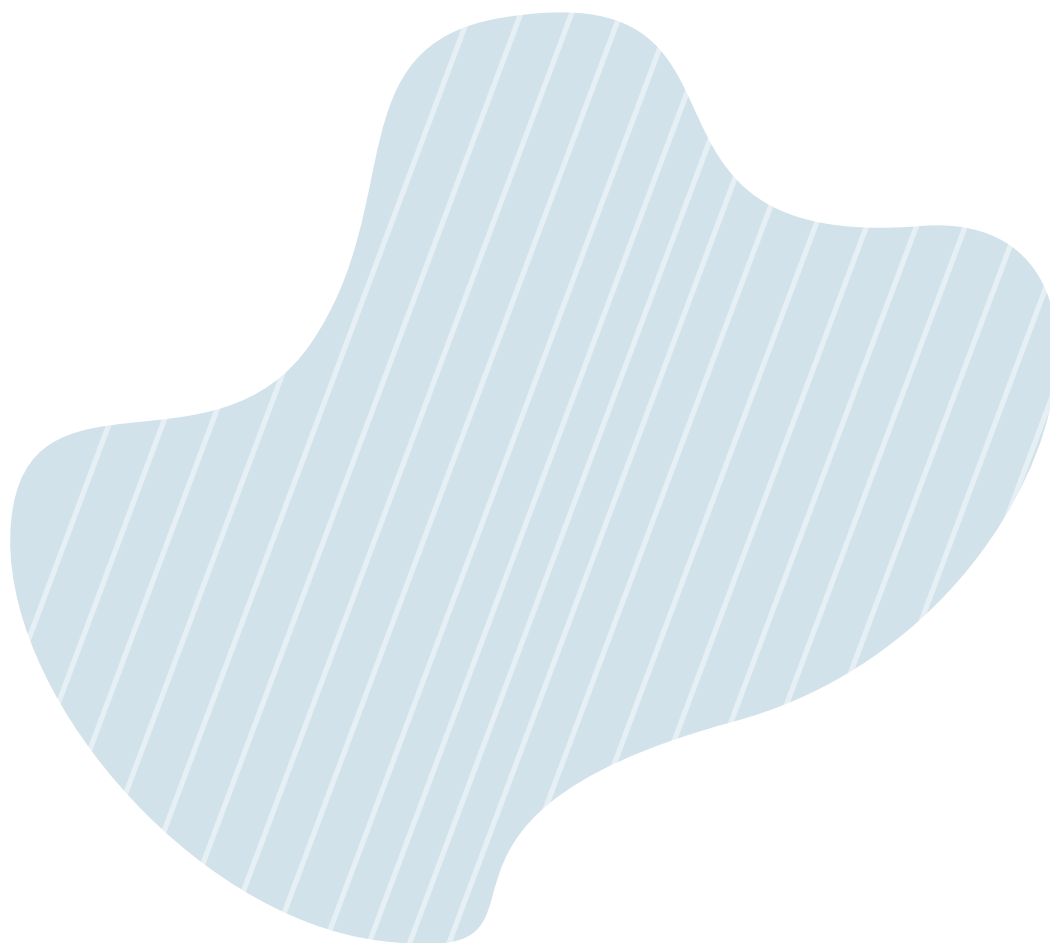
Na pewno znajdą się tu fani lokalnych bazarków, weekendowych targów lub hipermarketów. Wpływ na miejsce wykonywania zakupów na pewno ma miejsce zamieszkania, czas, którym dysponujemy i budżet.

Aby ułatwić sobie robienie zakupów możemy:

- Robić listy zakupów od razu z podziałem na kategorie, ułatwi to odnajdywanie na niej produktów, kiedy zbliżamy się do konkretnej alejki w sklepie lub stoiska na bazarze.
- Starajmy się zaplanować konkretny dzień w tygodniu na zakupy, prawdopodobnie wejdzie nam to z czasem w nawyk.
- Poznajmy lokalnych sprzedawców i kupujmy w tych samych miejscach.
- Nie wybierajmy się na zakupy głodni, jest duża szansa, że kupimy wtedy więcej, niekoniecznie potrzebnych rzeczy.
- Dobrą alternatywą jest także robienie zakupów online.

Przechowywanie a opakowania do żywności?

- Po pierwsze do przechowywania należy używać tylko opakowań przeznaczonych do kontaktu z żywnością, np. Nie nadają się do tego worki na śmieci.
- Wszystkie warzywa i owoce zapakowane w plastikową folię najlepiej z niej uwolnić po przyjeździe do domu. Z woli powinien wyskoczyć brokuł, sałata czy pieczarki. Można je przełożyć do papierowej torby lub naturalnej szmatki.
- Do przechowywania wędlin, serów lub gotowych dań najlepiej sprawdzają się szklane pojemniki wielorazowe. Ogólnie im więcej w naszej kuchni będzie wielorazowych pudełek do przechowywania tym lepiej dla naszej kieszeni i naszego zdrowia. Do szczelnie zamykanych opakowań należy też przekładać produkty z otwartych puszek.
- Pamiętajmy też, że w duchu zero waste możemy do przechowywania wykorzystywać ponownie słoiki po przetworach czy nawet kawie rozpuszczalnej.
- Chleb, który trzymamy poza lodówką najlepiej wkładać do bawełnianego lub lnianego woreczka.





ZDROWY STYL ŻYCIA

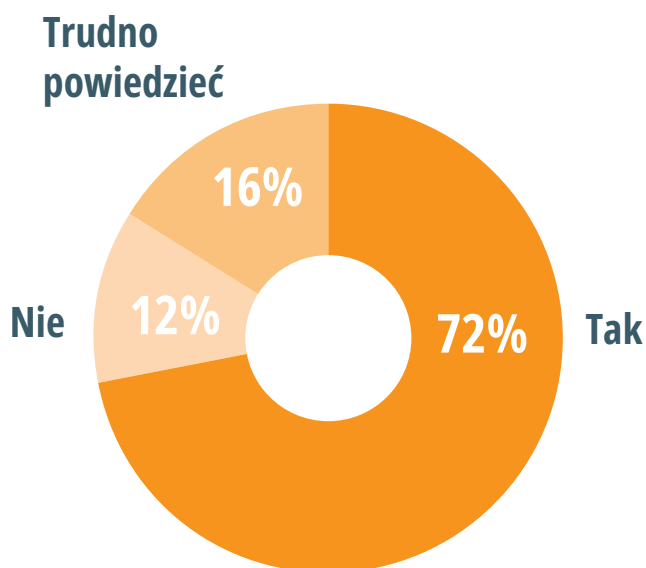
ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia staje się coraz bardziej istotnym elementem codziennego funkcjonowania Polaków. Wzrost zainteresowania tematyką zdrowego żywienia, zwiększona świadomość na temat konieczności ograniczania niezdrowych składników w diecie oraz rosnące zaangażowanie w aktywność fizyczną to sygnały wskazujące na pozytywne zmiany. Jednakże, jak pokazuje analiza przeprowadzonych badań, wiele osób napotyka na trudności w realizacji zdrowych nawyków, co w dalszym ciągu stanowi wyzwanie.

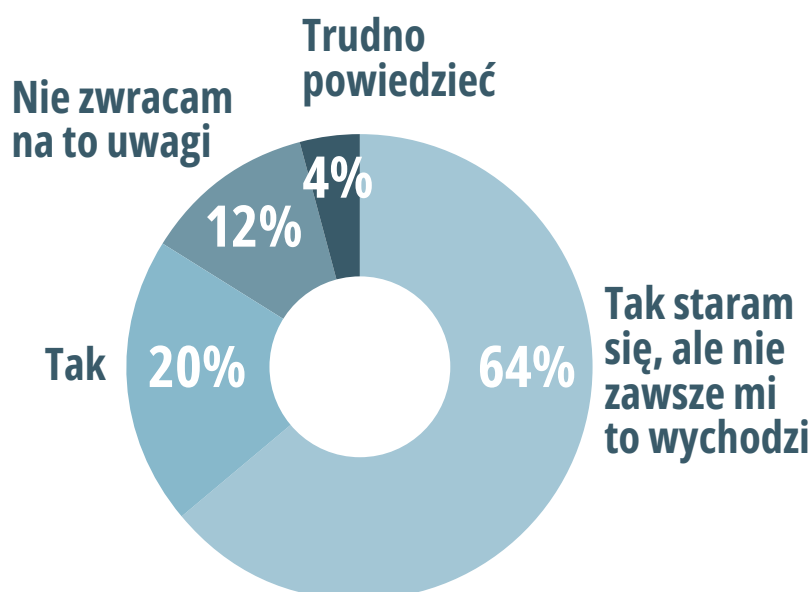
Zainteresowanie zdrowym odżywianiem

Z danych wynika, że znaczna większość Polaków interesuje się tematyką zdrowego odżywiania. Aż 72% respondentów potwierdziło swoje zainteresowanie tym zagadnieniem - to znak wysokiej świadomości znaczenia diety dla zdrowia i jakości życia. Samo zainteresowanie zdrowym żywieniem nie zawsze przekłada się jednak na praktyczne działania. Tylko 20% respondentów uznało, że ich codzienna dieta jest zdrowa. Znacznie więcej, bo aż 64% badanych, przyznało, że stara się dbać o zdrowe odżywianie, ale nie zawsze im się to udaje. Te odpowiedzi oznaczają wyzwania, z jakimi mierzą się Polacy w kontekście utrzymania zdrowych nawyków żywieniowych. Mogą to być trudności związane z brakiem czasu, niewłaściwą organizacją posiłków czy trudnym dostępem do zdrowych produktów. Co dziesiąty respondent przyznał, że nie zwraca uwagi na zdrowe odżywianie. To może być obszar wymagający szczególnego wsparcia i edukacji.

Czy interesujesz się tematyką zdrowego żywienia?



Czy Twoim zdaniem zdrowo się odżywasz?



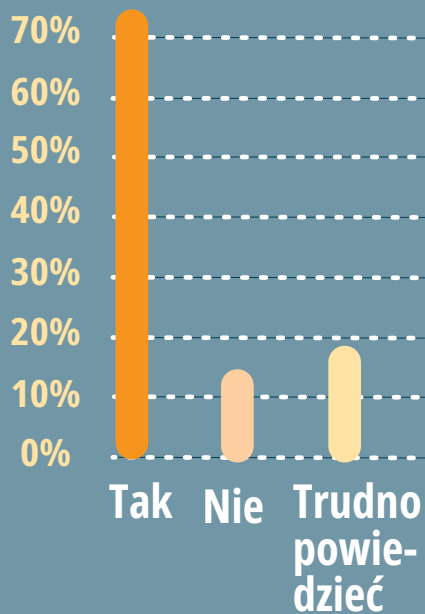
Ograniczenia dietetyczne i nawyki żywieniowe

Wielu Polaków stara się ograniczać w swojej diecie określone grupy produktów, co potwierdza, że faktycznie interesują się oni zdrowotnymi skutkami spożywania nadmiernych ilości cukru, soli czy tłuszczów. Najczęściej ograniczanym składnikiem jest właśnie cukier, co deklaruje dwóch na trzech badanych. To pozytywna tendencja, biorąc pod uwagę problem otyłości i chorób związanych z nadmiernym spożyciem cukru, takich jak cukrzyca. Ponadto 44% respondentów ogranicza spożycie soli, co jest istotne w kontekście zapobiegania chorobom układu krążenia. Alkohol ogranicza 57% badanych, co również wpisuje się w zachowania świadczące o dbałości o zdrowie.

Czerwone mięso, które w ostatnich latach stało się przedmiotem licznych badań i debat na temat jego wpływu na zdrowie, jest ograniczane przez 25% respondentów. Znacznie mniejszy odsetek osób decyduje się na rezygnację z glutenu (19%) czy nabiału (8%), co może wynikać z braku medycznych wskazań do takich restrykcji. Z kolei 13% badanych nie wprowadza żadnych ograniczeń w swojej diecie, co może świadczyć o braku potrzeby zmiany nawyków (ponieważ już odżywiają się zdrowo) lub o niewystarczającej wiedzy na temat wpływu diety na zdrowie.

Regularne spożywanie posiłków jest kluczowe dla utrzymania odpowiedniego poziomu energii i metabolizmu, co wpływa na ogólne zdrowie i samopoczucie. Jeśli chodzi o to zagadnienie, badania wykazały, że 98% Polaków spożywa od 1 do 3 (49%) lub od 4 do 5 posiłków dziennie (49%). Tylko 2% osób spożywa więcej niż 5 posiłków dziennie, co może być związane z rosnącą popularnością diety opartej na większej liczbie mniejszych posiłków.

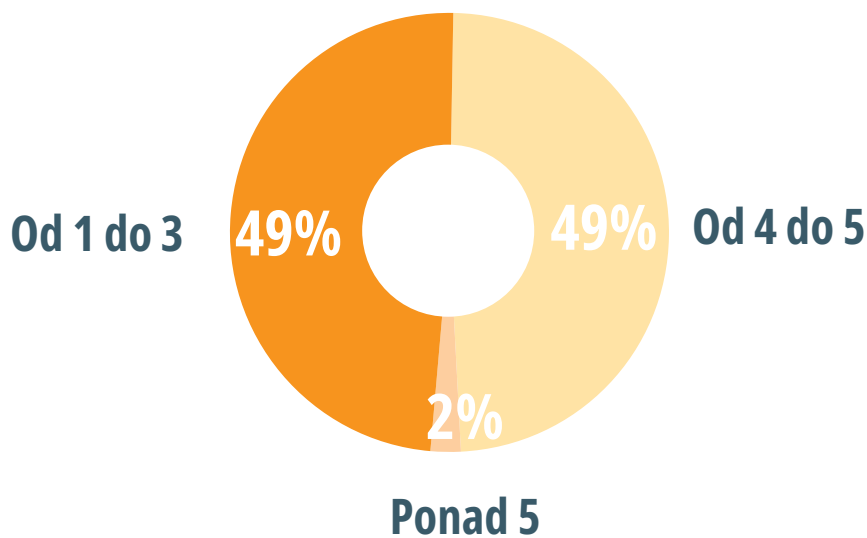
Czy interesujesz się tematyką zdrowego żywienia?



Czy Twoim zdaniem zdrowo się odżywasz?



Ile posiłków zazwyczaj dziennie spożywasz?





Badania wykazują, że żywienie odgrywa kluczową rolę w profilaktyce wielu chorób, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne, otyłość oraz niektóre nowotwory. W Polsce czynniki żywieniowe są jedną z trzech najczęstszych behawioralnych przyczyn utraty lat w zdrowiu, plasując się za tytaniem, a przed alkoholem.

Wśród najczęstszych błędów, które odbierają nam lata w zdrowiu wyróżnia się zbyt małe spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych, warzyw, oraz zbyt mało nasion roślin strączkowych jako zamienników mięsa i źródła białka a także błonnika, natomiast nadmierne spożycie soli, nadmierną konsumpcję mięsa czerwonego i jego przetworów. Polacy spożywają około 2 kg wędlin miesięcznie, podczas gdy zgodnie z dietą planetarną, korzystną dla zdrowia i środowiska, nie powinniśmy przekraczać 300 g łącznie mięsa i jego przetworów tygodniowo. Dodatkowo, średnie spożycie cukru wynosi aż 23 łyżeczki dziennie, co jest zdecydowanie zbyt dużą ilością.

Badania potwierdzają korzyści zdrowotne diety opartej o produkty pochodzenia roślinnego, bogatej w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych i orzechy. Dieta planetarna, korzystna zarówno dla zdrowia jak i środowiska, zakłada globalnie zmniejszenie spożycia czerwonego mięsa

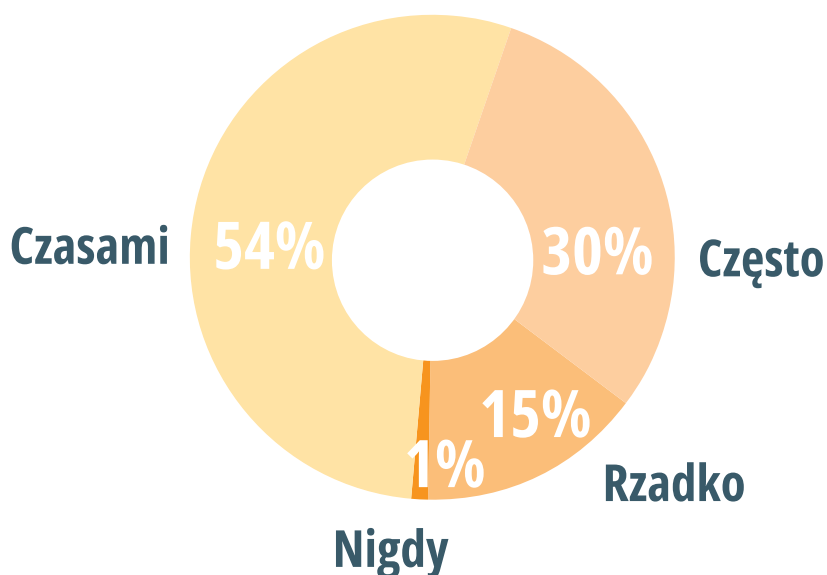
i cukru o połowę oraz podwojenie spożycia nasion roślin strączkowych oraz warzyw i owoców. Połowę naszego talerza powinny zajmować zatem warzywa a także owoce, które dostarczają błonnika, witamin oraz bioaktywnych substancji, np. flawonoidów. Jedną czwartą talerza powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak razowy makaron i kasze. Kolejną ćwiartkę talerza powinny zajmować źródła białka: nasiona roślin strączkowych, chude mięso, ryby, orzechy, produkty mleczne i jaja. Tłuszcze zwierzęce zaleca się zastępować roślinnymi (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).

dr Katarzyna Wolnicka,
specjalistka dietetyki w Instytucie Zrównoważonego Żywienia,
wieloletnia ekspertka Instytutu Żywności i Żywienia i NIZP PZH

Spożywanie przekąsek, napojów i żywności typu fast food

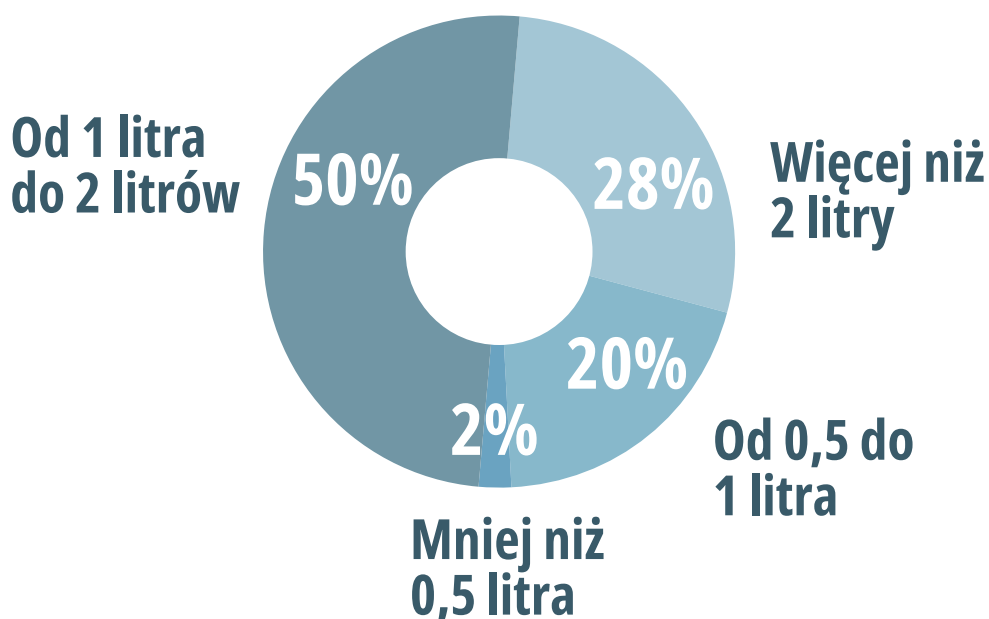
Posiłki posiłkami, ale spożywanie przekąsek pomiędzy nimi jest powszechną praktyką wśród Polaków. Często sięga po nie 30% respondentów, podczas gdy 54% robi to od czasu do czasu. Rzadko przekąski spożywa 15% badanych, a tylko 1% twierdzi, że nigdy nie sięga po takie produkty. Wybór przekąsek może mieć znaczący wpływ na zdrowie – zdrowe przekąski, takie jak owoce, orzechy czy warzywa, mogą dostarczać cennych składników odżywczych, podczas gdy niezdrowe przekąski, bogate w tłuszcze nasycone i cukry, mogą przyczyniać się do problemów zdrowotnych i prowadzić na przykład do otyłości.

Czy zdarza Ci się spożywać przekąski (typu owoce, słodczy, orzechy) pomiędzy posiłkami?



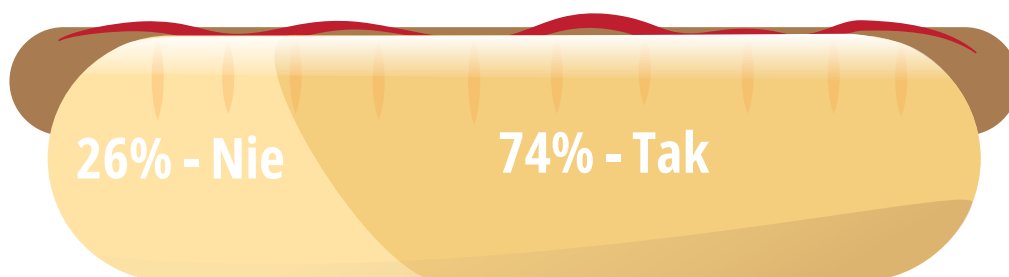
W kontekście nawodnienia organizmu, połowa respondentów spożywa od 1 do 2 litrów płynów dziennie, a 28% wypija więcej niż 2 litry. Na szczęście zaledwie 2% badanych spożywa mniej niż 0,5 litra napojów dziennie, co może być niepokojące z punktu widzenia zdrowia, ponieważ odpowiednie nawodnienie jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Regularne picie płynów wspomaga procesy metaboliczne i służy utrzymywaniu odpowiedni poziomu energii.

Ile litrów napojów, takich jak woda, kawa, czy herbata, wypijasz dziennie?

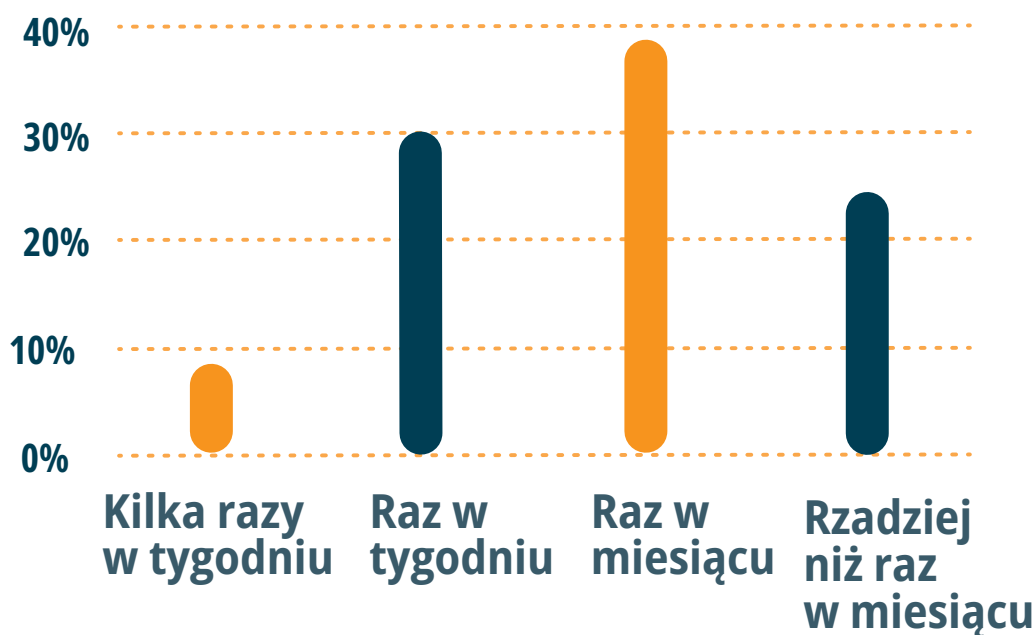


Ostatnim badanym przez nas zagadnieniem jest spożywanie żywności typu fast food, która nadal odgrywa rolę w diecie Polaków. Aż trzech na czterech respondentów przyznało, że zdarza im się spożywać takie posiłki, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie, biorąc pod uwagę wysoką kaloryczność i niską wartość odżywczą fast foodów. Najwięcej osób spożywa fast food raz w miesiącu (38%) lub raz w tygodniu (30%). Mniejszy odsetek, bo 8%, deklaruje, że spożywa takie jedzenie kilka razy w tygodniu, co jest szczególnie niepokojące.

Czy zdarza Ci się spożywać żywność typu fast food?



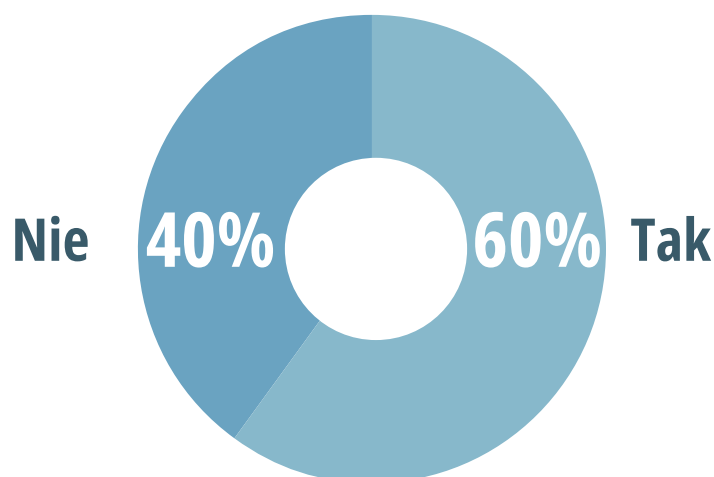
Jak często zdarza Ci się spożywać żywność typu fast food?



Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, a 60% respondentów deklaruje, że regularnie uprawia sport lub podejmuje różne formy aktywności fizycznej. To pozytywny wynik!

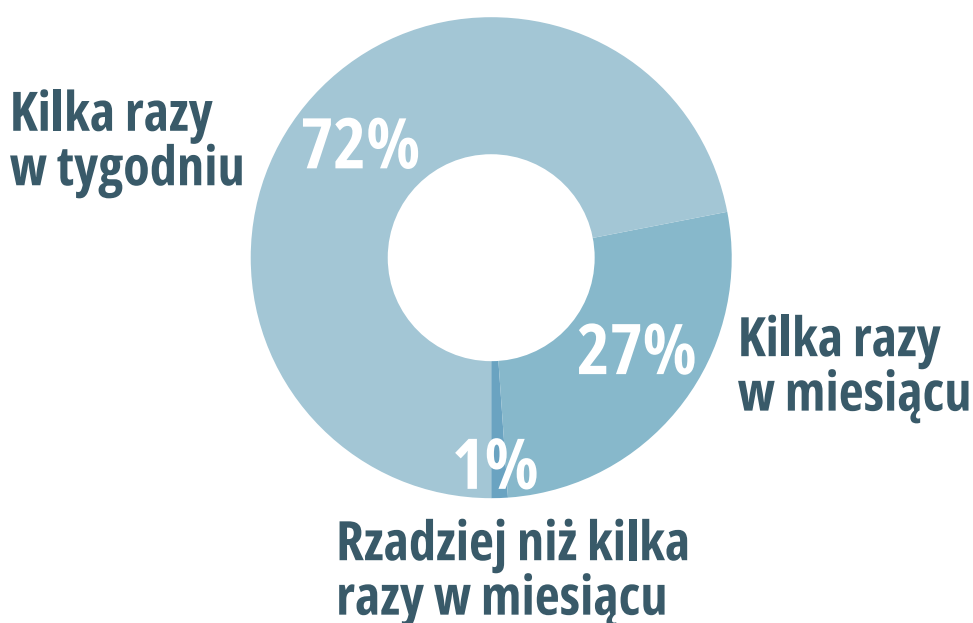
Czy uprawiasz jakąś aktywność fizyczną/sport?



Z tej grupy, aż 72% ćwiczy kilka razy w tygodniu, co pokazuje, że osoby aktywne fizycznie starają się utrzymywać regularność w swoich działaniach. Jest to kluczowe dla osiągnięcia i utrzymania dobrego stanu zdrowia, w tym kontroli masy ciała, poprawy kondycji fizycznej i psychicznej oraz zapobiegania chorobom przewlekłym.

Niemniej jednak, aż 40% respondentów przyznało, że nie angażuje się w żadną formę aktywności fizycznej. Może to się wiązać z szeregiem problemów zdrowotnych, w tym z otyłością, chorobami układu krążenia i problemami związanymi z układem mięśniowo-szkieletowym. Istnieje zatem potrzeba dalszej promocji aktywnego stylu życia, zwłaszcza wśród osób, które do tej pory nie podejmowały regularnych ćwiczeń.

Jak często zdarza Ci się uprawiać jakąś aktywność fizyczną?



Podsumowanie i rekomendacje

Wyniki badań przedstawionych w niniejszym raporcie pokazują, że Polacy wykazują duże zainteresowanie zdrowym stylem życia, zwłaszcza w kontekście zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Pomimo tego, wiele osób napotyka na trudności w utrzymaniu zdrowych nawyków, co może wynikać z braku czasu, odpowiednich zasobów, a także z pokus związanych z dostępnością niezdrowych produktów.

Aby wspierać rozwój zdrowego stylu życia w Polsce, konieczne są działania edukacyjne, które dostarczą Polakom niezbędnej wiedzy na temat zdrowego odżywiania i znaczenia aktywności fizycznej. Promowanie regularnych nawyków żywieniowych, takich jak spożywanie mniejszej liczby zdrowych posiłków w ciągu dnia, ograniczenie cukru, soli i alkoholu, a także zachęcanie do większej aktywności fizycznej może przyczynić się do poprawy ogólnego stanu zdrowia społeczeństwa.