

# Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020.

Badanie przeprowadzone na zlecenie firmy Upfield, przez MRW, czerwiec 2020, N=2000.

Jak wynika z badania „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa”\*, przeprowadzonego na zlecenie firmy Upfield w czerwcu 2020 r. na reprezentatywnej próbie Polaków liczącej N=2000, **ponad 40% Polaków zmieniło swoje nawyki w czasie izolacji społecznej spowodowanej pandemią.**

## CELE

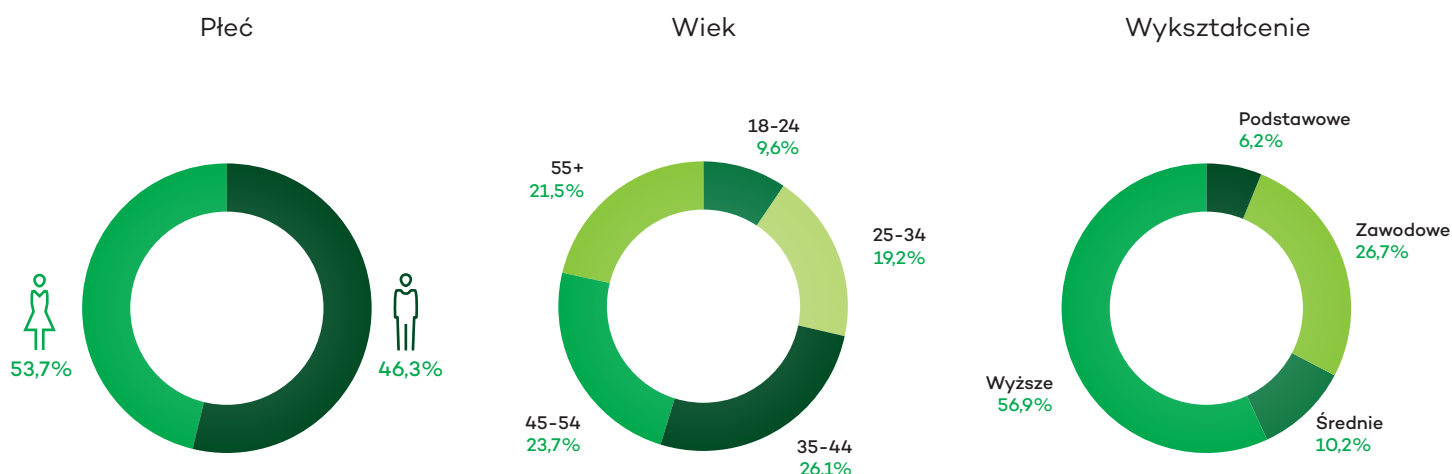
Głównym celem badania była weryfikacja zmian nawyków żywieniowych oraz zmian stylu życia Polaków spowodowanych stanem epidemii w Polsce, której następstwem była społeczna izolacja.

## METODA

Technika badania – CAWI  
 Próba – N=2000, dobór losowy, reprezentatywna grupa dorosłych Polaków

Termin realizacji wywiadów: 24.06.-29.06.2020

## Charakterystyka respondentów badania

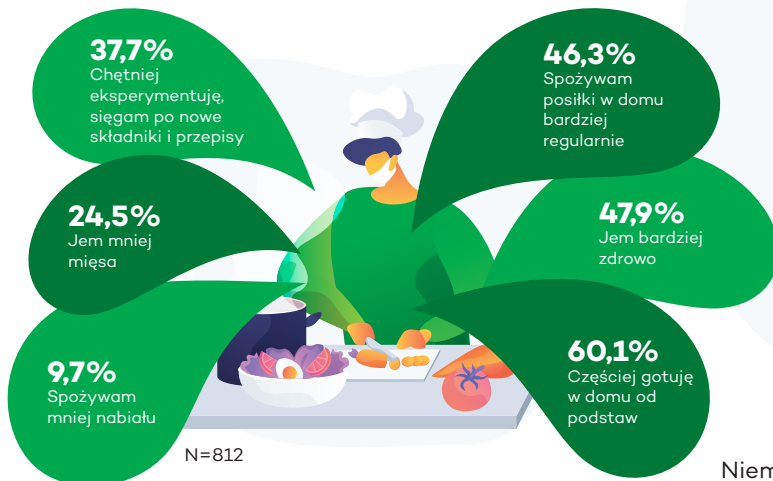


\*Badanie przeprowadzone na zlecenie firmy Upfield, przez MRW, czerwiec 2020, N=2000.

## Zmiana nawyków żywieniowych Polaków podczas izolacji społecznej w czasie epidemii koronawirusa

40,6% Polaków przyznało, że ich nawyki żywieniowe zmieniły się w czasie izolacji społecznej podczas epidemii.

### W jaki sposób zmieniły się Twoje nawyki żywieniowe w czasie izolacji społecznej podczas epidemii?



Respondenci zapytani o to, które z tych nawyków zachowali po czasie epidemii, najczęściej wskazywali na jedzenie bardziej zdrowo (76,1%), częstsze gotowanie w domu od podstaw (70,1%), wykorzystywanie roślinnych zamienników mięsa (61,9%) oraz jedzenie mniej nabiału (59,5%) i mięsa (55,3%).

Biorąc pod uwagę te wyniki, można uznać, że częstsze przyrządzanie posiłków w domu i większa regularność w ich spożyciu są pozytywnym efektem izolacji z powodu koronawirusa. Mogła ona sprzyjać wykorzystywaniu świeżych produktów oraz spożywaniu posiłków bezpośrednio po ich przygotowaniu. Należy przez to rozumieć, że charakteryzowały się one dobrą wartością odżywczą. Świadomość osób badanych, że jedli zdrowiej, również jest aspektem korzystnym. Jedzenie mniejszych ilości mięsa i jego zamiana na produkty roślinne z pewnością mogły sprzyjać ograniczeniu spożycia tłuszczu ukrytego, zwłaszcza zawierającego kwasy tłuszczowe nasycone.

**dr hab. Małgorzata Drywień, prof. SGGW**

Według zaleceń światowych organizacji żywieniowych powinniśmy ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Ich źródłem są przede wszystkim produkty odzwierzęce - mięsa, masło czy inne produkty nabiałowe. Warto je zastępować np.: kotletami roślinnymi, produktami roślinnymi do smarowania, napojami i jogurtami roślinnymi.

**Joanna Lotkowska, dietetyk, PROVEG**

Niemal ¼ respondentów (23,6%) przyznała, że po czasie izolacji podejmuje lepsze wybory żywieniowe, np. wybierając produkty zdrowsze i korzystniejsze dla naszej planety.

Co piąty badany (19,3% respondentów) przyznał, że czuje, iż po czasie izolacji jego dieta jest bardziej zrównoważona dzięki nowym nawykom żywieniowym, np. świadomiej robi zakupy, wybiera produkty pochodzenia roślinnego.

## Wpływ izolacji społecznej na świadomość żywieniową Polaków

46,1% respondentów zgodziło się ze stwierdzeniem, że izolacja społeczna sprawiła, że bardziej świadomie podchodzi do tego, co je, a 38,9% potwierdziło, że jada zdrowiej, odkąd zaczęła się izolacja społeczna.

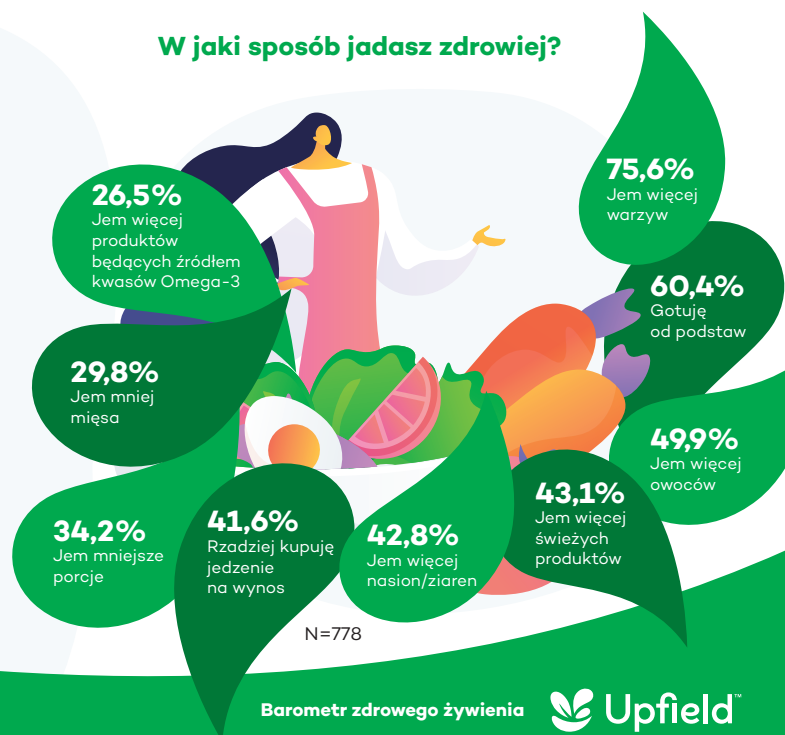
Rośnie nasza świadomość żywieniowa, jeśli chodzi o wybór produktów, które są korzystniejsze dla nas pod kątem zdrowotnym. Docierają do nas informacje o tym, że większy udział w diecie produktów roślinnych, a mniejszy mięsa, może pozytywnie wpływać na nasze zdrowie. Ważne, by zastępować produkty odzwierzęce, a nie tylko je wykluczać - sięgać po rośliny strączkowe, orzechy, nasiona. Są źródłem białka i zdrowych kwasów tłuszczowych.

**Joanna Lotkowska, dietetyk, PROVEG**

Świadomość dotycząca żywienia badana na podstawie samooceny może być różna w zależności od posiadanej wiedzy żywieniowej. Uzyskane w badaniu wyniki pokazały, że większość osób prawidłowo interpretuje „zdrowe” zachowania żywieniowe, przede wszystkim kojarząc je ze zwiększeniem spożycia warzyw, owoców, nasion. Nieco mniej osób wykazało świadomość dotyczącą zalet zmniejszenia spożycia mięsa. Ogólnie można stwierdzić, że co najmniej 1/3 badanych ma wystarczającą świadomość żywieniową dotyczącą prawidłowej identyfikacji wartości żywieniowej produktów spożywczych. Jednak nadal konieczna jest dokładniejsza edukacja w tym zakresie.

**dr hab. Małgorzata Drywień, prof. SGGW**

### W jaki sposób jadasz zdrowiej?

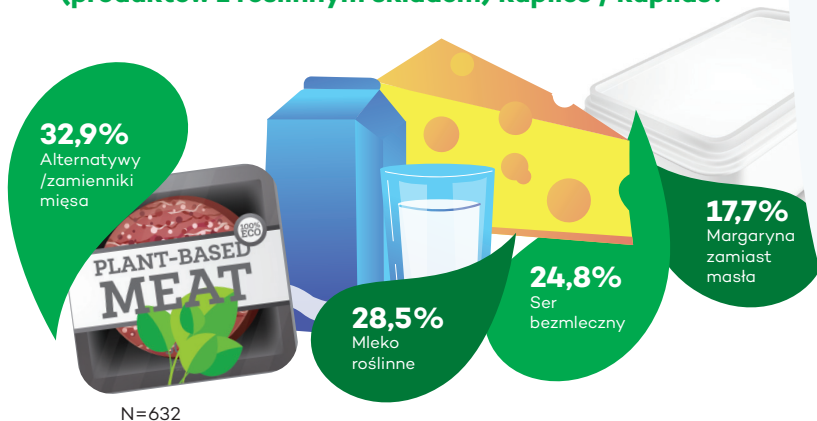


## Kuchnia roślinna podczas izolacji społecznej

Prawie 1/3 badanych (31,6%) przyznała, że podczas izolacji społecznej kupowała więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego, z tego:

- 32,9% kupiło alternatywy/zamienniki dla mięsa
- 28,5% kupiło napoje roślinne
- 24,8% kupiło ser bezmleczny
- 17,7% kupiło margarynę zamiast masła

### Które z poniższych alternatyw roślinnych (produktów z roślinnym składem) kupiłeś / kupiłaś?



Jako motywację do zakupu produktów pochodzenia roślinnego, wskazywali oni głównie na:

**49,4%**

Chęć zrównoważonego odżywiania

**31,5%**

Chęć wypróbowania nowych przepisów

**29,1%**

Wzmocnienie układu odpornościowego

**28,2%**

Chęć bycia zdrowszym

13,9% respondentów przyznało, że do gotowania podczas izolacji używało więcej składników pochodzenia roślinnego w stosunku do czasu przed izolacją.

## Składniki w jadłospisie Polaków podczas izolacji społecznej

### Określ częstotliwość jedzenia poniższych składników w czasie izolacji w stosunku do czasu sprzed izolacji

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mówią o spożyciu minimum 400 g, a nawet do 1 kg, warzyw i owoców dziennie, przy założeniu, że im więcej, tym lepiej. Warzywa powinny być podstawą codziennej diety, ponieważ są niskoenergetyczne, a przy tym zawierają witaminy i składniki biologicznie aktywne poprawiające funkcjonowanie organizmu. Owoce powinny być limitowane do 250-300 g z uwagi na zawarte w nich cukry. Przeciętny Polak zjada 250-300 g warzyw i owoców dziennie, czyli zbyt mało w stosunku do zaleceń. Wzrost spożycia warzyw podczas izolacji jest zachowaniem jak najbardziej godnym pochwały.

**dr hab. Małgorzata Drywień, prof. SGGW**

**13,9%**  
Jadło mniej mięsa

**17,7%**  
Jadło więcej ryb

**19,3%**  
Jadło więcej mrożonek

**18,7%**  
Jadło więcej ryżu

**22,6%**  
Jadło więcej produktów bogatych w witaminy i kwasy Omega-3

**29,2%**  
Jadło więcej owoców

**35,2%**  
Jadło więcej warzyw

N=2000

W ostatnim czasie wzrasta zainteresowanie produktami roślinnymi i dietami na nich opartymi. Zalecenia zawarte w Piramidzie Żywienia rekomendują zamianę mięsa na produkty strączkowe i tu ponad 30% badanych z grupy, która przyznała, że podczas izolacji społecznej kupowała więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego, wskazała, że takie zachowanie praktykowała. Ponad 20% osób z tej grupy kupowało, a więc i spożywało napoje roślinne i ser bezmleczny. Są to stosunkowo nowe produkty na rynku przeznaczone przede wszystkim dla osób stosujących diety roślinne lub bezlaktozową, ale coraz częściej wykorzystywane przez inne osoby w celu urozmaicenia diety. Część badanych deklaruwała zamianę masła na margarynę, co może oznaczać zalecaną zamianę tłuszczu zwierzęcego na roślinny.

**dr hab. Małgorzata Drywień, prof. SGGW**

Zamiana produktów odzwierzęcych na roślinne jest bardzo dobrym kierunkiem, jeśli chcemy dbać o nasze zdrowie. Roślinne zamienniki produktów mlecznych nie zawierają cholesterolu, mają niższą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, a wyższą korzystnych, niezbędnych dla naszego organizmu, jedno i wielonienasyconych. Ich spożywanie wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Mowa tu zarówno o napojach roślinnych, jak i smarowidłach roślinnych.

**Joanna Lotkowska, dietetyk, PROVEG**

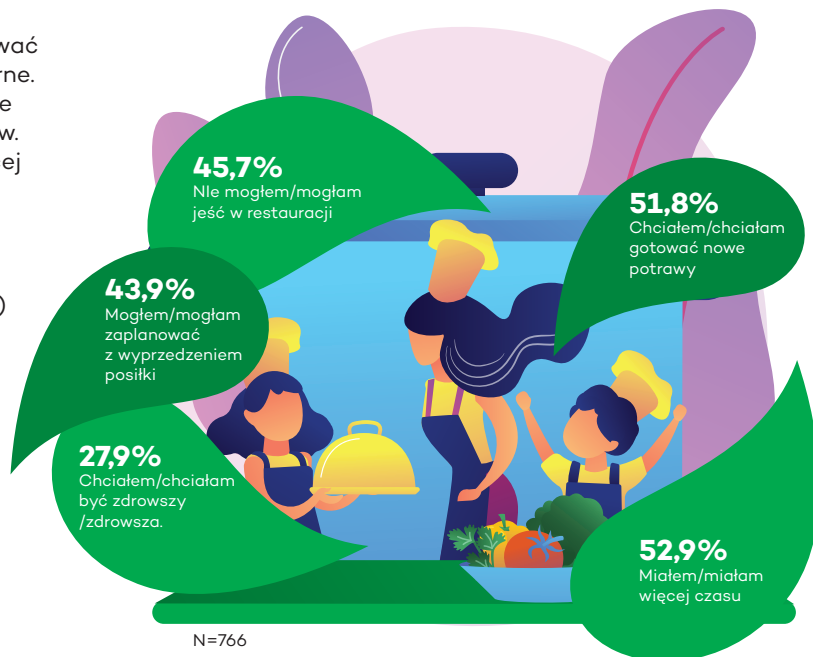
## Gotowanie podczas izolacji

28,7% respondentów przyznało, że nauczyło się gotować podczas izolacji lub udoskonało umiejętności kulinarne. 13,9% respondentów przyznało, że gotowanie w czasie izolacji miało na nich pozytywny, terapeutyczny wpływ. Jak wskazuje badanie, 38,3% Polaków gotowało więcej od czasu rozpoczęcia izolacji społecznej.

Do gotowania wykorzystywali głównie następujące składniki:

- 4 na 5 badanych osób wskazało na warzywa (79,9%)
- prawie 70% wskazało na jajka
- 61,7% wskazało na mąkę
- 57,2% wskazało na mięso

## Dlaczego gotowałeś więcej w czasie izolacji niż kiedykolwiek wcześniej?



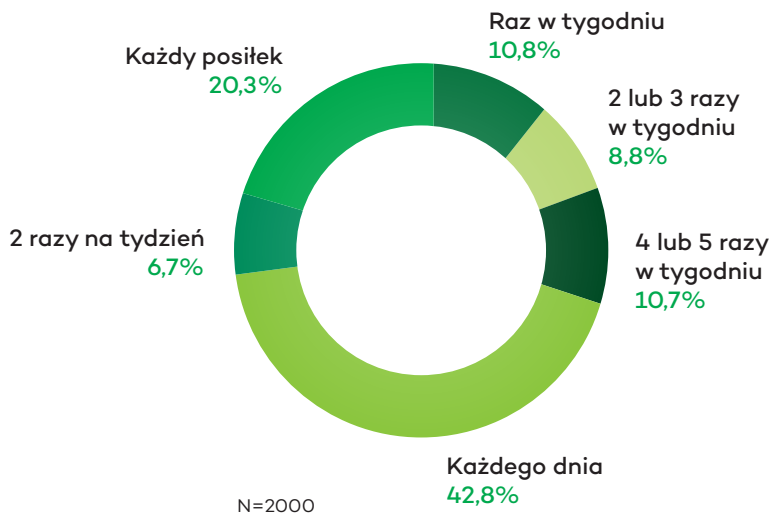
## Relacje z najbliższymi podczas izolacji społecznej

W czasie izolacji społecznej prawie 70% respondentów jadło przynajmniej jeden posiłek dziennie ze swoimi bliskimi. Przed czasem izolacji wskazuje na to 54,4% respondentów.

14% badanych doceniło w czasie izolacji wspólne gotowanie z bliskimi.



## Jak często, uśredniając, jadałeś / jadałaś posiłki ze swoimi bliskimi / w swoim domu, w czasie izolacji?



### EKSPERCI:

#### dr hab. Małgorzata Drywień, prof. SGGW

Kierownik Katedry Żywnienia Człowieka w Instytucie Nauk o Żywnieniu Człowieka, SGGW. Członek Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnieniowych. Członek Komitetu Nauki o Żywnieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk.

**Joanna Lotkowska**, dietetyk, edukatorka żywieniowa; współpracuje z międzynarodową organizacją pozarządową ProVeg, działającą na rzecz budowania świadomości żywieniowej, gdzie m.in. tworzy i koordynuje programy edukacyjne. Absolwentka Wydziału Nauk o Żywnieniu Człowieka i Konsumpcji w SGGW.

### KONTAKT PR:

Sebastian Tołwiński  
Regionalny Dyrektor ds. PR  
sebastian.tolwinski@upfield.com  
+48607663588

Joanna Szałas  
Specjalista Public Relations  
joanna@yellowcups.pl  
tel.: +48 536 410 824

Upfield Polska Sp. z o.o.  
Ul. Żwirki i Wigury 14  
02-092 Warszawa