

inquiry

# Zdrowe odżywianie według Polaków 2024

5. edycja badania

Inquiry, marzec 2024



# O badaniu



W raporcie m.in.:

- Postawy Polaków związane ze zdrowym odżywianiem
- Diety
- Kupowane produkty
- Bariery zniechęcające do zdrowszego odżywiania
- Autorytety w dziedzinie zdrowego jedzenia

Metodologia:

Badanie CAWI

Próba ogólnopolska, N=2018  
(panel YouGov)

Raport obejmuje wyniki badania na temat postaw związanych ze zdrowym odżywianiem, zrealizowanego w lutym 2024 r.

Najważniejsze wyniki porównano z danymi z trzech poprzednich fal: z 2020 r., 2022 r. oraz 2023 r.

# Spis treści

---

1. Postawy Polaków związane ze zdrowym odżywianiem
2. Odżywianie się i diety stosowane przez Polaków
3. Bariery na drodze do zdrowego odżywiania
4. Kupowane produkty
5. Autorytety i źródła informacji w zakresie zdrowego żywienia

# Podsumowanie wyników

---





## Najważniejsze wyniki

- Przeważająca **większość Polaków przykłada wagę do zdrowego odżywiania** i jest to wynik stabilny na przestrzeni lat - najczęściej ze względu na **chęć zachowania zdrowia**.
- Polacy wciąż najczęściej kojarzą zdrowe odżywianie z jedzeniem dużej ilości warzyw i owoców, jednak niewiele rzadziej w tym kontekście myślą o **unikaniu "chemii" w żywności** - rośnie także świadomość **unikania żywności przetworzonej**.
- Wciąż około 2 na 5 osób uważa zdrowe odżywianie za **trudne zadanie** (41%).
- Jeśli chodzi o bariery zniechęcające do zdrowego odżywiania, to zauważyć można lekki **spadek roli jaką Polacy przypisują finansom** - wysokie ceny produktów to wciąż najczęstsza przeszkoda do zdrowego odżywiania, ale rola tego czynnika zauważalnie maleje i coraz mniej osób wiąże pogorszenie nawyków żywieniowych z aktualną sytuacją ekonomiczną w kraju.
- Choć nadal jest to najpopularniejsze źródło informacji na temat odżywiania, **spada znaczenie stron internetowych o tematyce zdrowotnej**. Największymi autorytetami w tym temacie dla Polaków są niezmiennie **dietetycy i lekarze**.





## Postawy związane ze zdrowym odżywianiem

- Zdrowe odżywianie i postawy wobec niego to temat, który nie ulega dynamicznym zmianom i większość wyników jest podobna do poprzedniej fali badania.
- Po niewielkim spadku pomiędzy 2020 a 2022 r., waga przykładana przez Polaków do zdrowego odżywiania utrzymuje się na stałym poziomie i dla przeważającej większości respondentów (80%) jest to ważny temat. Najczęściej wskazywaną motywacją do zdrowego odżywiania pozostaje chęć zachowania zdrowia.
- Podobnie jak w poprzednich falach, Polacy najczęściej za zdrowym odżywianiem kojarzą jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, choć odsetek wskazujących tę odpowiedź zmniejsza się lekko na przestrzeni lat. Więcej niż co trzecia osoba postrzega zdrowe odżywianie jako unikanie "chemii", żywności przetworzonej, picie dużej ilości płynów czy ograniczanie cukru. Utożsamianie zdrowego żywienia z unikaniem żywności przetworzonej wzrosło w porównaniu z ubiegłym rokiem.
- Skojarzenia Polaków ze zdrowym odżywianiem są w znacznej mierze zgodne z czynnościami podejmowanymi przez nich w praktyce. A zatem najczęściej w celu zdrowszego żywienia Polacy nawadniają organizm, jedzą dużo warzyw i owoców, ograniczają cukier, "chemię" spotykaną w żywności, a także produkty przetworzone.



## Diety Polaków i bariery zdrowego odżywiania

- Polacy stosują diety podobnie jak w ubiegłym roku - około połowa nie stosuje żadnej diety, zaś wśród pozostałych najpopularniejsze jest ograniczanie spożycia mięsa, ograniczanie kalorii oraz jedzenie jak największej ilości zdrowych produktów.
- Ponad połowa spośród tych, którzy nie stosują żadnej diety, nie zamierza tego robić w przyszłości - jest to wynik stabilny na przestrzeni lat. Wśród osób planujących rozpoczęcie jakiejś diety w najbliższym czasie, najczęściej rozważane są dwie: dieta odchudzająca oraz dieta ograniczająca kalorie.
- **Podobnie jak w zeszłym roku, około 2 na 5 osób w Polsce uważa utrzymanie zdrowej i zróżnicowanej diety za trudne.**
- Najczęstszą barierą, która zniechęca Polaków do zdrowego odżywiania, jest postrzeganie zdrowych produktów jako drogich. Choć popularność tego przekonania spadła nieco w porównaniu z ubiegłą falą badania, nadal niewiele mniej niż połowa społeczeństwa (45%) wskazuje tę przeszkodę. Zmniejszył się również odsetek Polaków obwiniających aktualną sytuację ekonomiczną za pogorszenie ich nawyków żywieniowych – w dalszym ciągu jest to jednak więcej niż co piąta osoba (22%).





## Kupowane produkty

- Nadal około co trzecia osoba regularnie kupuje produkty bez cukru, a co piąta produkty ekologiczne lub BIO. Wzrósł nieco odsetek regularnych konsumentów produktów bez pszenicy.
- W stosunku do roku 2023 nie zaobserwowano znaczących zmian w zakresie kupowania roślinnych zamienników mięsa i nabiału - najczęściej kupowanymi produktami z tej kategorii pozostają jogurty i desery roślinne oraz napoje roślinne. Wciąż jednak blisko połowa Polaków (45%) w ogóle nie kupuje tego typu zamienników.
- Postrzeganie soków 100% jako produktów zdrowych zmniejszyło się nieco w porównaniu do zeszłego roku, chociaż nadal wśród Polaków jest to napój uważany za zdecydowanie najzdrowszy i najczęściej przez nich spożywany. Pozostałe napoje - takie jak nektary, napoje owocowe, herbaty mrożone, napoje gazowane czy energetyczne - przez zdecydowaną większość ankietowanych nie są uważane za zdrowe.





## Autorytety i źródła informacji nt. odżywiania

- Najbardziej znane osoby zajmujące się tematyką zdrowego odżywiania to wciąż **Karol Okrasa, Anna Lewandowska i Ewa Chodakowska**, a także, nieco mniej rozpoznawalna **Katarzyna Bosacka**. W przypadku Lewandowskiej, Chodakowskiej i Bosackiej zauważyć można spadek ich znajomości w stosunku do poprzedniej fali badania. Jeśli jednak chodzi o autorytety w dziedzinie porad na temat zdrowego odżywiania, największym zaufaniem niezmiennie cieszą się dietetycy i lekarze, a za nimi Instytut Żywności i Żywienia - choć w przypadku tego drugiego zauważyć można spadek w porównaniu do roku 2023.
- Ministerstwo Zdrowia w dalszym ciągu pozostaje podmiotem najczęściej wskazywanym jako ten, który powinien organizować akcje informacyjne na temat zdrowego odżywiania. W następnej kolejności Polacy wymieniają dietetyków i lekarzy, Instytut Żywności i Żywienia oraz placówki edukacyjne - w porównaniu do poprzedniej fali, wszystkie te jednostki są jednak nieznacznie rzadziej postrzegane jako odpowiedzialne za tego rodzaju akcje.
- Strony internetowe o tematyce zdrowotnej nadal są dla Polaków najczęstszym źródłem porad na temat zdrowego odżywiania, choć ich rola słabnie na przestrzeni czasu.

# Różnice międzypłciowe w zakresie zdrowego odżywiania

## Kobiety

- częściej przykładają dużą wagę do zdrowego odżywiania
- częściej do zdrowego odżywiania motywuje ich chęć zachowania zdrowia
- częściej utożsamiają zdrowe odżywianie z **jedzeniem warzyw i owoców**, nawadnianiem organizmu, unikaniem "chemii" i żywności przetworzonej, jedzeniem wszystkiego w rozsądnych ilościach i nie podjadaniem pomiędzy posiłkami; również częściej w praktyce jedzą warzywa i owoce, nawadniają organizm, unikają żywności przetworzonej, a także stosują suplementy diety
- częściej planują rozpocząć dietę w najbliższym czasie i częściej miałyby to być dieta zawierająca jak najwięcej zdrowych produktów
- są w większym stopniu zniechęcone do zdrowego odżywiania przez wysokie ceny zdrowych produktów i brak zaufania do producentów żywności
- częściej kupują regularnie produkty ekologiczne/BIO
- częściej kupują napoje roślinne
- częściej szukają informacji nt. zdrowego odżywiania na stronach www dot. zdrowia, na Instagramie, na Facebooku i w czasopismach kobiecych
- lepiej rozpoznają niemal wszystkie znane osoby zajmujące się zdrowym odżywianiem
- jeszcze częściej za autorytet w zakresie odżywiania uważają dietetyków i lekarzy
- częściej odpowiedzialnością za organizowanie akcji informacyjnych nt. zdrowego żywienia obarczają dietetyków/lekarzy i placówki edukacyjne

## Mężczyźni

- rzadziej przykładają wagę do zdrowego odżywiania
- częściej do zdrowego odżywiania motywuje ich kondycja fizyczna
- częściej utożsamiają zdrowe odżywianie z **jedzeniem ryb**, jedzeniem tego, co się lubi i ograniczaniem glutenu, i również częściej w praktyce jedzą ryby, jedzą to, co lubią, a także ograniczają sól
- jednak ogólnie myśląc o zdrowym odżywianiu wskazują mniejszą ilość elementów i trochę częściej w praktyce nie podejmują żadnych działań prozdrowotnych
- częściej są na diecie bezmięsnej dopuszczającej ryby i owoce morza
- są w większym stopniu zniechęceni do zdrowego odżywiania przez brak zaufania do certyfikatów
- częściej kupują regularnie produkty Fairtrade
- częściej uważają za zdrowe niemal wszystkie rodzaje napojów, z wyjątkiem soków 100%, w przypadku których brak różnic międzypłciowych
- częściej szukają informacji nt. zdrowego odżywiania wśród rodziny i znajomych, w prasie codziennej i w czasopismach dla mężczyzn
- ogólnie jednak częściej w ogóle nie szukają informacji na ten temat
- nieco częściej za autorytet w zakresie odżywiania uważają Karola Okrasę i rodzinę/znajomych
- częściej odpowiedzialnością za organizowanie akcji informacyjnych nt. zdrowego żywienia obarczają rząd i Unię Europejską



# Charakterystyka najmłodszej i najstarszej grupy wiekowej

## 18-24 lata

- zdrowe odżywianie jest dla nich **mniej ważne** niż dla ogółu Polaków
- częściej do zdrowego odżywiania motywują ich czynniki związane z **wyglądem, kondycją fizyczną lub odchudzaniem**
- ogólnie wskazują mniej różnych elementów, które ich zdaniem składają się na zdrowe odżywianie i stosują w praktyce mniej różnych elementów zdrowego odżywiania (najczęściej: nawadnianie organizmu)
- częściej niż ogół Polaków są obecnie na diecie odchudzającej, bezlaktozowej, wegetariańskiej, wegańskiej lub pudełkowej
- średnio wskazują nieco mniej różnych barier powstrzymujących ich przed zdrowym odżywianiem niż najstarsi
- częściej niż ogół Polaków są zdania, że na skutek aktualnej sytuacji ekonomicznej ich nawyki żywieniowe się poprawiły
- częściej są konsumentami produktów Fairtrade, niezawierających orzechów czy nabiału, a także napojów roślinnych i roślinnych zamienników mięsa
- rzadziej uważają soki 100% za zdrowe, jednak częściej uważają za zdrowe większość pozostałych napojów i częściej je piją
- częściej niż ogół po porady nt. odżywiania sięgają do Instagrama, do influencerów lub do czasopism dla mężczyzn
- częściej za autorytet uznają rodzinę i znajomych, Annę Lewandowską i Darię Ładochę
- częściej uważają że za organizowanie akcji informacyjnych w temacie powinny być odpowiedzialne znane osoby zajmujące się tematyką zdrowego żywienia

## 55 lat i więcej

- zdrowe odżywianie jest dla nich **ważniejsze** niż dla ogółu Polaków i częściej do zdrowego odżywiania motywuje ich **chęć zachowania zdrowia**
- ogólnie wskazują więcej różnych elementów które ich zdaniem składają się na zdrowe odżywianie i stosują w praktyce więcej różnych elementów zdrowego odżywiania (najczęściej: jedzenie dużej ilości warzyw i owoców)
- częściej niż ogół Polaków nie stosują żadnej specjalnej diety lub dietę dla osób z cukrzycą, nadciśnieniem lub innymi schorzeniami
- średnio wskazują nieco więcej barier powstrzymujących ich przed zdrowym odżywianiem niż najmłodszy
- częściej niż ogół Polaków są zdania, że aktualna sytuacja ekonomiczna nie ma wpływu na ich nawyki żywieniowe
- rzadziej kupują roślinne zamienniki mięsa czy nabiału
- częściej uważają soki 100% za zdrowe, jednak rzadziej uważają za zdrowe wszystkie pozostałe napoje i rzadziej je piją
- częściej niż ogół po porady nt. odżywiania sięgają do stron internetowych na ten temat, do rodziny/ znajomych, wyszukiwarki, programów telewizyjnych czy czasopism o zdrowiu, jednak częściej też w ogóle nie szukają takich informacji, nie rozpoznają żadnej znanej osoby związanej ze zdrowym odżywianiem i nie uznają w tej dziedzinie żadnych autorytetów
- częściej niż ogół rozpoznają Katarzynę Bosacką i Karola Okrasę, a za autorytet częściej uznają Instytut Żywności i Żywienia
- częściej uważają że za organizowanie akcji informacyjnych w temacie powinno być odpowiedzialne Ministerstwo Zdrowia, dietetycy i lekarze, Instytut Żywności i Żywienia oraz producenci żywności

# Postawy Polaków związane ze zdrowym odżywianiem

---



# Waga zdrowego odżywiania

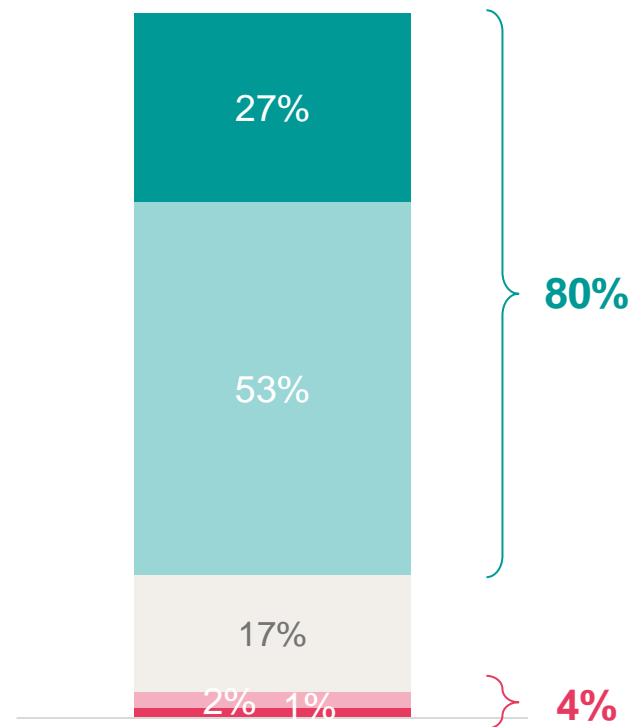
Dla większości Polaków zdrowe odżywianie jest ważne, a dla więcej niż co czwartej osoby jest ono bardzo ważne.

Częściej dużą wagę do zdrowego odżywiania przykładają kobiety (ważne + bardzo ważne: 84%) oraz osoby starsze (powyżej 55 roku życia – 84%).

Zdrowe odżywianie jest również ważniejsze dla osób z wyższym wykształceniem (84%), a także dla mieszkańców małych miast (mniej niż 100 tys. mieszkańców: 83%) – istotnie mniejszą wagę do tematu przykładają zaś mieszkańcy wsi (77%).

Q: Proszę powiedz na ile ważne jest dla Ciebie zdrowe odżywianie?

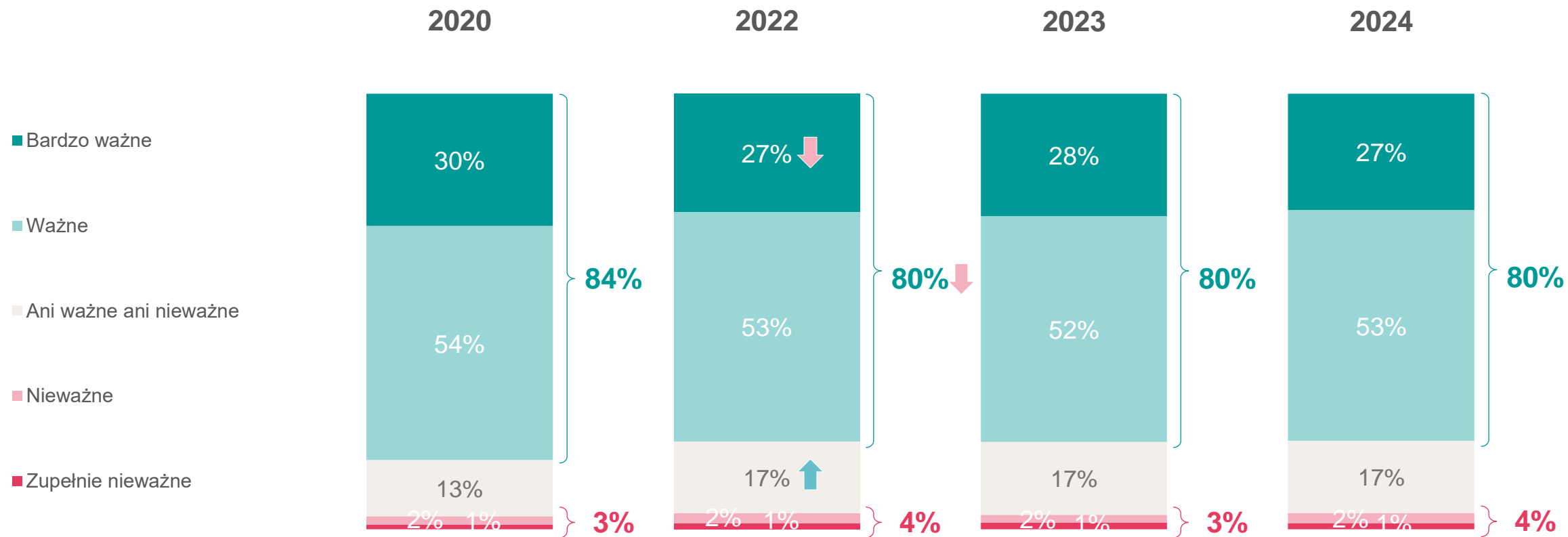
- Bardzo ważne
- Ważne
- Ani ważne ani nieważne
- Nieważne
- Zupełnie nieważne



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

Po lekkim spadku ważności zdrowego odżywiania z roku 2020 na 2022 wskaźnik ten pozostaje na tym samym poziomie.

Q: Proszę powiedzieć na ile ważne jest dla Ciebie zdrowe odżywianie?



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)



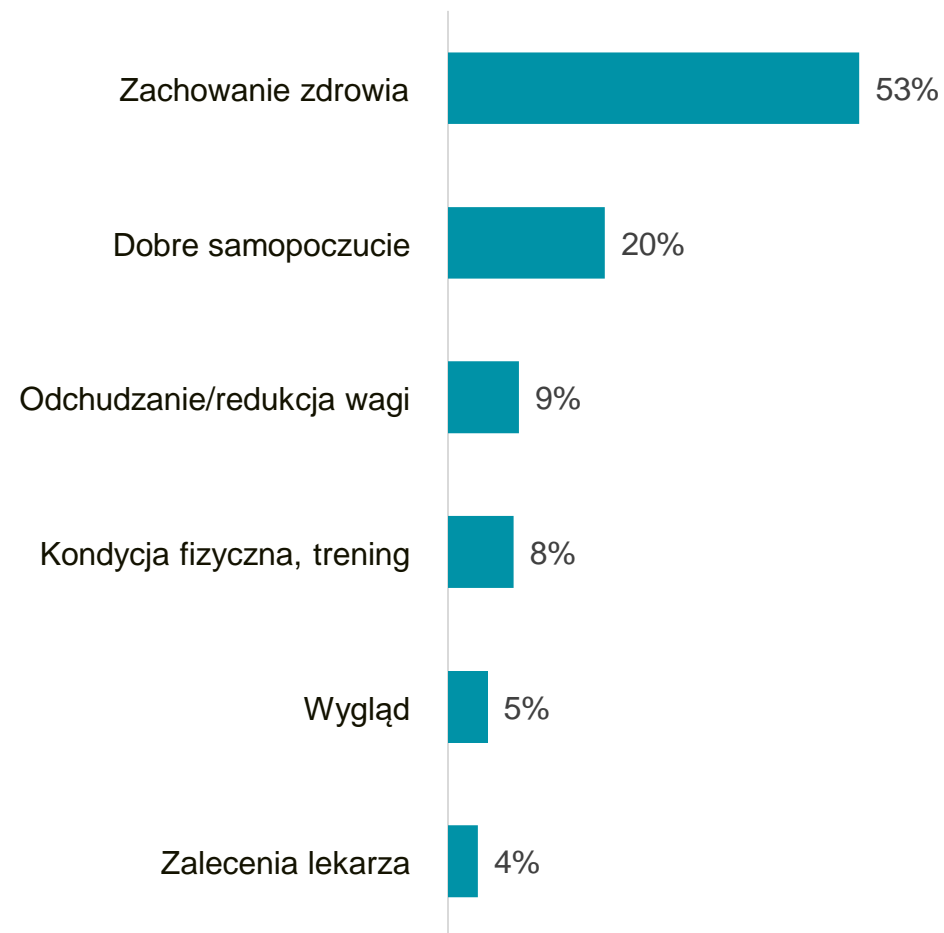
# Motywacje do zdrowego odżywiania

W przypadku ponad połowy Polaków, dla których zdrowie odżywianie jest ważne, głównym powodem jest chęć zachowania zdrowia – jest to zdecydowanie najczęściej wskazywana motywacja.

Zachowanie zdrowia jest nieco istotniejszym czynnikiem dla kobiet (57%) oraz osób 55+ (66%).

Mężczyźni, a także najmłodsi (18-24 lata), częściej doceniają zdrowe odżywianie ze względu na kondycję fizyczną (odpowiednio 14% i 18%).

Q: Proszę wskazać główny powód, dla którego zdrowe odżywianie jest dla Ciebie ważne?

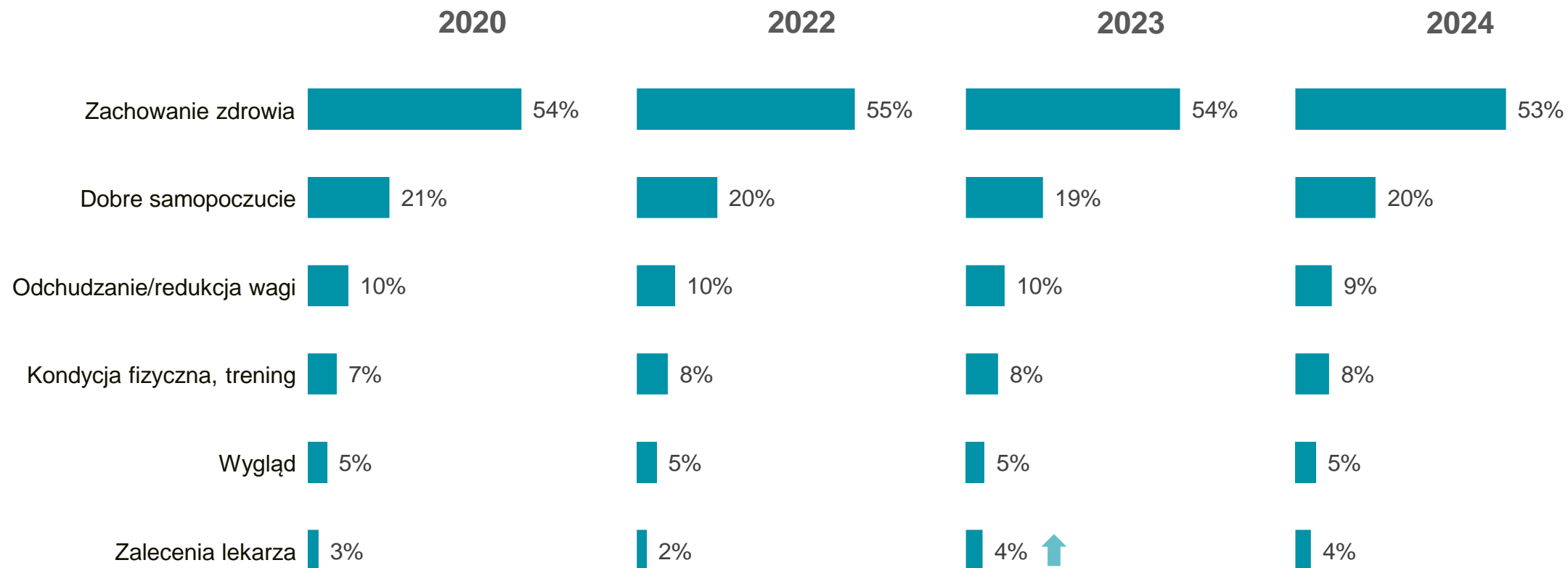


2024: N=1605

(osoby, dla których zdrowe odżywianie jest ważne/bardzo ważne)

Po zeszłorocznym wzroście roli zaleceń lekarza, motywacje Polaków przykładających wagę do zdrowego odżywiania nie zmieniają się.

Q: Proszę wskazać główny powód, dla którego zdrowe odżywianie jest dla Ciebie ważne?



2020: N=1676; 2022: N=1598; 2023: N=1611; 2024: N=1605  
(osoby, dla których zdrowe odżywianie jest ważne/bardzo ważne)

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala  
(na 95% poziomie ufności)

# Na czym polega zdrowe odżywianie

Dla Polaków zdrowe odżywianie to najczęściej jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, a także unikanie „chemii” w żywności oraz odpowiednie nawadnianie organizmu.

W przypadku co trzeciej osoby zdrowe odżywianie oznacza unikanie żywności przetworzonej lub ograniczenie spożywania cukru.

Q: Na czym polega Twoim zdaniem zdrowe odżywianie?

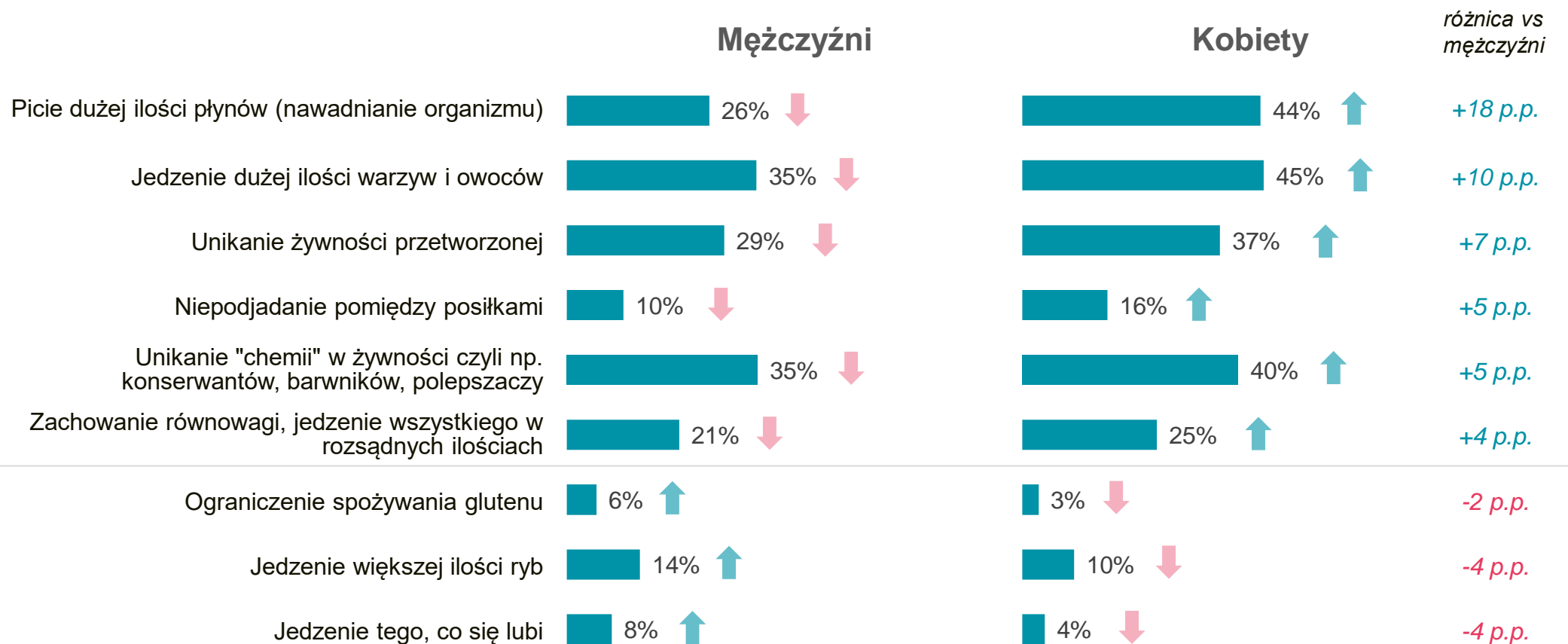


2024: Wszyscy respondenci: N=2018



Kobiety wskazują na więcej różnych elementów, które ich zdaniem składają się na zdrowe odżywianie – między innymi częściej niż mężczyźni uważają za zdrowe picie dużej ilości płynów, a także jedzenie dużej ilości warzyw i owoców czy unikanie żywności przetworzonej. Dla mężczyzn zdrowe odżywianie to częściej ograniczenie glutenu, jedzenie większej ilości ryb oraz jedzenie tego, co się lubi.

Q: Na czym polega Twoim zdaniem zdrowe odżywianie?



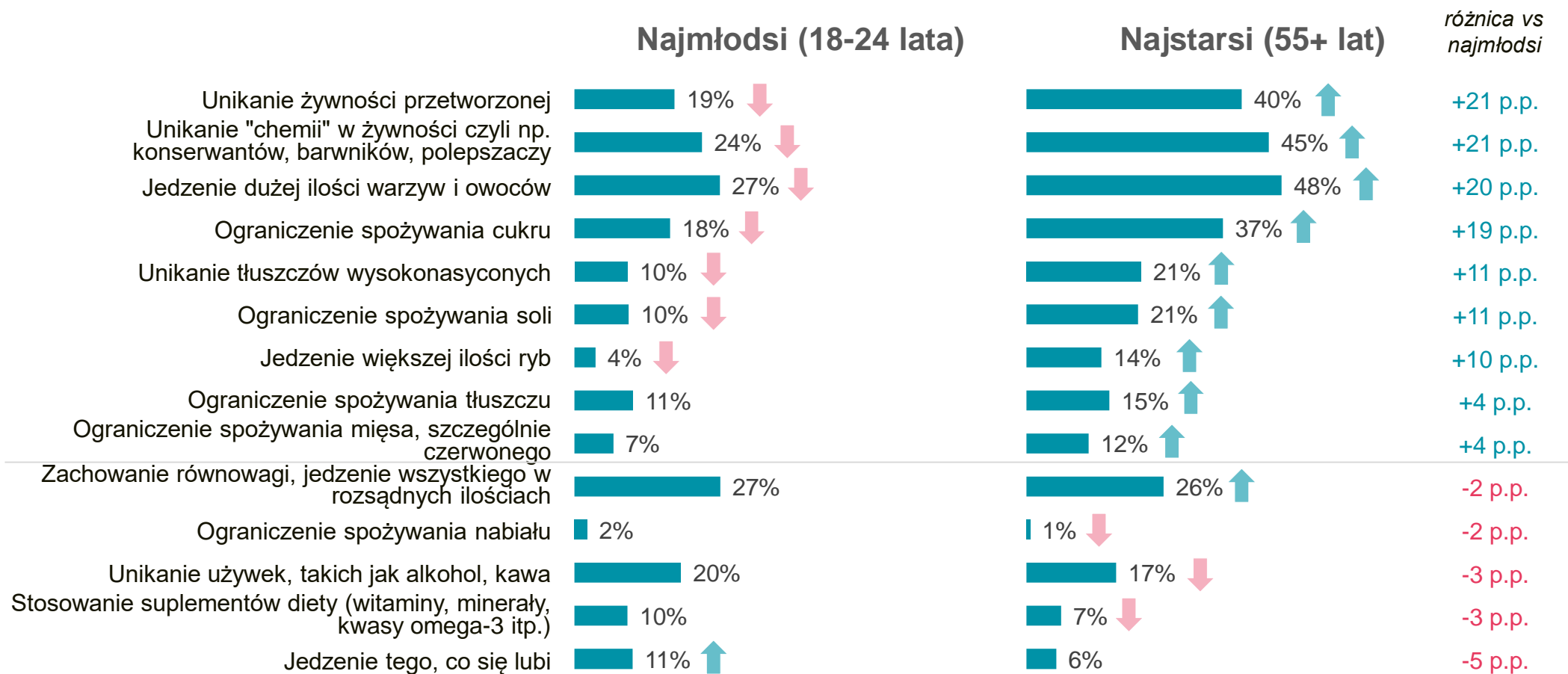
2024: Mężczyźni: N=952; Kobiety: N=1066

Dane sortowane od największej różnicy pomiędzy kobietami a mężczyznami

↑↓ różnica istotna statystycznie vs. Total (na 95% poziomie ufności)

Dla najstarszych Polaków zdrowe odżywianie składa się z większej ilości różnych elementów niż dla najmłodszych. Największe różnice zaobserwować można w kwestii unikania żywności przetworzonej, unikania „chemii”, jedzenia warzyw i owoców czy ograniczania cukru – czynniki częściej uznawane za zdrowe odżywianie wśród najstarszych. Najmłodszy częściej rozumieją zdrowe odżywianie jako jedzenie tego, co się lubi.

Q: Na czym polega Twoim zdaniem zdrowe odżywianie?



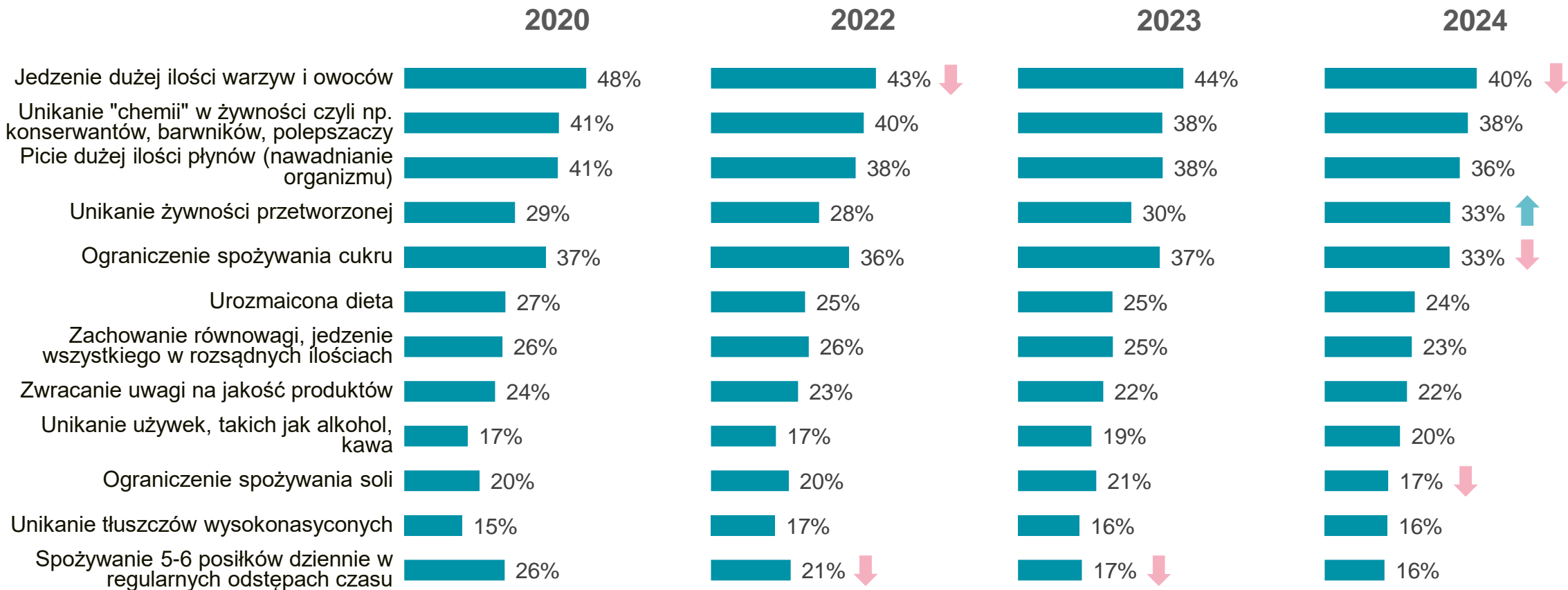
2024: 18-24 lata: N=203; 55+ lat: N=694

Dane sortowane od największej różnicy pomiędzy najstarszymi a najmłodszymi

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. Total (na 95% poziomie ufności)

W porównaniu do poprzedniej fali badania, Polacy nieco częściej uważają, że zdrowe odżywianie to unikanie żywności przetworzonej. Spada jednak rola jedzenia dużej ilości warzyw i owoców, ograniczania cukru oraz ograniczania soli w rozumieniu zdrowego odżywiania.

Q: Na czym polega Twoim zdaniem zdrowe odżywianie?



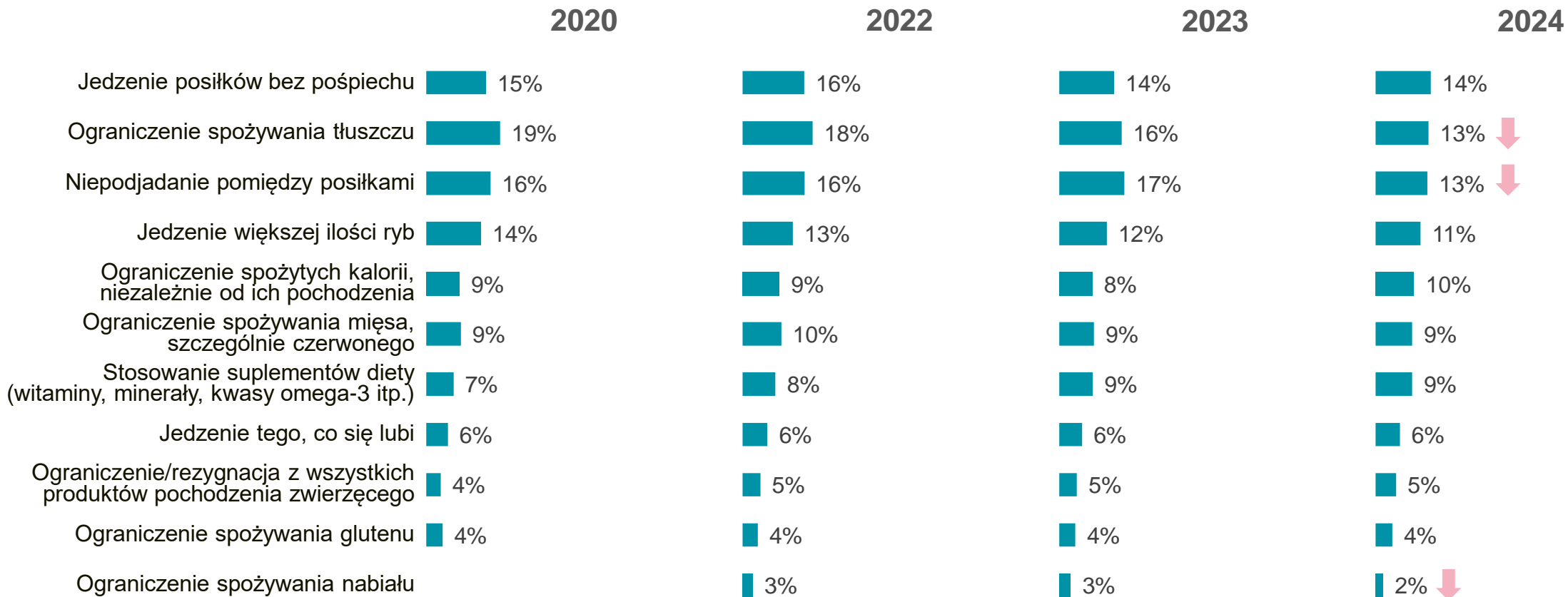
Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)



W porównaniu do zeszłego roku, zdrowe odżywianie coraz rzadziej rozumiane jest jako ograniczenie spożywania tłuszczu, nie podjadanie pomiędzy posiłkami czy ograniczenie spożywania nabiału.

Q: Na czym polega Twoim zdaniem zdrowe odżywianie? (c.d.)



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

# Diety stosowane przez Polaków

---

# Zdrowe odżywianie w praktyce

W ramach zdrowego odżywiania, Polacy najczęściej deklarują picie dużej ilości płynów, a także jedzenie dużej ilości warzyw i owoców oraz ograniczenie spożywania cukru – do takich praktyk przyznaje się około co trzecia osoba.

Kobiety, a także najstarsi (55+), częściej przyznają się do stosowania różnych prozdrowotnych praktyk.

Najmłodszy (18-24 lata) wyróżniają się tym, że częściej ograniczają produkty pochodzenia zwierzęcego (10%), ograniczają nabiał (6%), lecz również częściej jedzą to, co lubią (17%).

Q: Które z tych sposobów starasz się stosować na co dzień?

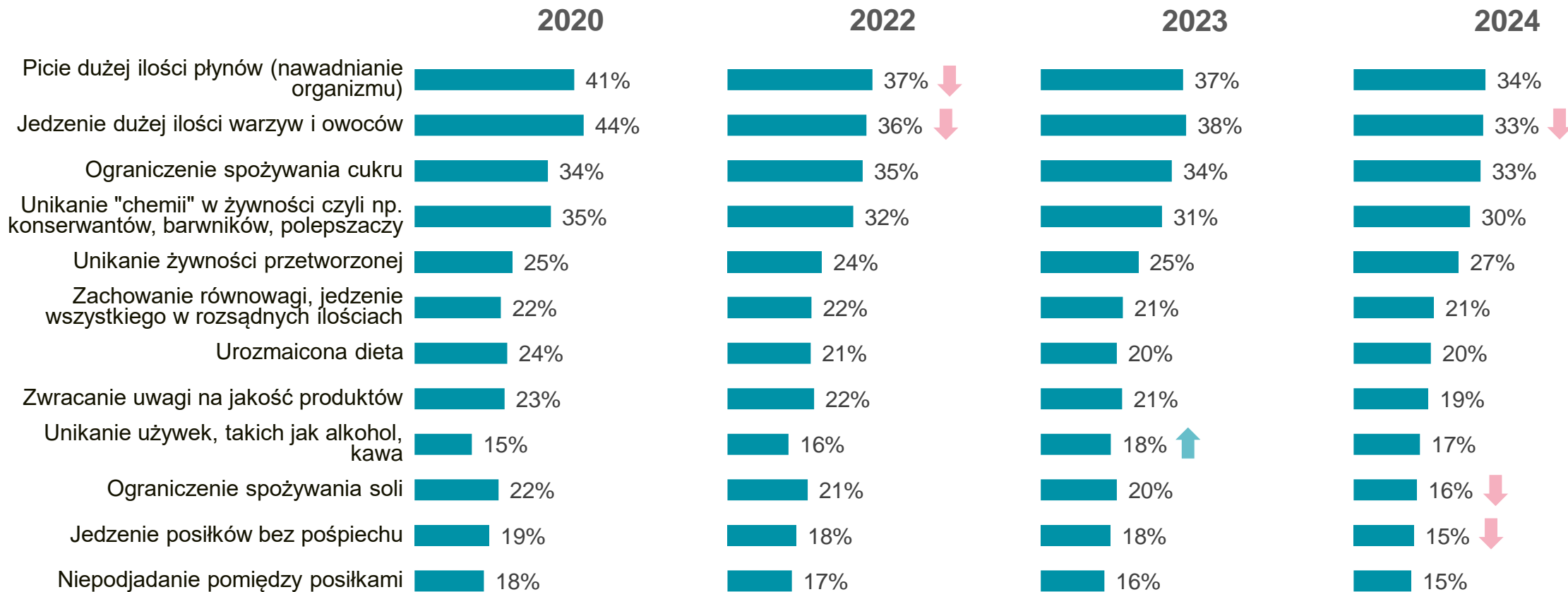


2024: Wszyscy respondenci: N=2018



W porównaniu do ubiegłej fali badania, Polacy rzadziej deklarują jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, a także rzadziej ograniczają spożywanie soli oraz rzadziej jedzą posiłki bez pośpiechu.

Q: Które z tych sposobów starsz się stosować na co dzień?

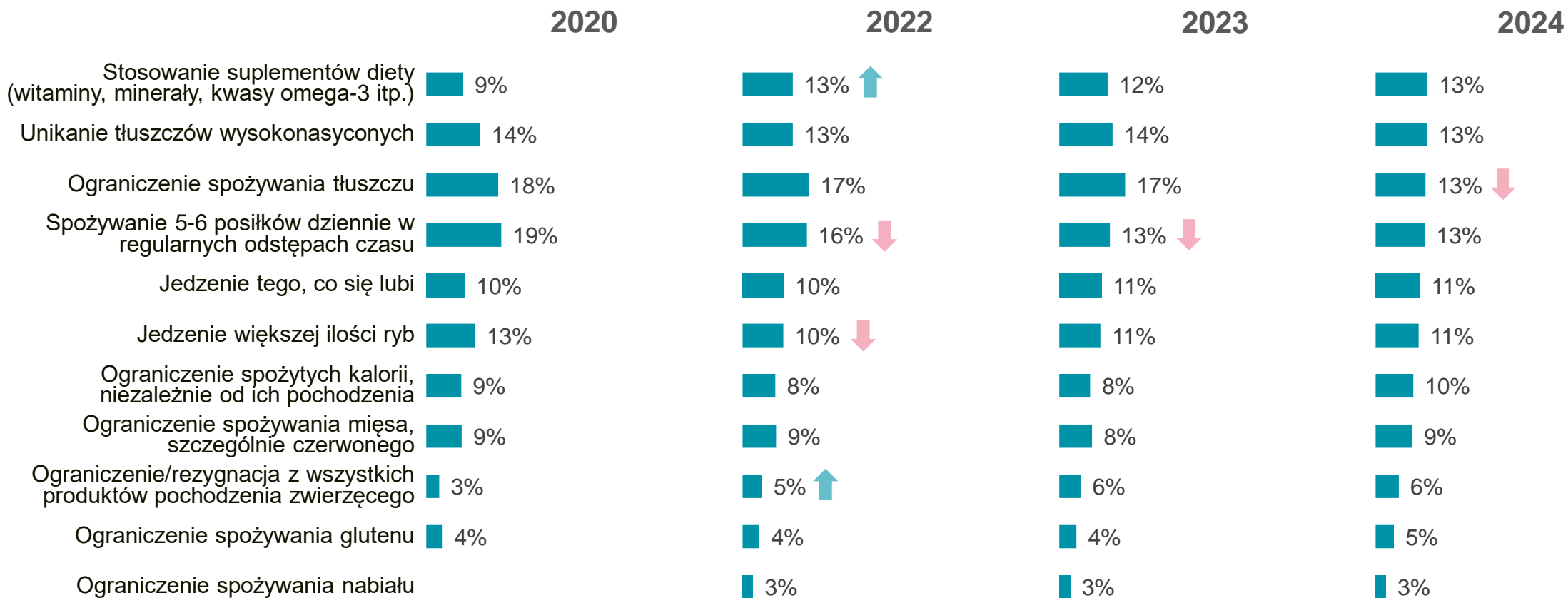


Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

Obecnie coraz mniej popularne wśród Polaków staje się ograniczenie spożywania tłuszczu – w porównaniu do poprzedniej fali badania.

Q: Które z tych sposobów starasz się stosować na co dzień?



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

# Aktualna dieta

Najczęściej stosowaną dietą wśród Polaków jest ograniczanie mięsa (14%). Około co dziesiąta osoba ogranicza kalorie (bez ograniczeń co do produktów) lub je jak najwięcej zdrowych produktów.

Mężczyźni nieco częściej stosują dietę bezmięsną dopuszczającą ryby i owoce morza (6%). Najmłodsi (18-24 lata) najrzadziej przyznają, że nie stosują żadnej diety (40%) – odwrotnie najstarsi (56%). Jednak wśród osób 55+ popularniejsze są diety dla osób z cukrzycą, nadciśnieniem lub innymi schorzeniami.

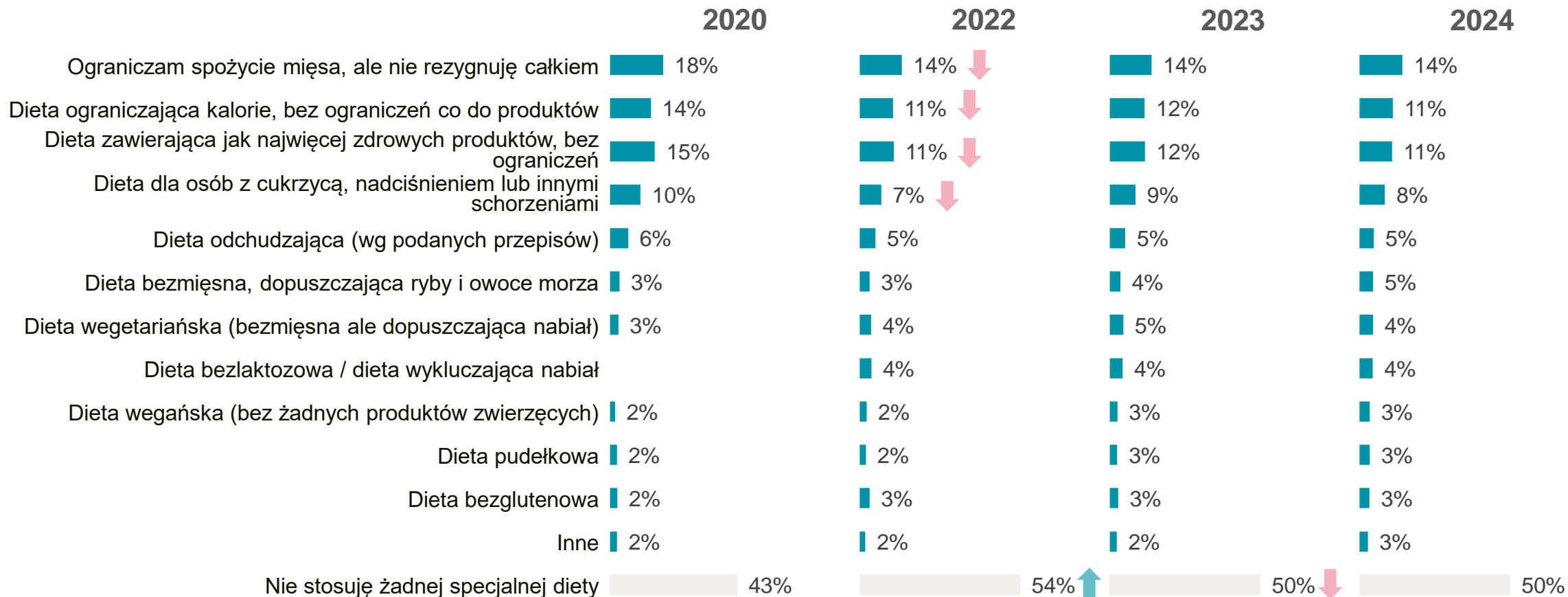
Q: Czy obecnie stosujesz jakąś konkretną dietę?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

Po zeszłorocznym spadku odsetka osób, które nie stosują żadnej specjalnej diety, w tym roku wyniki pozostają na takim samym poziomie.

Q: Czy obecnie stosujesz jakąś konkretną dietę?



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

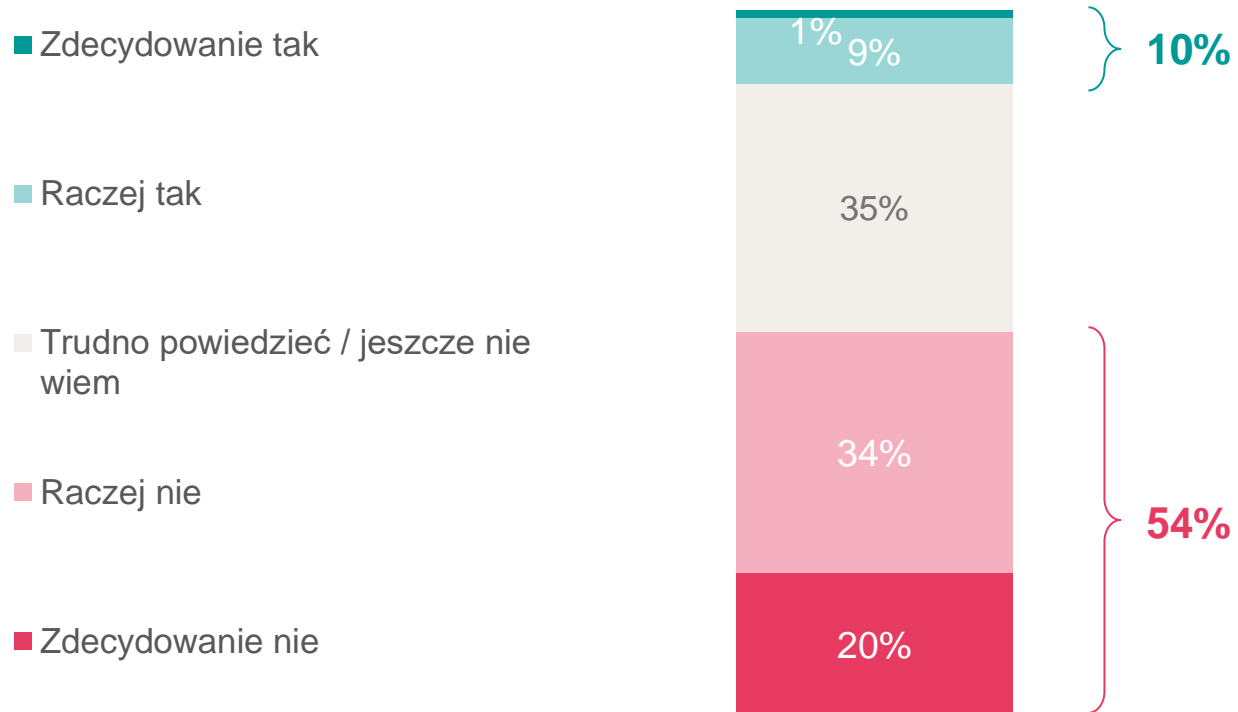


# Plany dotyczące stosowania diety

Spośród osób, które nie stosują obecnie żadnej diety, około co dziesiąta planuje to zmienić w najbliższym czasie. Jednak ponad połowa nie zamierza przechodzić na żadną dietę.

Kobiety nieco częściej planują w najbliższym czasie rozpocząć dietę(12%).

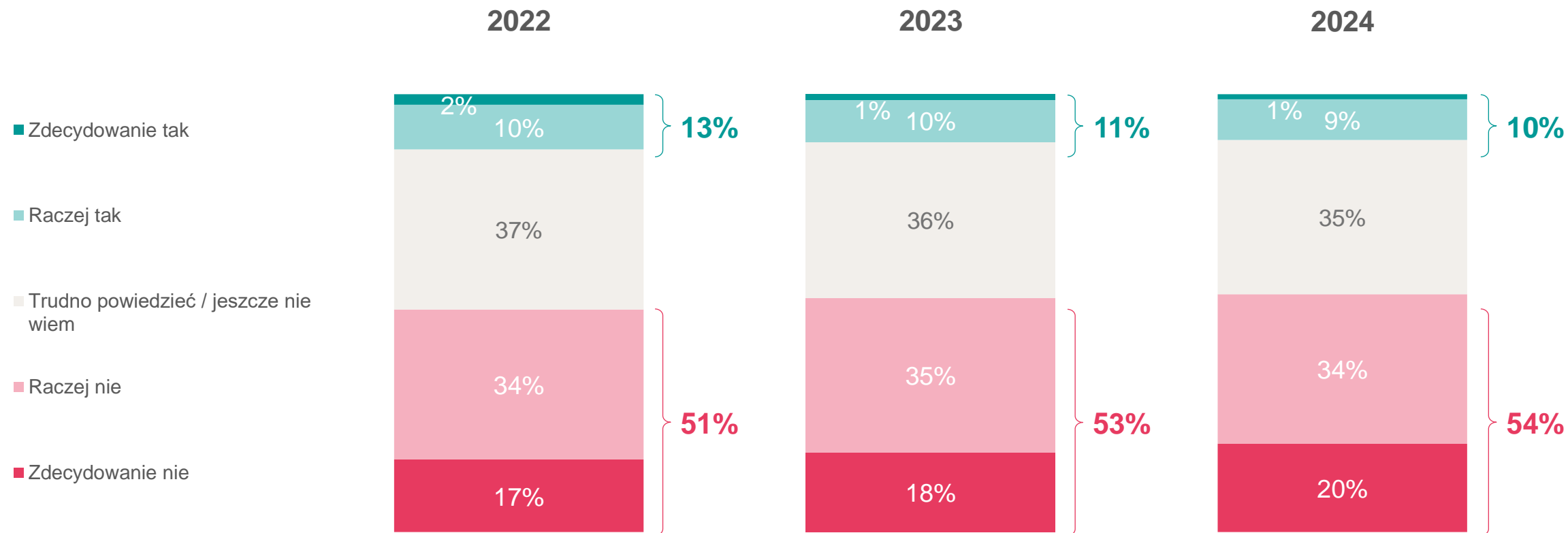
Q: Czy w najbliższym czasie planujesz zacząć stosować jakąś dietę?



2024: N=1009  
(niestosujący żadnej diety)

Plany na rozpoczęcie diety wśród osób niestosujących obecnie żadnej diety nie zmieniają się na przestrzeni czasu.

Q: Czy w najbliższym czasie planujesz zacząć stosować jakąś dietę?



Wszyscy respondenci: 2022: N=1075; 2023: N=1010; 2024: N=1009  
(niestosujący żadnej diety)

Brak różnic istotnych statystycznie vs. poprzednia fala  
(na 95% poziomie ufności)

# Planowana dieta

Pośród osób, które w najbliższym czasie planują przejście na dietę, około co trzecia rozważa dietę odchudzającą lub dietę ograniczającą kalorie (bez ograniczeń co do produktów).

Kobiety częściej biorą pod uwagę rozpoczęcie diety zawierającej jak najwięcej zdrowych produktów (32%) – w porównaniu do mężczyzn (10%). Najstarsi częściej planują rozpoczęcie diety dla osób z cukrzycą, nadciśnieniem lub innymi schorzeniami (24%).

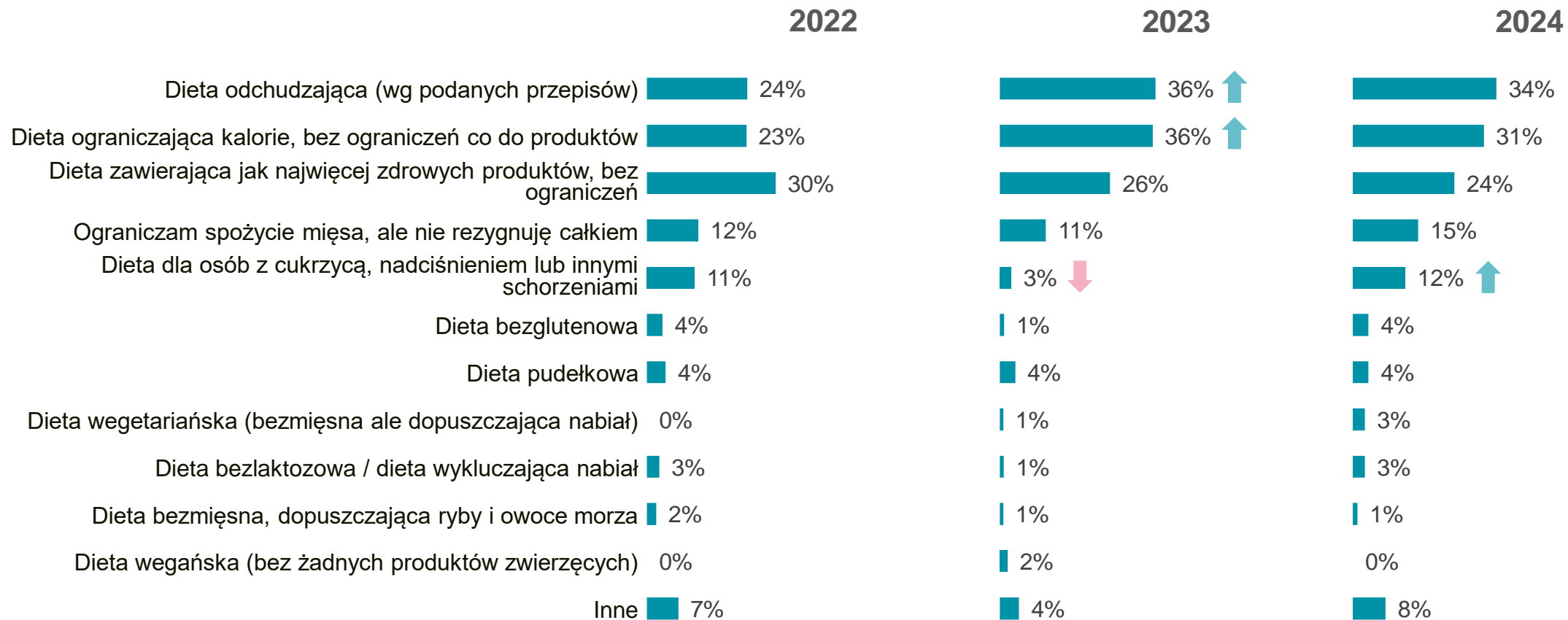
Q: Jaki rodzaj diety masz zamiar stosować?



2024: N=107  
(planujący dietę)

W porównaniu do poprzedniej fali wzrasta odsetek osób, które planują przejść na dietę dla osób z cukrzycą, nadciśnieniem lub innymi schorzeniami.

Q: Jaki rodzaj diety masz zamiar stosować?



Wszyscy respondenci: 2022: N=136; 2023: N=112; 2024: N=107 (planujący dietę)

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)



# **Bariery na drodze do zdrowego odżywiania**

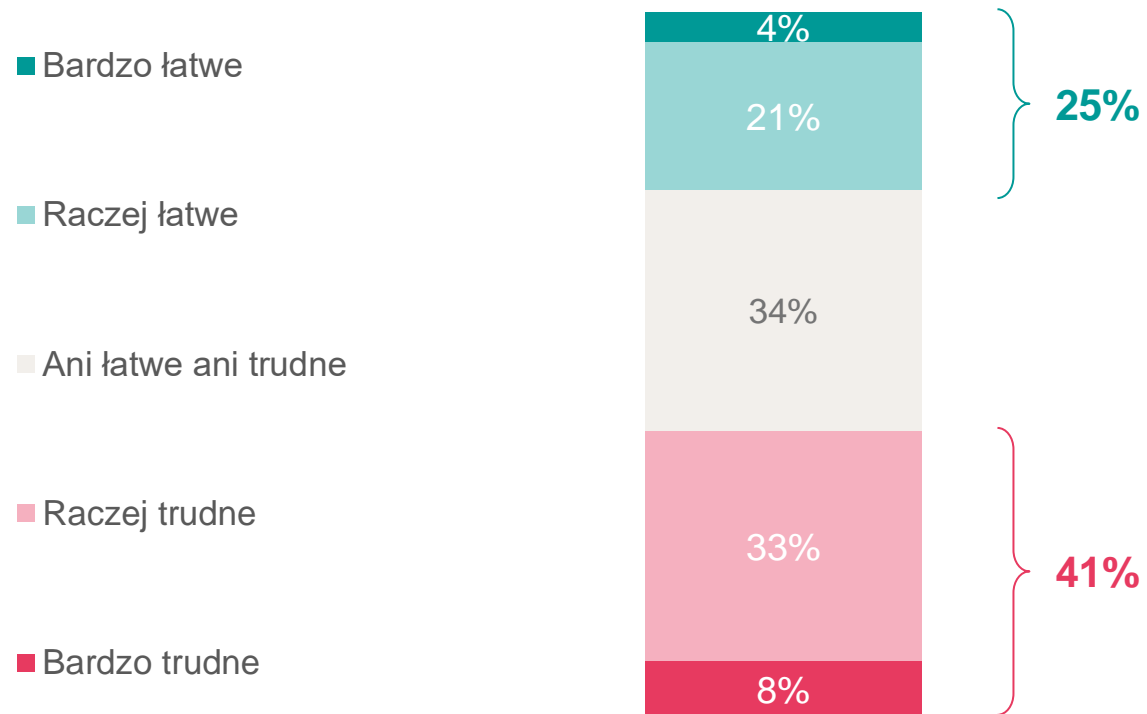
---

# Zdrowe odżywianie jest trudne

Okolo co czwarta osoba deklaruje, że utrzymanie zdrowej diety jest dla niej łatwe. Jednak blisko dwóch na pięciu respondentów uważa, że jest to trudne zadanie.

Utrzymanie zdrowej diety częściej jako trudne oceniają osoby w wieku 35-44 lata (46%), mieszkańcy największych miast (ponad 500 tys. mieszkańców: 46%) oraz osoby posiadające dwójkę lub więcej dzieci (46%).

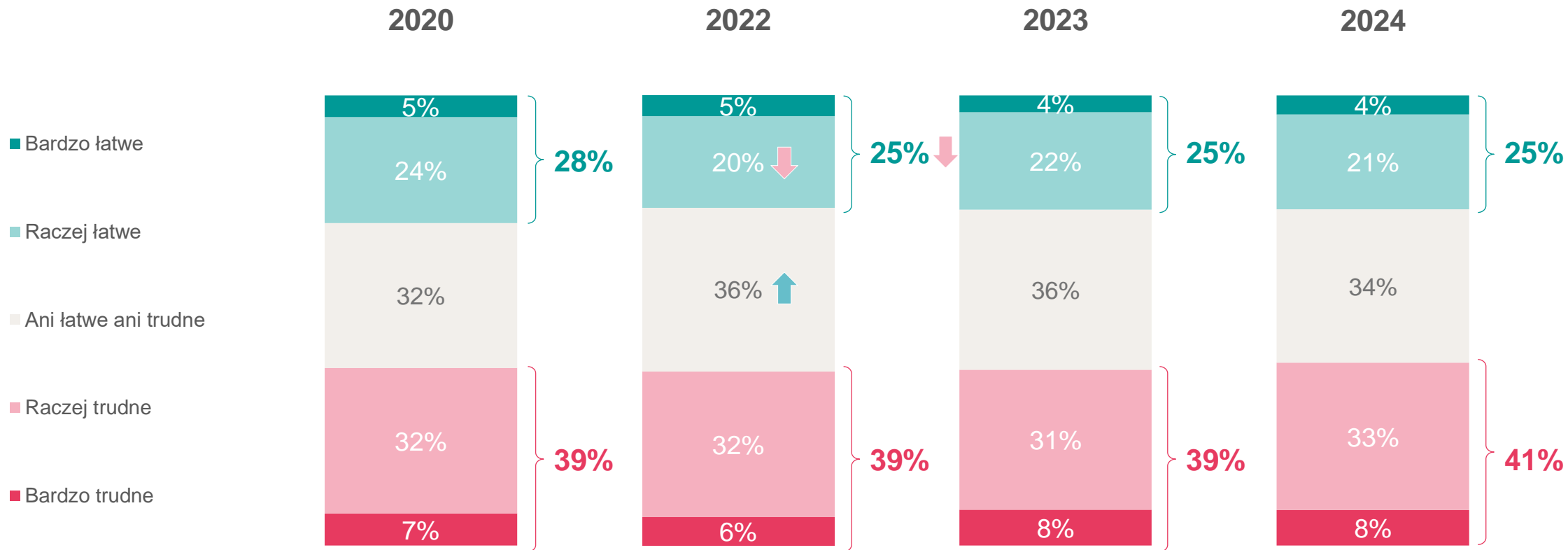
Q: Proszę powiedz na ile trudne lub łatwe jest dla Ciebie utrzymanie zdrowej i zróżnicowanej diety?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

Ocena tego, jak trudne jest utrzymanie zdrowej i zróżnicowanej diety, pozostaje na tym samym poziomie w porównaniu do poprzedniej fali badania.

Q: Proszę powiedzieć na ile trudne lub łatwe jest dla Ciebie utrzymanie zdrowej i zróżnicowanej diety?



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

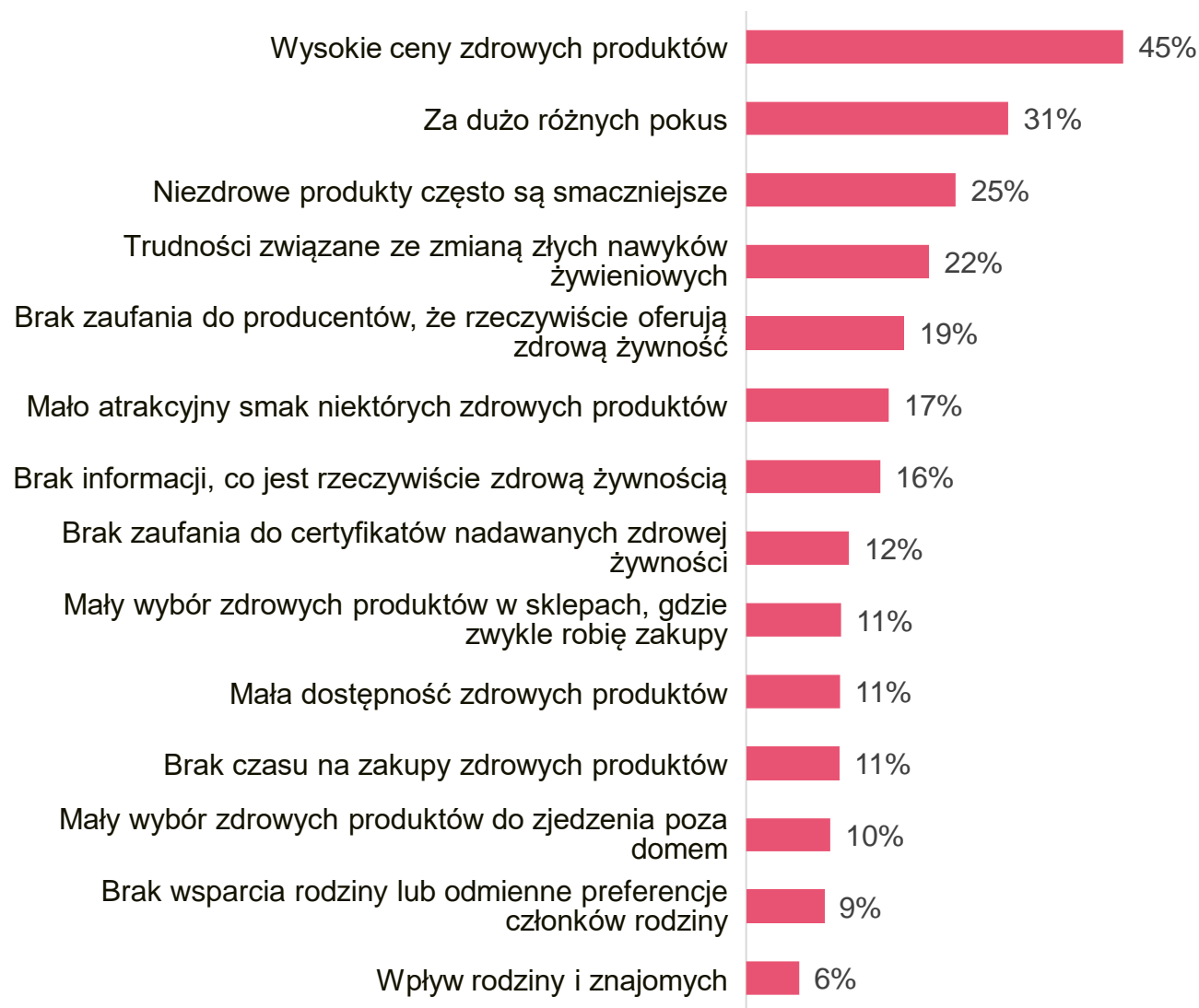
↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

# Barier zdrowego odżywiania

Największą barierą, która powstrzymuje Polaków od stosowania zasad zdrowego żywienia, są wysokie ceny zdrowych produktów – wskazywane przez niemal połowę osób (45%). Niemal co trzecia osoba przyznaje, że ma za dużo różnych pokus, a co czwarta że niezdrowe produkty są często smaczniejsze.

Wysokie ceny są częściej barierą dla kobiet (49%), podobnie jak brak zaufania do producentów (22%). Mężczyźni natomiast częściej nie ufają certyfikatom (14%). Osoby 55+ ogólnie częściej odczuwają wiele różnych barier – w tym zbyt wysokie ceny (50%).

Q: Co czasem może zniechęcać Cię do stosowania zasad zdrowego żywienia?

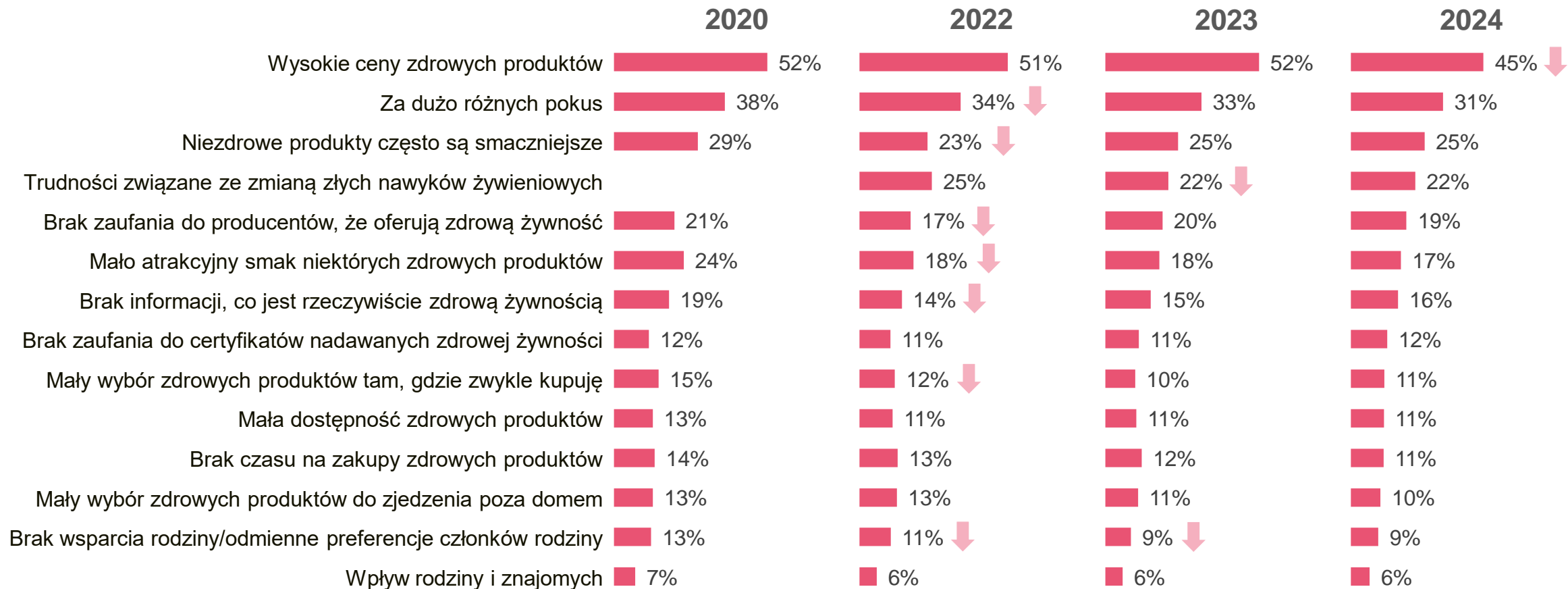


2024: Wszyscy respondenci: N=2018



Choć nadal jest to najczęściej wskazywana bariera zniechęcająca do stosowania zasad zdrowego żywienia, wysokie ceny produktów straciły nieco na znaczeniu w porównaniu z rokiem 2023.

Q: Co czasem może zniechęcać Cię do stosowania zasad zdrowego żywienia?



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

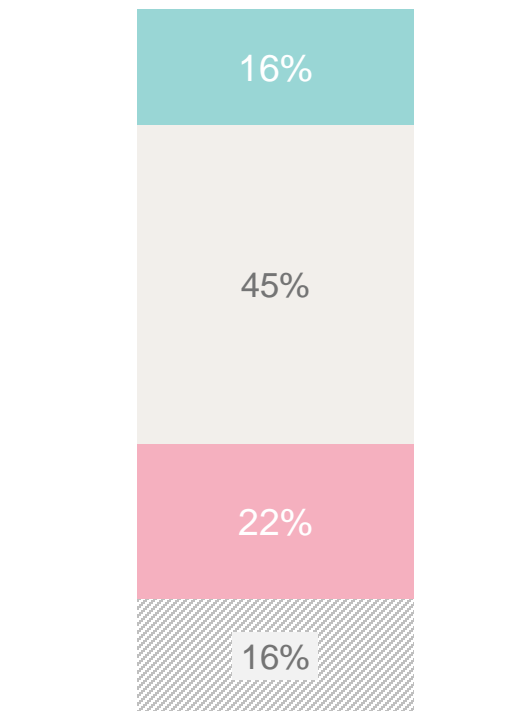
# Wpływ sytuacji ekonomicznej na nawyki żywieniowe

Ponad co piąta osoba (22%) przyznaje, że przez sytuację ekonomiczną w kraju, jej nawyki żywieniowe uległy pogorszeniu. W przypadku 16% ankietowanych czynnik ten miał pozytywny wpływ na odżywianie się, jednak dla większości pozostaje neutralny.

Podczas gdy najmłodszy częściej są zdania, że dzięki sytuacji ekonomicznej ich nawyki żywieniowe się poprawiły (27%), najstarsi zdecydowanie najczęściej deklarują, że czynnik ten nie ma wpływu na ich żywienie (52%). Naturalnie, osoby w gorszej sytuacji finansowej częściej postrzegają ten wpływ jako negatywny (32%).

Q: W jaki sposób, jeśli w ogóle, aktualna sytuacja ekonomiczna w kraju (inflacja, wzrost cen artykułów spożywczych), wpływa na Twoje nawyki żywieniowe?

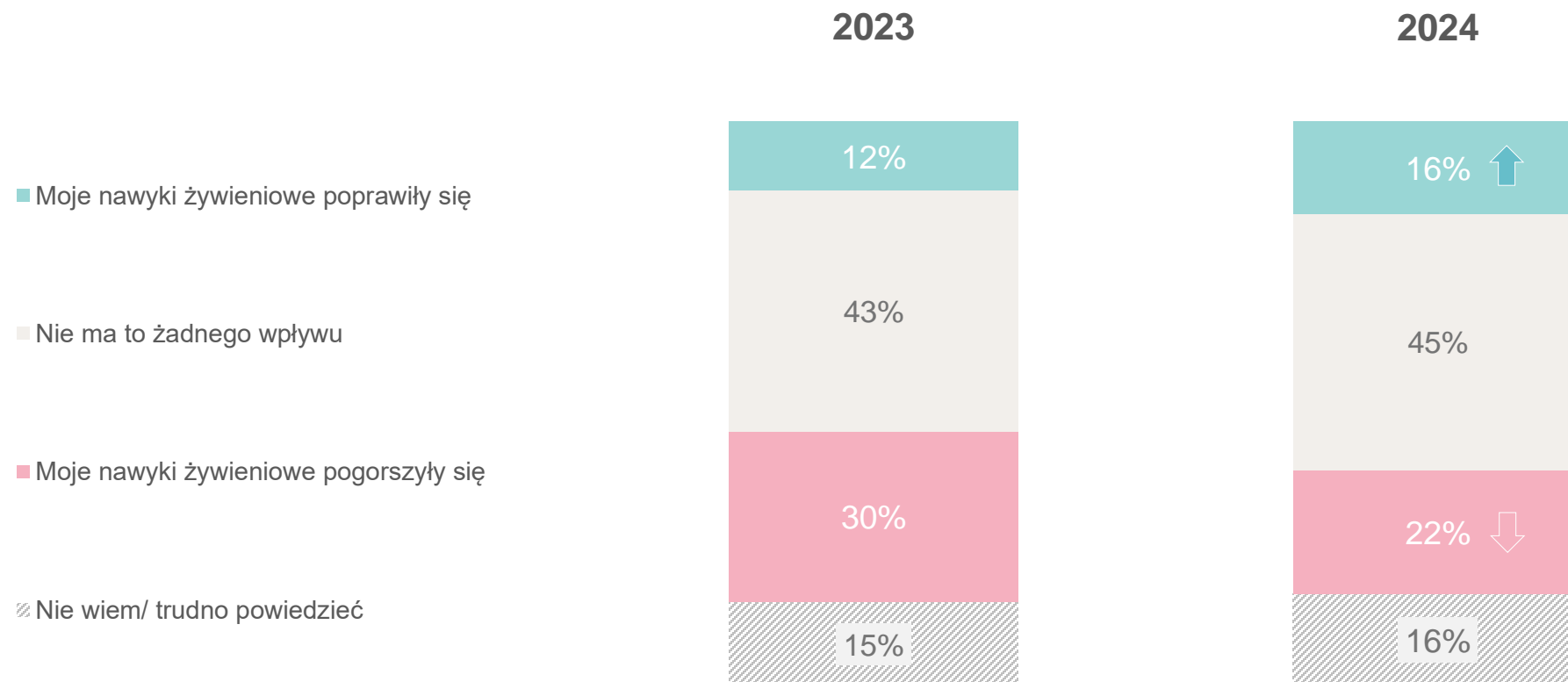
- Moje nawyki żywieniowe poprawiły się
- Nie ma to żadnego wpływu
- Moje nawyki żywieniowe pogorszyły się
- ▨ Nie wiem/ trudno powiedzieć



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

W porównaniu z rokiem 2023 wzrósł odsetek uważających, że sytuacja ekonomiczna w kraju ma pozytywny wpływ na ich nawyki żywieniowe, zmalał natomiast odsetek osób, które uważają, że czynnik ten wpływa negatywnie na ich odżywianie.

Q: W jaki sposób, jeśli w ogóle, aktualna sytuacja ekonomiczna w kraju (inflacja, wzrost cen artykułów spożywczych), wpływa na Twoje nawyki żywieniowe?



Wszyscy respondenci: 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

**Kupowane produkty**

—



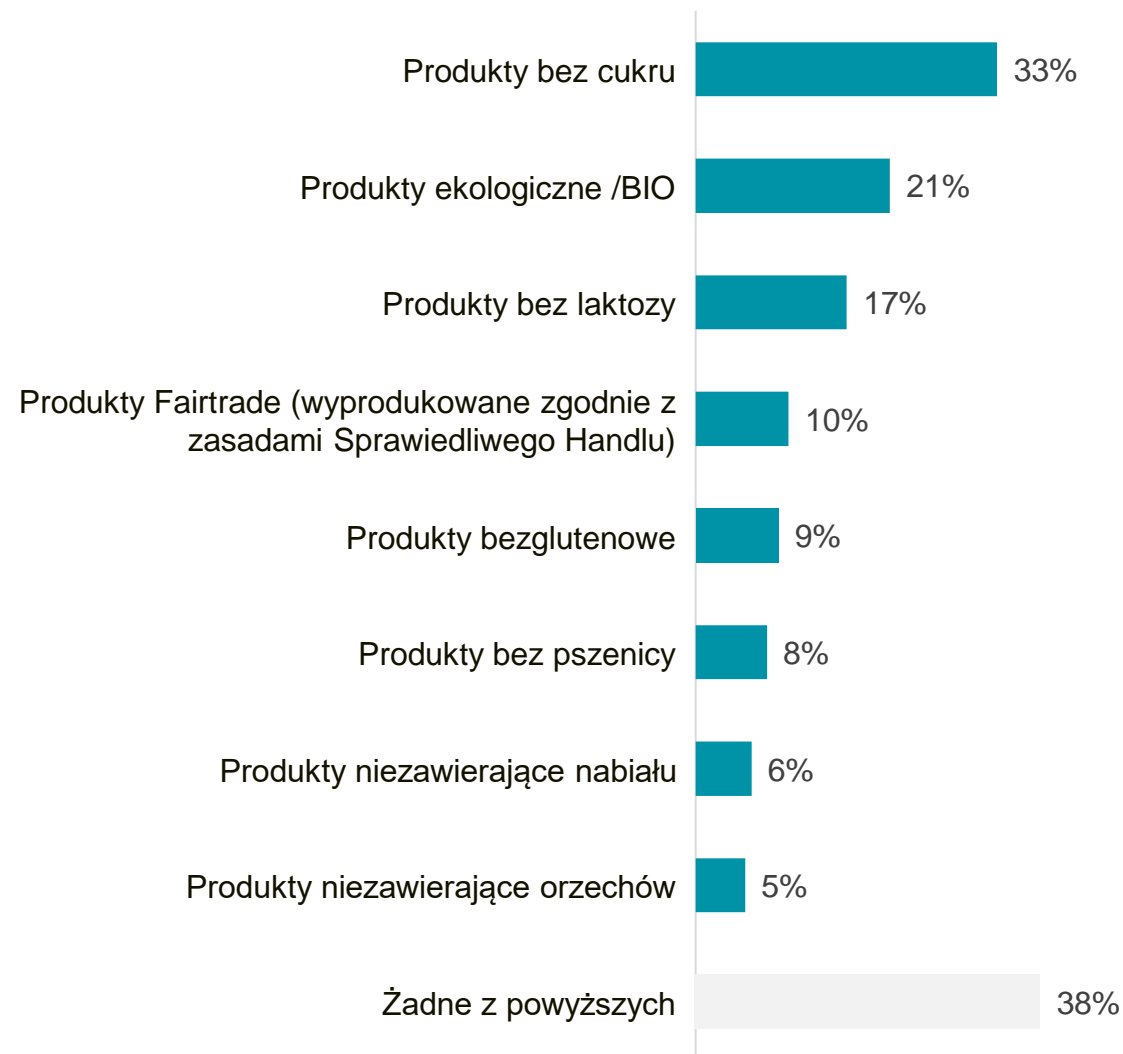
# Produkty spożywcze kupowane regularnie

Okolo co trzeci Polak kupuje regularnie produkty bez cukru, a co piąty produkty ekologiczne/BIO – te drugie są szczególnie popularne wśród kobiet (24%).

Z drugiej zaś strony mężczyźni chętniej deklarują kupowanie produktów Fairtrade (12%).

Również najmłodszy częściej są konsumentami produktów Fairtrade (17%), a także bez nabiału (12%) i bez orzechów (15%). Najstarsi częściej nie kupują żadnego z tych produktów (43%).

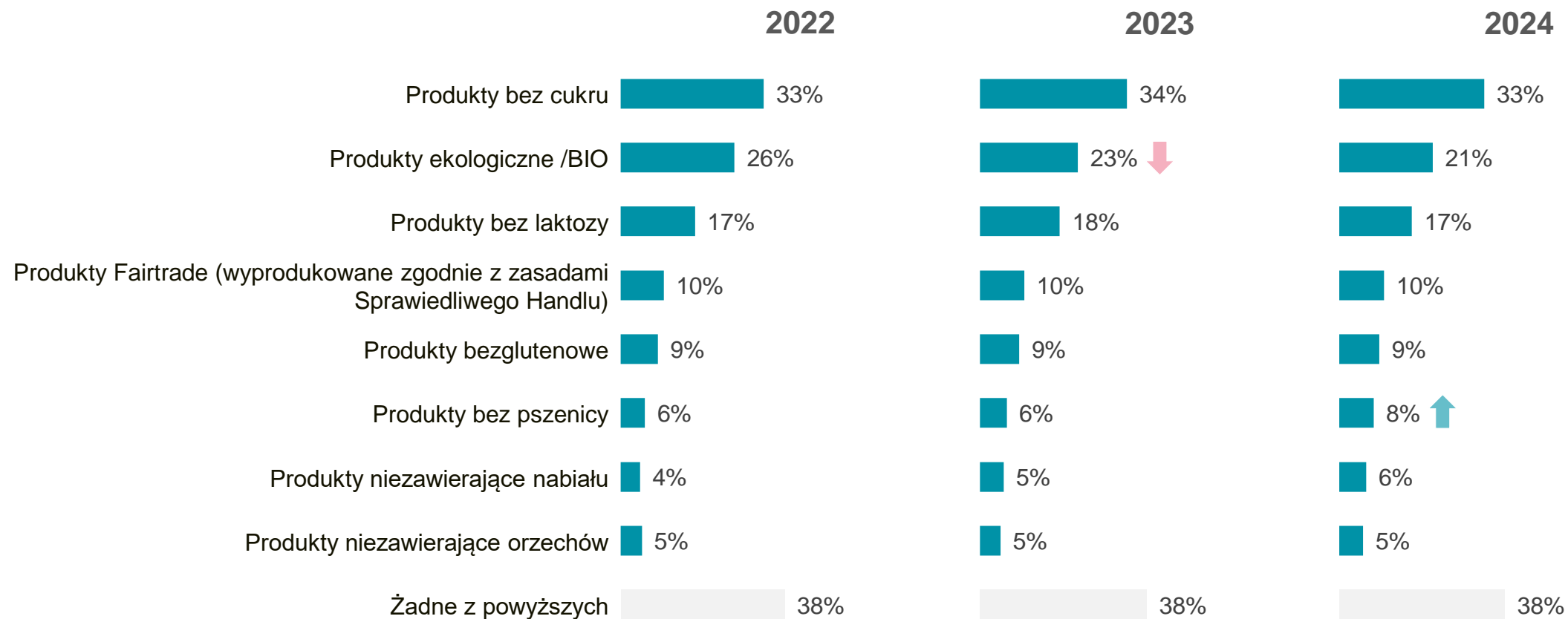
Q: Które z poniższych produktów spożywczych kupujesz regularnie, dla siebie lub kogoś innego w Twoim gospodarstwie domowym?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

W porównaniu z poprzednim rokiem wzrosła wśród Polaków popularność produktów bez pszenicy.

Q: Które z poniższych produktów spożywczych kupujesz regularnie, dla siebie lub kogoś innego w Twoim gospodarstwie domowym?



Wszyscy respondenci: 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

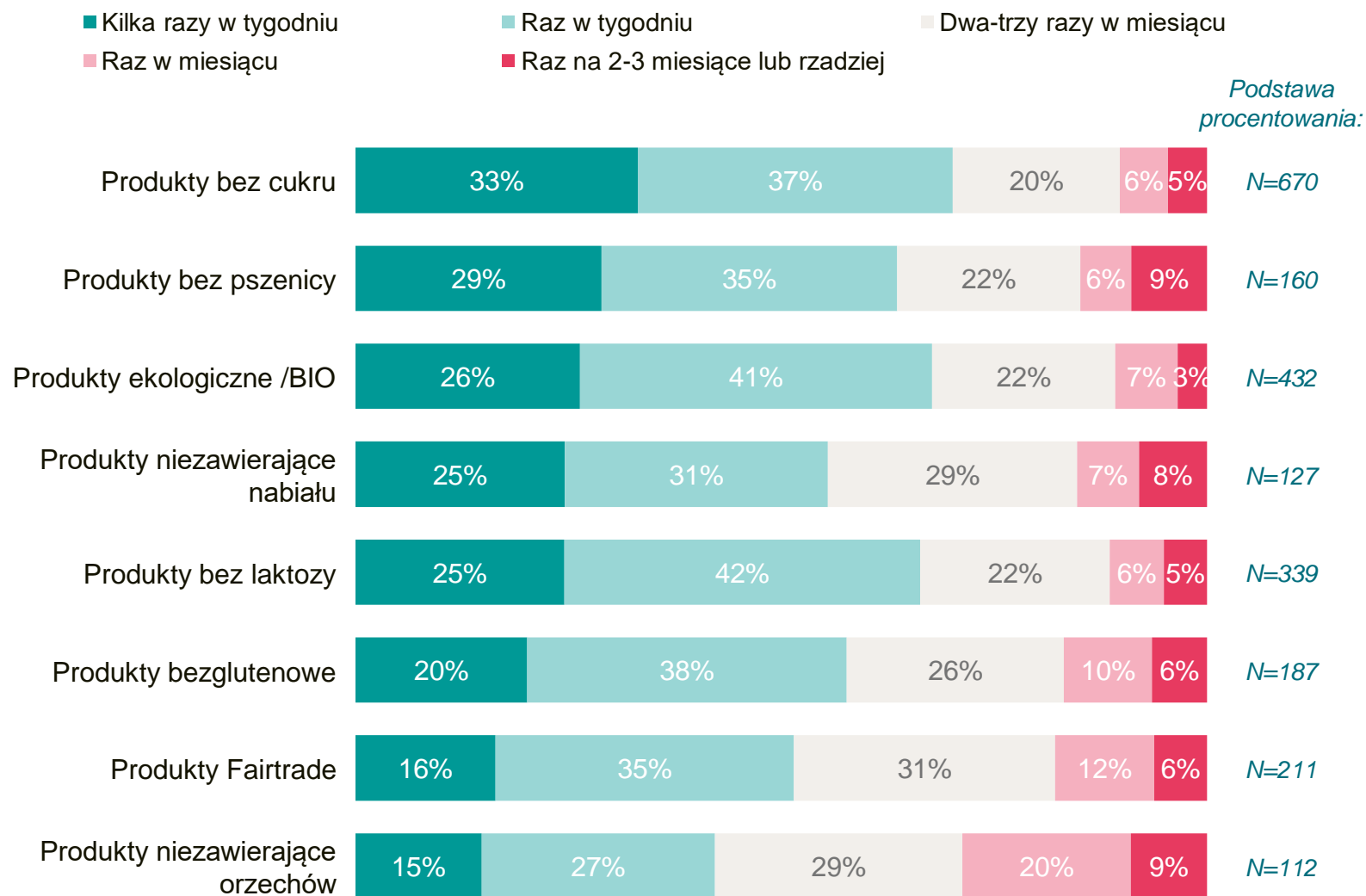
↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

# Częstotliwość zakupu produktów spożywczych

Największą częstotliwością kupowania cechują się produkty bez cukru – spośród kupujących tę kategorię co trzecia osoba kupuje je kilka razy w tygodniu.

Większość spośród kupujących daną kategorię, regularnie dokonuje zakupu przynajmniej raz w tygodniu. Wyjątkiem są produkty niezawierające orzechów – mniejsza połowa ich zwolenników kupuje je raz w tygodniu lub częściej.

Q: Jak często kupujesz te produkty?



Kupujący regularnie dany produkt

# Roślinne zamienniki mięsa i nabiału

Najczęściej kupowane wśród Polaków roślinne zamienniki mięsa i nabiału to jogurty i desery roślinne oraz napoje roślinne – kupowane przynajmniej od czasu do czasu przez około co czwartą osobę. Niemal połowa (45%) nie kupuje jednak takich produktów wcale.

Napoje roślinne są popularniejsze wśród kobiet (28%). Najstarsi (55+) częściej w ogóle nie kupują takich produktów (56%), podobnie jak osoby w gorszej sytuacji finansowej (48%) i mieszkańcy wsi (53%).

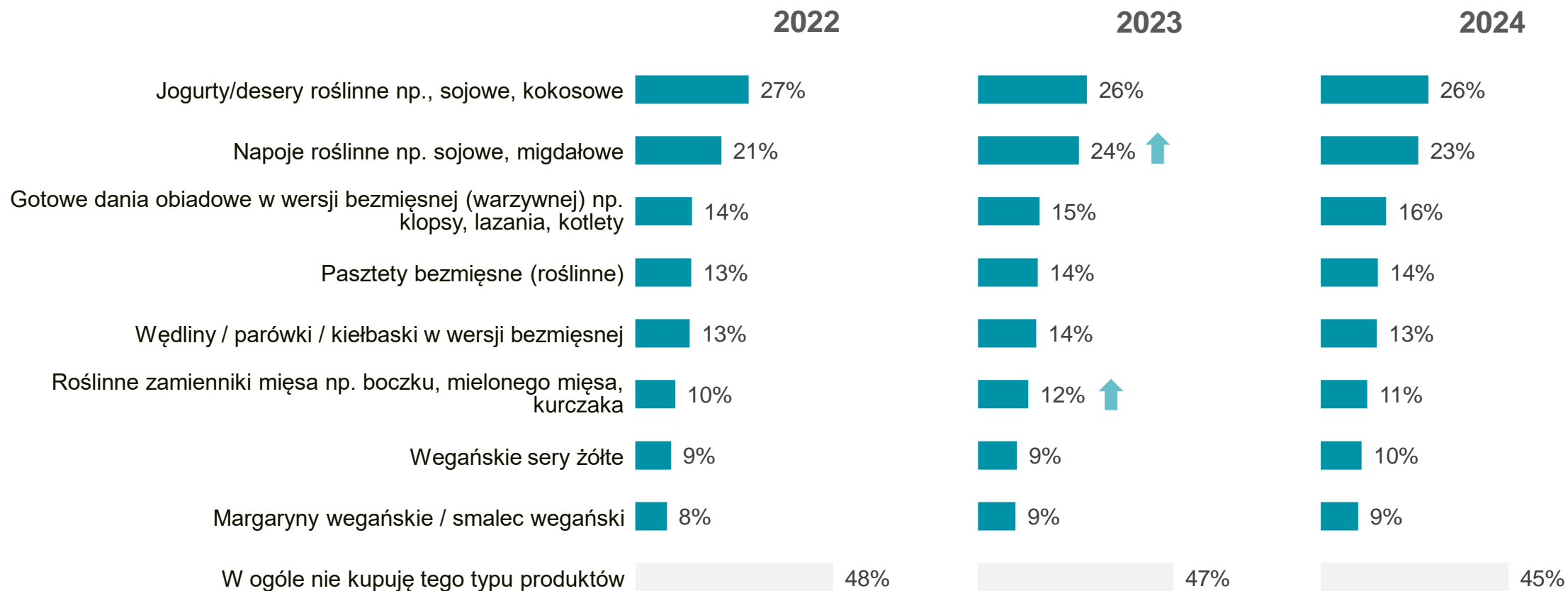
Q: Które z produktów będących roślinnymi zamiennikami mięsa i nabiału kupujesz przynajmniej od czasu do czasu?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

W porównaniu do ubiegłego roku konsumpcja roślinnych zamienników mięsa i nabiału wśród Polaków utrzymuje się na stałym poziomie.

Q: Które z produktów będących roślinnymi zamiennikami mięsa i nabiału kupujesz przynajmniej od czasu do czasu?



Wszyscy respondenci: 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

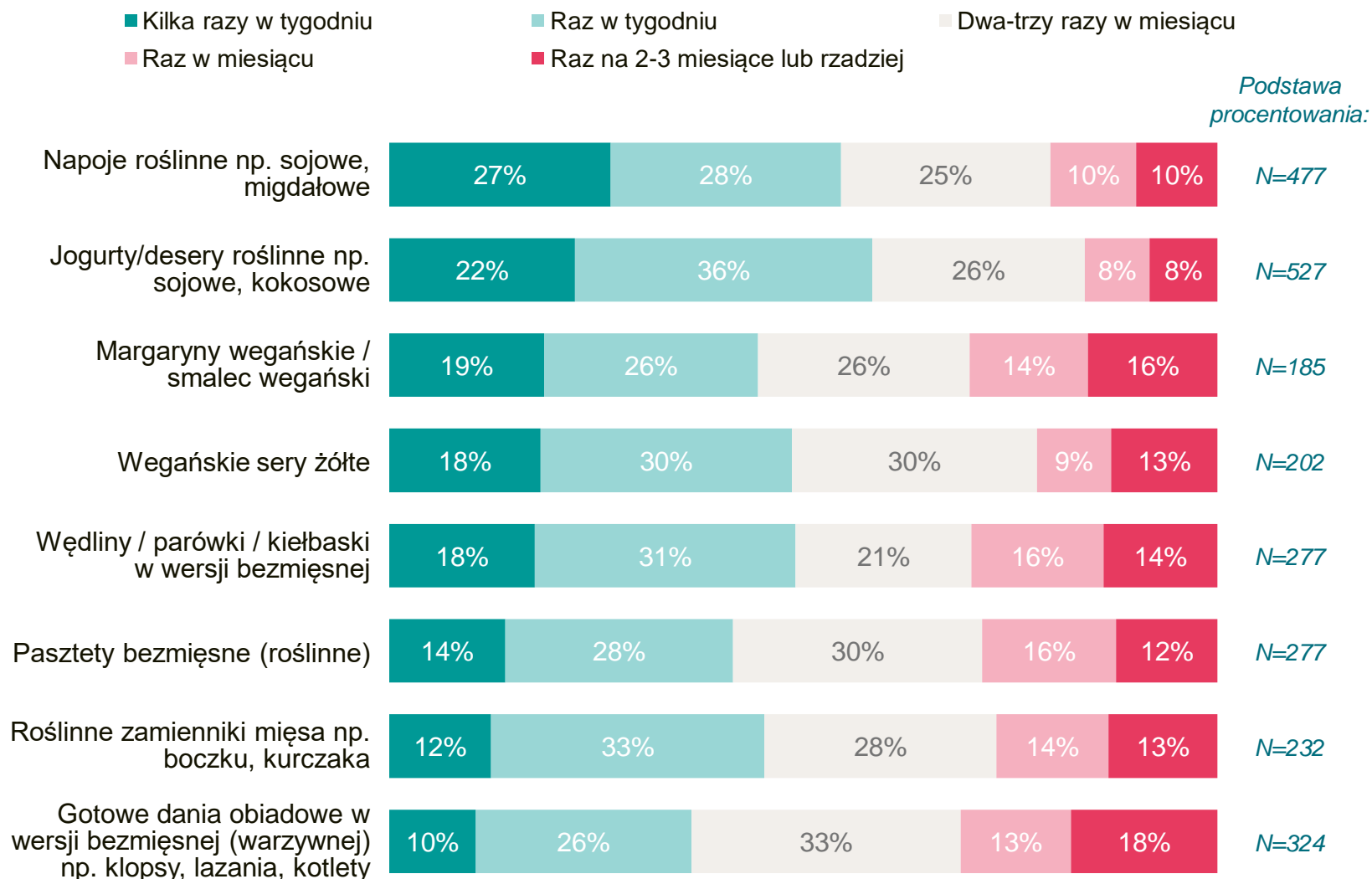
↑↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

# Częstotliwość zakupu roślinnych zamienników

Wśród konsumentów danego produktu z największą częstotliwością kupowane są napoje roślinne i jogurty/desery roślinne – w ponad połowie przypadków kupowane raz w tygodniu lub częściej.

Z najmniejszą częstotliwością kupowane są gotowe dania obiadowe w wersji bezmięsnej.

Q: Jak często jada się te produkty w Twoim gospodarstwie domowym?



Kupujący przynajmniej od czasu do czasu dany produkt



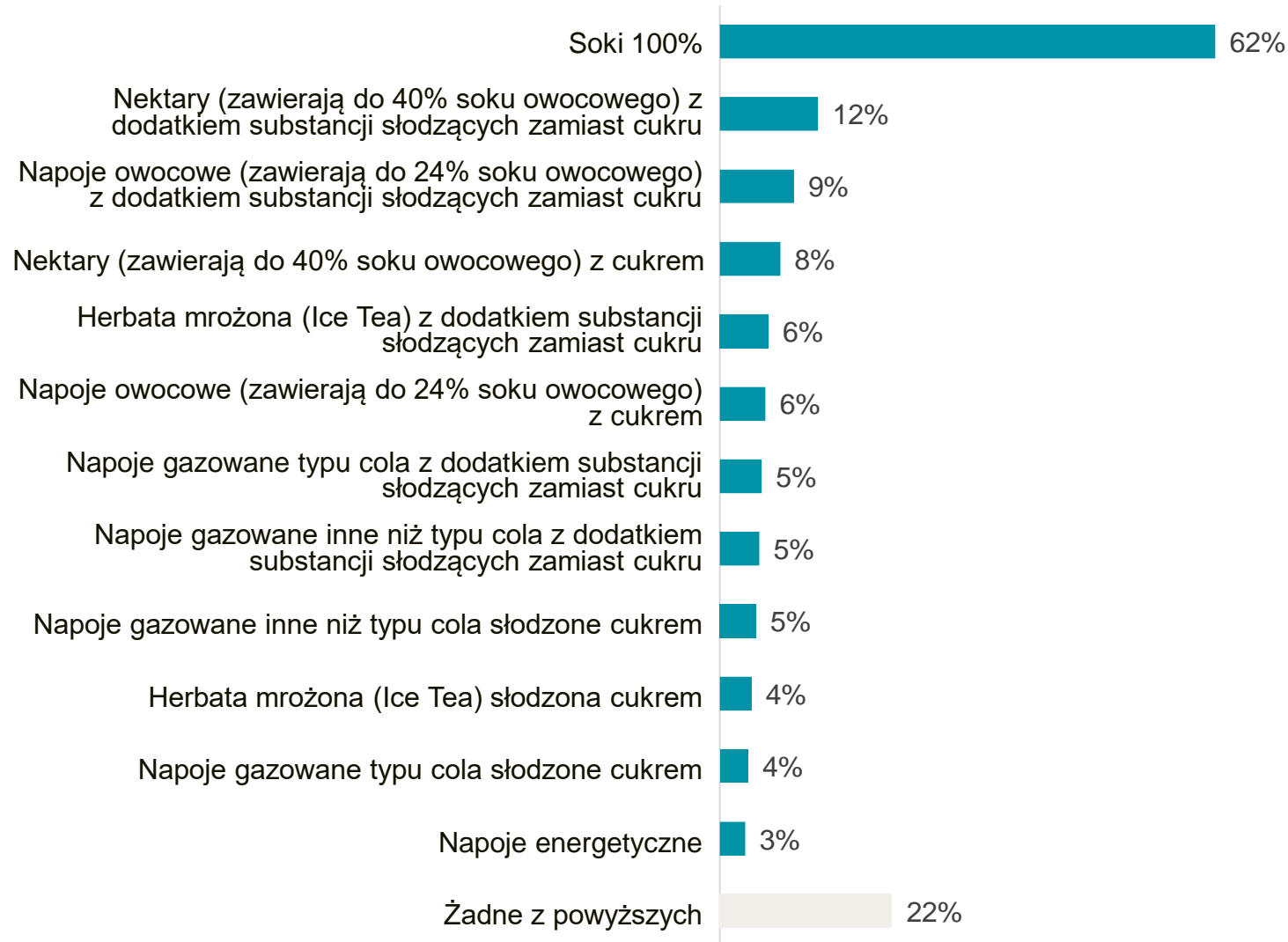
# Postrzeganie napojów

Za najbardziej zdrowy napój Polacy zdecydowanie uważają soki 100% .

Okolo co dziesiąta osoba za zdrowe uważa nektary bez cukru i napoje owocowe bez cukru.

Podczas gdy mężczyźni uważają za zdrowe niemal wszystkie rodzaje napojów, kobiety częściej nie zaliczają do zdrowych żadnych (24%). Podobnie najstarsi (25%), jednak w tej grupie jeszcze częściej za zdrowe uznawane są soki 100% (68%).

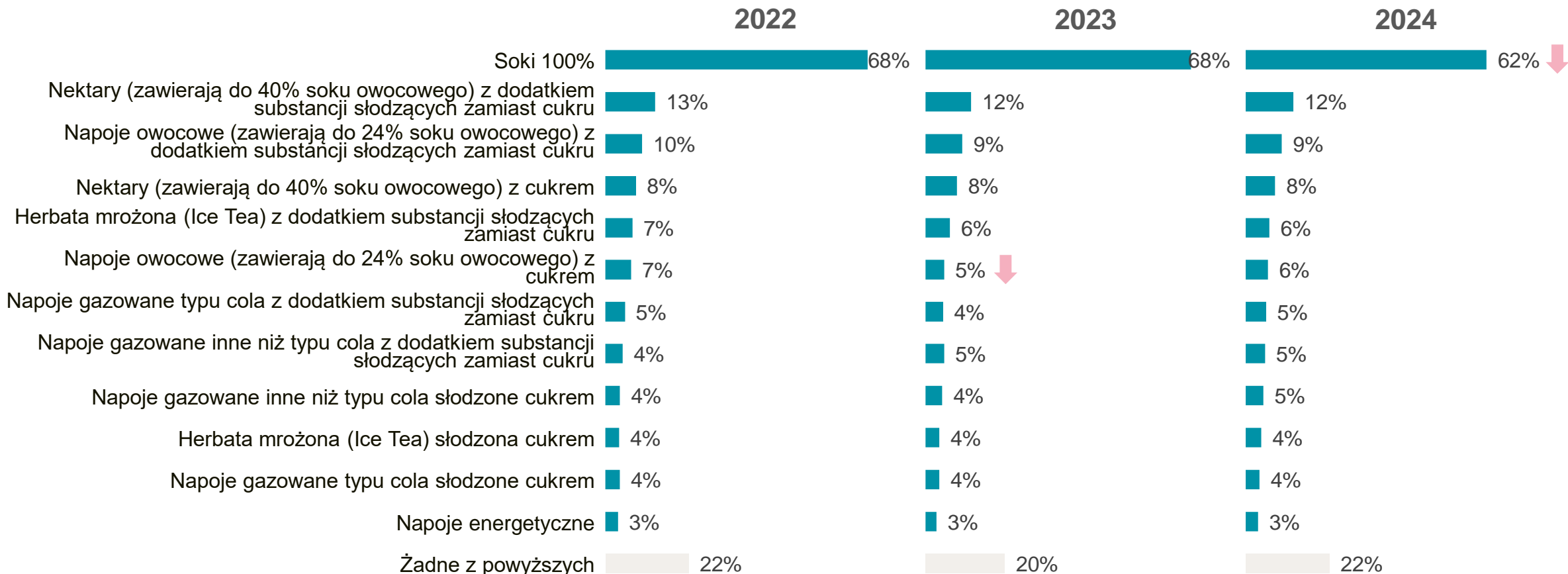
Q: Które spośród poniższych napojów uważasz za zdrowe?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

Choć wśród polskiego społeczeństwa soki 100% uznawane są za najzdrowsze, to w porównaniu do badania z roku 2023, takie przekonanie delikatnie traci na sile.

Q: Które spośród poniższych napojów uważasz za zdrowe?



Wszyscy respondenci: 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

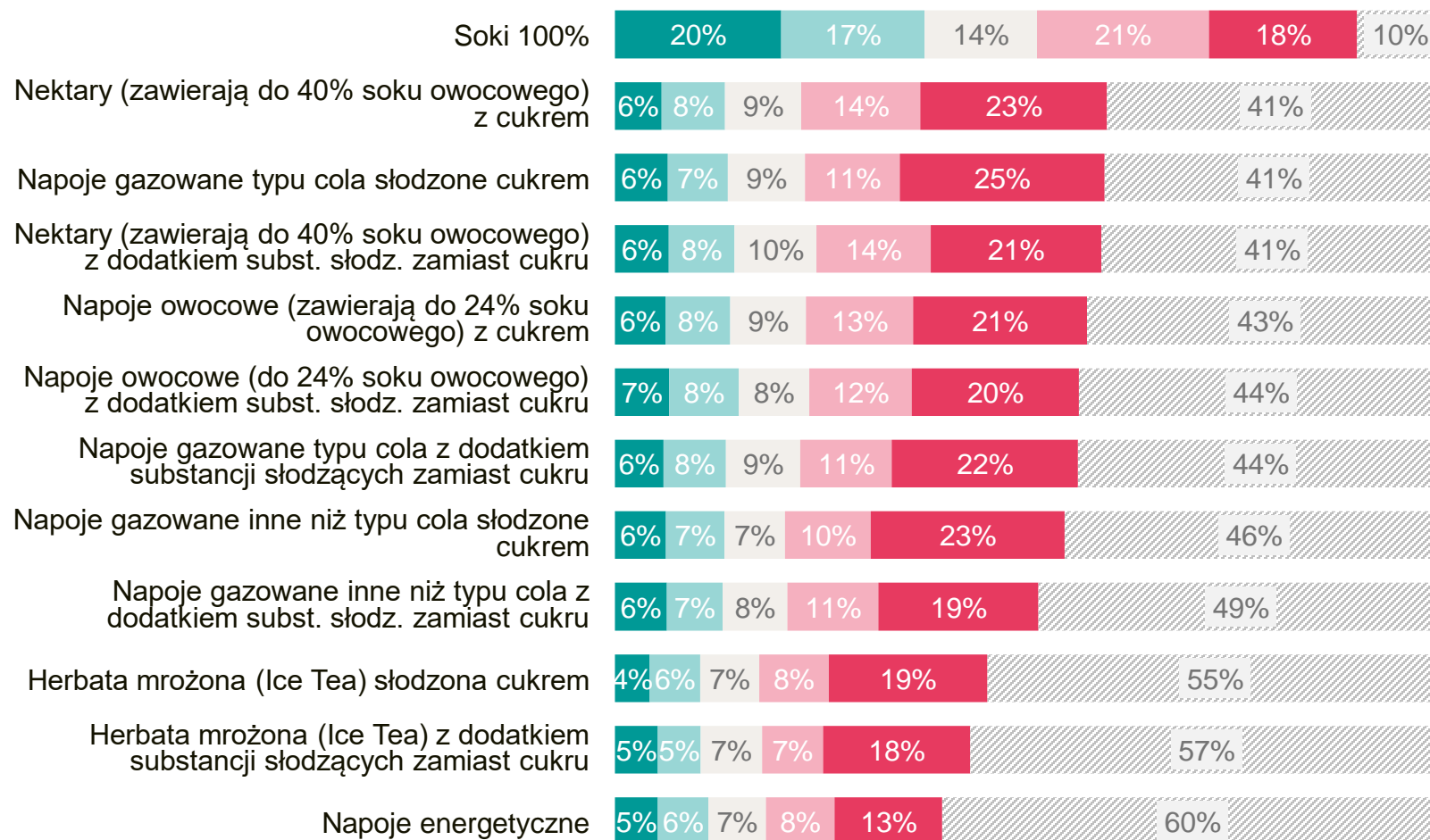
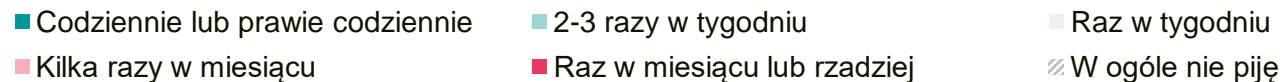
# Częstotliwość picia napojów

Soki 100% są również najczęściej pite przez Polaków – około co piąta osoba pije je codziennie lub prawie codziennie. Najrzadziej pite są napoje energetyczne oraz herbaty mrożone.

Mężczyźni częściej piją niemal wszystkie wymienione napoje.

Odwrotnie najstarsi (55+), którzy wyraźnie częściej deklarują, że w ogóle nie spożywają takich produktów.

## Q: Jak często pijesz te napoje?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

# Autorytety i źródła informacji w zakresie zdrowego żywienia

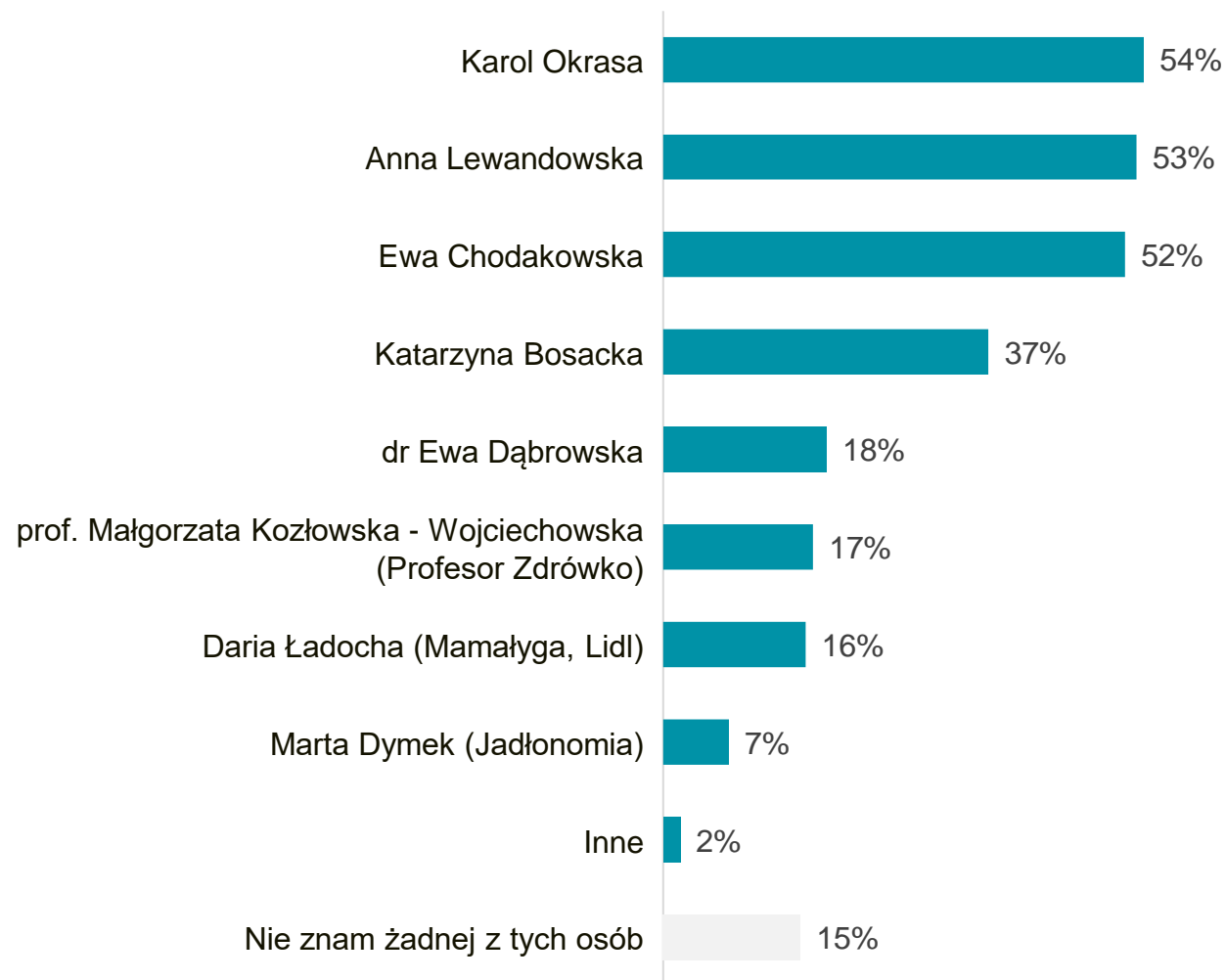
---

# Znajomość osób zajmujących się zdrowym odżywianiem

Najbardziej znane osoby powiązane z tematyką zdrowego odżywiania to Karol Okrasa, Anna Lewandowska oraz Ewa Chodakowska – nazwiska te są znane około połowie Polaków.

Kobiety częściej kojarzą niemal wszystkie te osoby. Mężczyźni zaś częściej przyznają, że nie znają żadnej z tych osób (21%), podobnie jak najstarsi (19%).

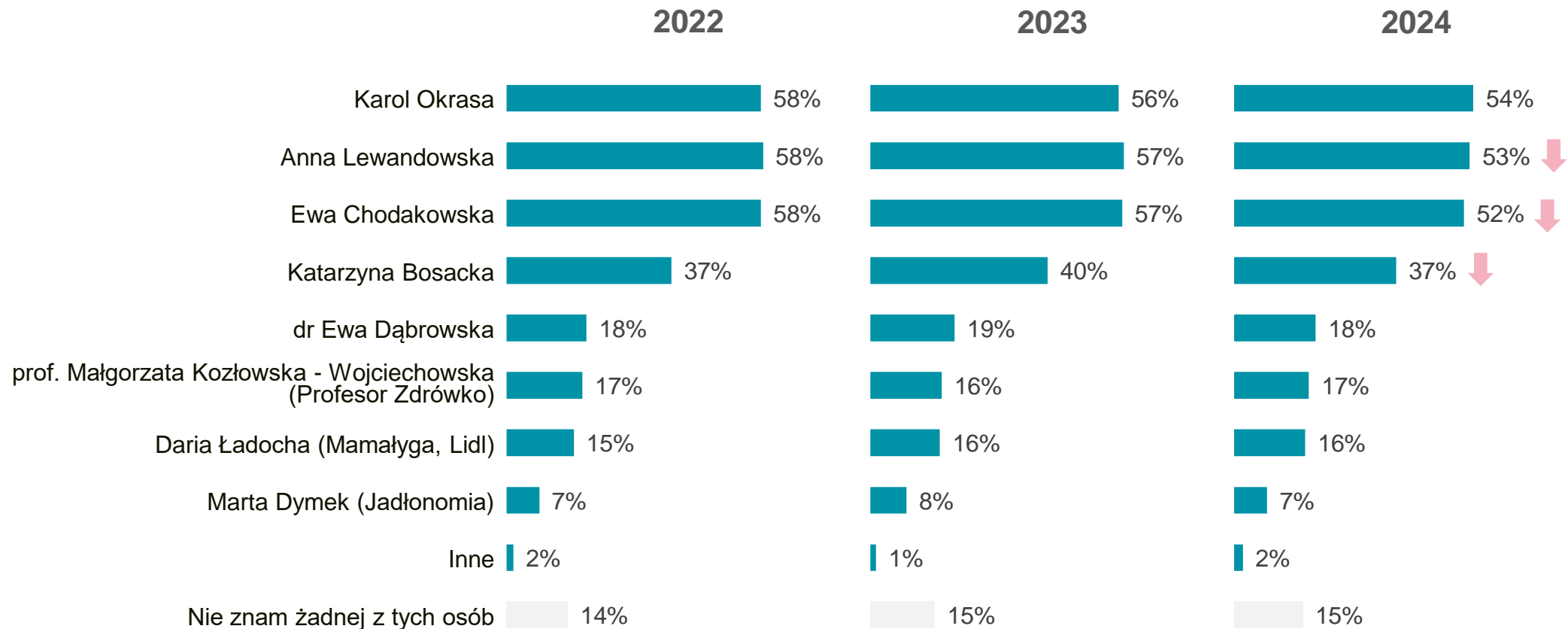
Q: Które z osób zajmujących się tematyką zdrowego odżywiania z poniższej listy znasz?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

W porównaniu z poprzednią falą badania zauważyć można spadek znajomości osób takich jak Anna Lewandowska, Ewa Chodakowska oraz Katarzyna Bosacka. Znajomość pozostałych nazwisk utrzymuje się na stałym poziomie.

Q: Które z osób zajmujących się tematyka zdrowego odżywiania z poniższej listy znasz?



Wszyscy respondenci: 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

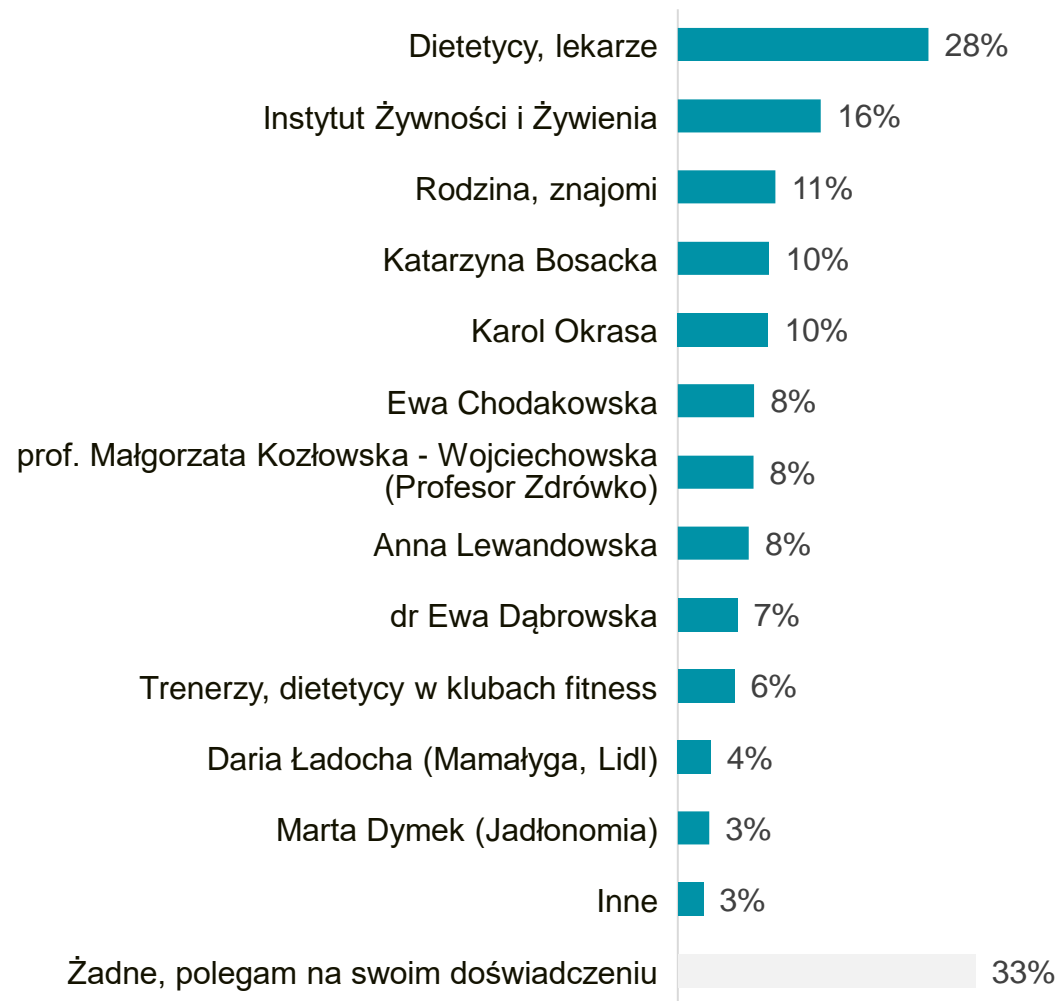


# Autorytety w zakresie zdrowego odżywiania

Jeśli chodzi o porady dotyczące zdrowego odżywiania, Polacy najczęściej ufają dietetykom oraz lekarzom. 16% respondentów za autorytet uznaje Instytut Żywności i Żywienia.

Mężczyźni częściej od ogółu uznają za autorytet Karola Okrasę (15%) oraz rodzinę i znajomych (14%). Najstarsi najczęściej nie uznają nikogo za autorytet (38%), polegając na własnym doświadczeniu. Najmłodszy nieco częściej ufają rodzinie i znajomym (16%), Annie Lewandowskiej (12%) i Darii Ładosze (7%).

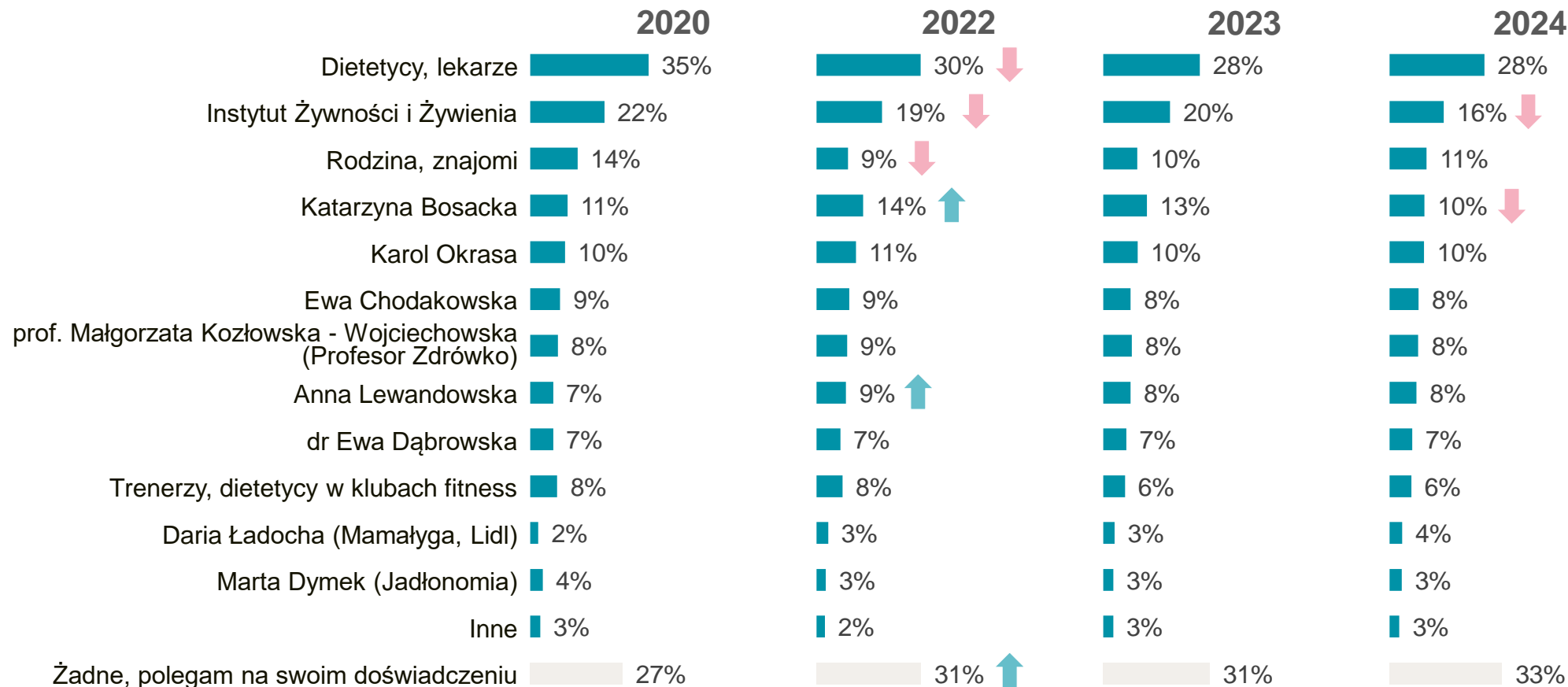
Q: Kto jest dla Ciebie autorytetem w zakresie porad i informacji dotyczących zdrowego odżywiania?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

W roku 2024 spadło nieco zaufanie do Instytutu Żywności i Żywienia oraz do Katarzyny Bosackiej jako autorytetów w zakresie porad dotyczących zdrowego odżywiania.

Q: Kto jest dla Ciebie autorytetem w zakresie porad i informacji dotyczących zdrowego odżywiania?



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

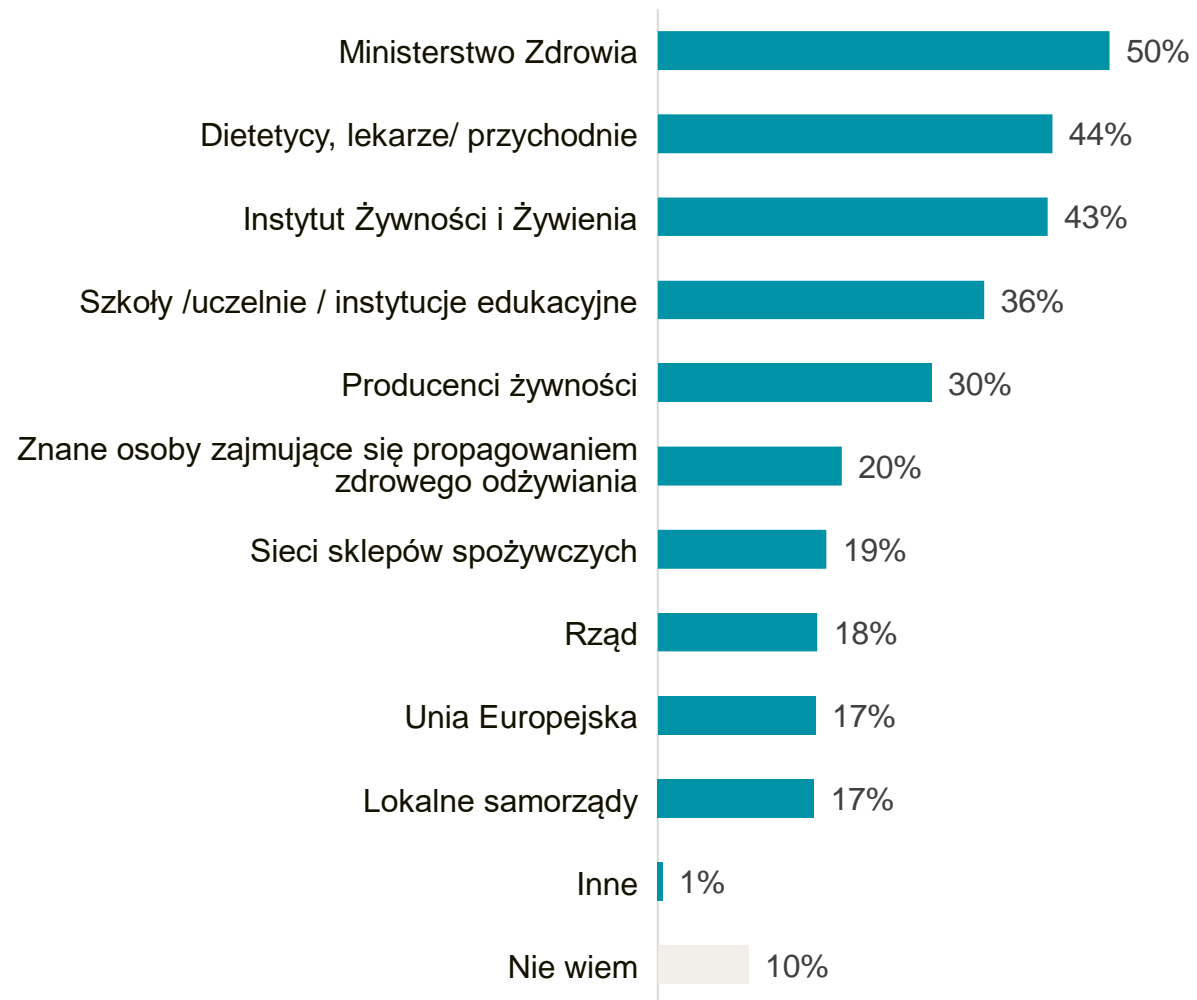
↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

# Akcje informacyjne o zdrowym odżywianiu

Około połowa Polaków za podmiot odpowiedzialny za organizowanie akcji informacyjnych dotyczących zdrowego żywienia uważa Ministerstwo Zdrowia. Niewiele mniej jest zdania, że powinni się tym zajmować lekarze i dietetycy lub Instytut Żywności i Żywienia.

Mężczyźni częściej uważają, że inicjatywę w tym zakresie powinien wykazywać rząd (23%) i Unia Europejska (22%), kobiety zaś częściej wskazują na dietetyków i lekarzy (48%) oraz placówki edukacyjne (38%). Najmłodszy częściej w wskazują znane osoby (27%).

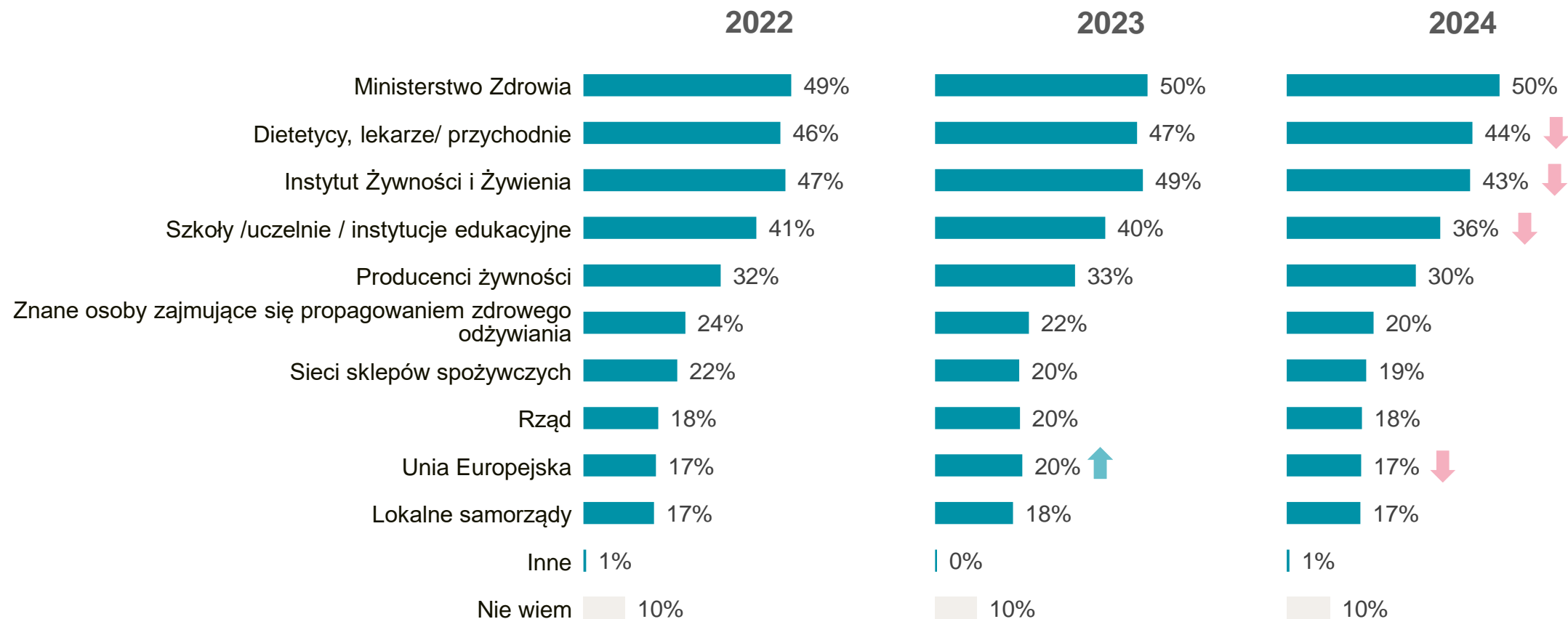
Q: Kto Twoim zdaniem powinien organizować akcje informacyjne dotyczące zdrowego odżywiania?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

W porównaniu do roku 2023, Polacy rzadziej są zdania, że inicjatywę w zakresie akcji informacyjnych na temat zdrowego odżywiania powinni wykazywać dietetycy i lekarze, Instytut Żywności i Żywienia czy placówki edukacyjne. Po zeszłorocznym wzroście spada również postrzeganie Unii Europejskiej jako podmiotu odpowiedzialnego w tym zakresie.

Q: Kto Twoim zdaniem powinien organizować akcje informacyjne dotyczące zdrowego odżywiania?



Wszyscy respondenci: 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑ ↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)

# Źródła informacji o zdrowym odżywianiu

Polacy najczęściej szukają informacji o zdrowym odżywianiu na stronach www. Blisko co piąta osoba jako źródło informacji wskazuje rodzinę/znajomych, lekarzy/dietetyków, wyszukiwarkę czy kanały YouTube.

Mężczyźni najczęściej przyznają, że w ogóle nie poszukują takich informacji (19%), podobnie jak najstarsi (20%). Największe różnice pomiędzy osobami 18-24 lata a 55+ zaobserwować można jeśli chodzi o profile na Instagramie (popularniejsze wśród najmłodszych: 21% vs 6%) oraz strony www dotyczące zdrowia (częściej źródło dla najstarszych: 34% vs 22%).

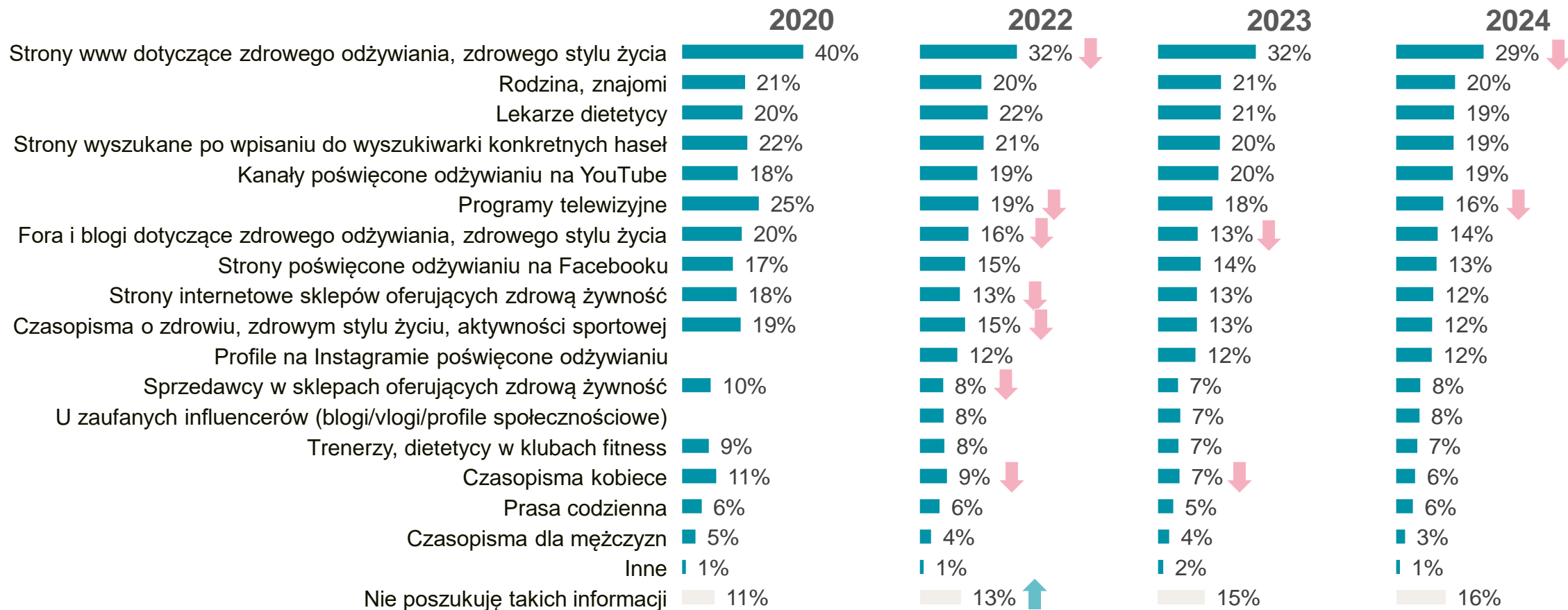
Q: Gdzie poszukujesz informacji oraz porad o zdrowej żywności i zdrowym odżywianiu?



2024: Wszyscy respondenci: N=2018

Jeśli chodzi o źródła informacji i porad na temat zdrowego odżywiania, zaobserwować można trend wskazujący na spadek popularności stron internetowych zajmujących się tematyką zdrowotną oraz programów telewizyjnych. Strony www wciąż pozostają jednak źródłem do którego Polacy sięgają najczęściej.

**Q: Gdzie poszukujesz informacji oraz porad o zdrowej żywności i zdrowym odżywianiu?**



Wszyscy respondenci: 2020: N=2000; 2022: N=2004; 2023: N=2012; 2024: N=2018

↑↓ różnica istotna statystycznie vs. poprzednia fala (na 95% poziomie ufności)





inquiry

## Publikacje Inquiry

---

<https://inquirymarketresearch.pl/#nav-publications>



**Kontakt:**

[info@inquiry.com.pl](mailto:info@inquiry.com.pl)