



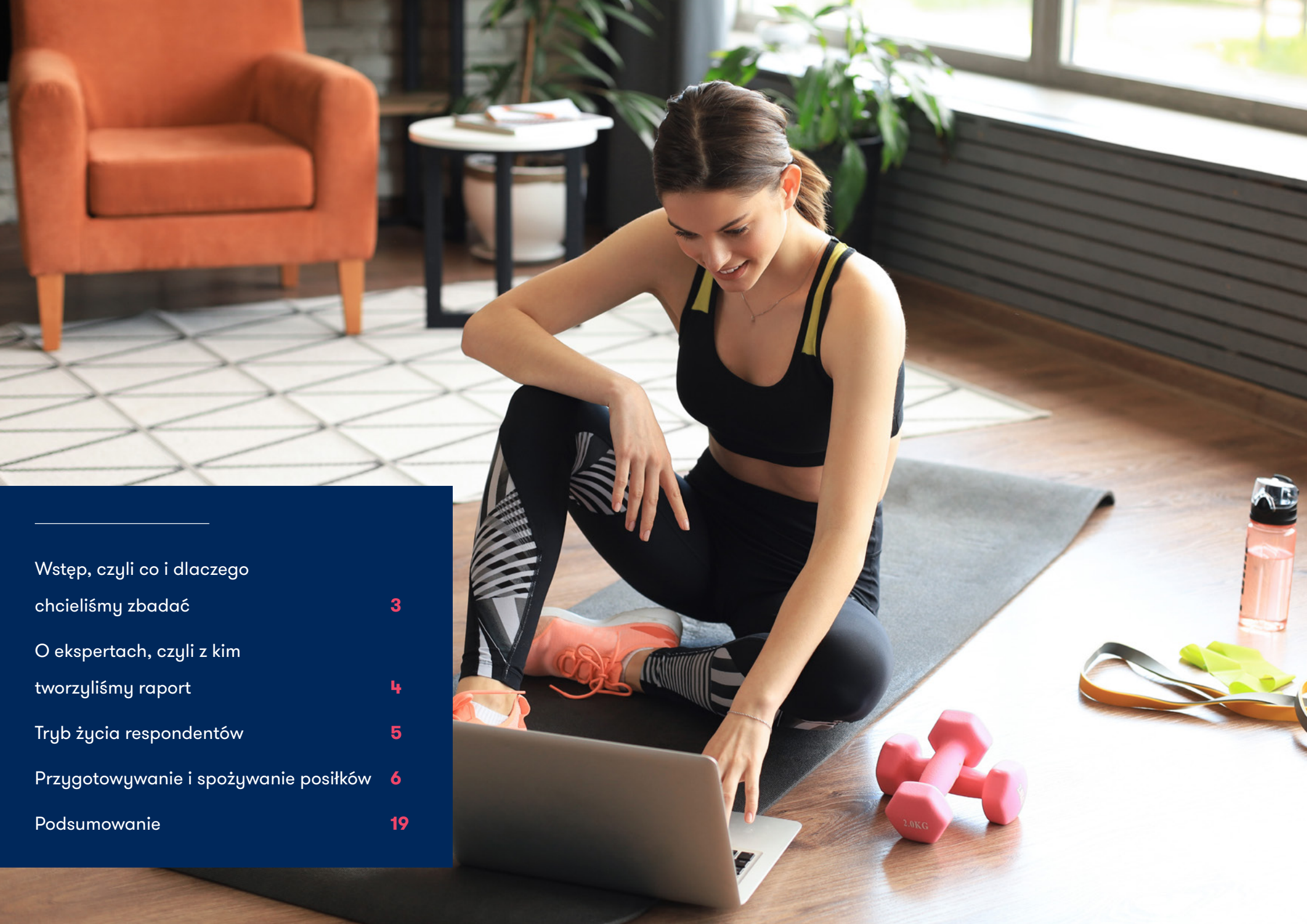
**Wyższa Szkoła Bankowa
Gdańsk**

Nawyki żywieniowe Polaków w czasie pandemii

Wyniki badania wraz z komentarzem ekspertów



www.wsb.pl



Wstęp, czyli co i dlaczego
chcieliśmy zbadać

3

O ekspertach, czyli z kim
tworzyliśmy raport

4

Tryb życia respondentów

5

Przygotowywanie i spożywanie posiłków

6

Podsumowanie

19

Wstęp

Badanie przeprowadzone we wrześniu 2021 roku przez Wyższą Szkołę Bankową w Gdańsku i SW Research miało na celu sprawdzenie, czy pandemia zmieniła nawyki żywieniowe Polaków.

Okres pandemii dla większości społeczeństwa nie jest łatwy – nowa sytuacja, w której się znaleźliśmy, wymaga od nas elastyczności i otwartości na nowe trendy. Największe zmiany możemy wyróżnić w kontekście trybu życia, aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych.

Niezmiernie cieszy fakt, że blisko połowa respondentów deklaruje zwiększone spożycie warzyw i owoców. Wśród pozytywnych trendów możemy wyróżnić również m.in.: spożycie większej ilości wody i zdrowych posiłków oraz

ograniczenie spożycia słodzonych napojów gazowanych, wysokoprocentowego alkoholu i wina, ograniczenie palenia papierosów oraz zmniejszenie ilości spożycia gotowych przetworzonych posiłków.

W okresie pandemii powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę na nasze nawyki żywieniowe, ponieważ stosowanie zbilansowanej i urozmaiconej diety oraz regularna aktywność fizyczna mogą pomóc nam wzmocnić odporność.

Wyniki raportu przeanalizowali eksperci współpracujący z WSB w Gdańsku – dr n. med. Aleksandra Nowicka-Jaształ, Viola Urban i dr Magda Maciejewska-Cebulak.

Zapraszamy do lektury!

O ekspertkach

Viola Urban ekspert Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku

Dyplomowany dietetyk, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Autorka bloga www.okiemdietetyka.pl, wielu publikacji popularnonaukowych oraz książek: „Poranne inspiracje”, „Dieta na wynos” i „Czas na obiad”.

Na co dzień prowadzi poradnię dietetyczną online oraz agencję marketingu dietetycznego Diet Support. Jest współtwórczynią kursu online „Przedsiębiorczy dietetyk”, który uczy strategii działania w Internecie i poza nim. Jej misją jest działanie na dużą skalę, aby jak najwięcej osób mogło poznać zasady zdrowego stylu życia poparte wiedzą akademicką.

Mówi o sobie, że jest „zbieraczem zawodów”, ponieważ w swojej pracy wykorzystuje dietetykę, fotografię, stylizację jedzenia, marketing oraz copywriting. Łącząc wszystkie te obszary swoich zainteresowań, tworzy portal internetowy odwiedzany przez kilkadziesiąt tysięcy osób miesięcznie. Po pracy wielka fanka jogi, jazdy na rowerze oraz chodzenia po górach.



dr n. med. Aleksandra Nowicka-Jasztal ekspert Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk, wykładowca, członek Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. W 2019 roku obroniła na Wydziale Lekarskim rozprawę doktorską z zakresu nadwrażliwości pokarmowej IgG-zależnej.

Ma wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami z chorobami z zakresu gastroenterologii oraz alergii i nietolerancji pokarmowych. Jej szczególną pasją jest dietetyka kliniczna, patofizjologia oraz immunologia. Interesuje się również mechanizmami wpływu diety oraz suplementacji na kondycję i wygląd skóry. Stale podnosi kwalifikacje, uczestnicząc w konferencjach oraz kursach. Ukończyła również studia podyplomowe na kierunkach: psychodietetyka w WSNS w Lublinie, żywienie i suplementacja w sporcie na AWFIS w Gdańsku oraz menadżer sprzedaży na Politechnice Gdańskiej. Prowadziła zajęcia ze studentami m.in. na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, w Wyższej Szkole Zdrowia w Gdańsku oraz w WSB w Gdańsku. Obecnie jest adiunktem i menadżerem kierunków zdrowotnych w Wyższej Szkole Bankowej, gdzie prowadzi też zajęcia z zakresu m.in: alergologii, poradnictwa dietetycznego oraz suplementacji. Prywatnie miłośniczka zdrowych wypieków, jogi oraz labradorów.



dr n. med. Magdalena Maciejewska-Cebulak

Wykładowca i menadżer kierunku dietetyka wydziału zdrowia w Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku. Absolwentka dietetyki Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Doktorat realizowała w Klinice Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Współautorka książki „Nie daj się rakowi. Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej”. Poza działalnością naukowo-akademicką posiada wieloletnie doświadczenie w indywidualnej współpracy z pacjentem.

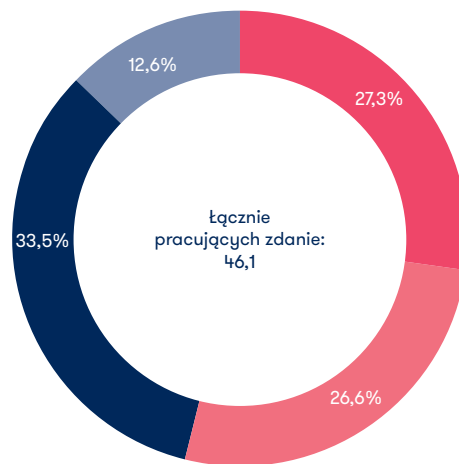


Tryb życia respondentów

PRACA / NAUKA ZDALNA

Czy podczas pandemii pracowałeś/aś zdalnie, tzn. we własnym mieszkaniu, za pośrednictwem internetu? Przez pracę rozumiemy pracę zarobkową lub naukę (w szkole/na uczelni).

- nie, w okresie pandemii w ogóle nie pracowałem/am ani się nie uczyłem/am
- nie, w okresie pandemii pracowałem/am stacjonarnie w biurze, zakładzie pracy, uczyłem/am się w szkole
- tak, przez jakiś czas pracowałem/am zdalnie, ale obecnie pracuję stacjonarnie lub w trybie hybrydowym
- tak, pracowałem/am i nadal pracuję zdalnie



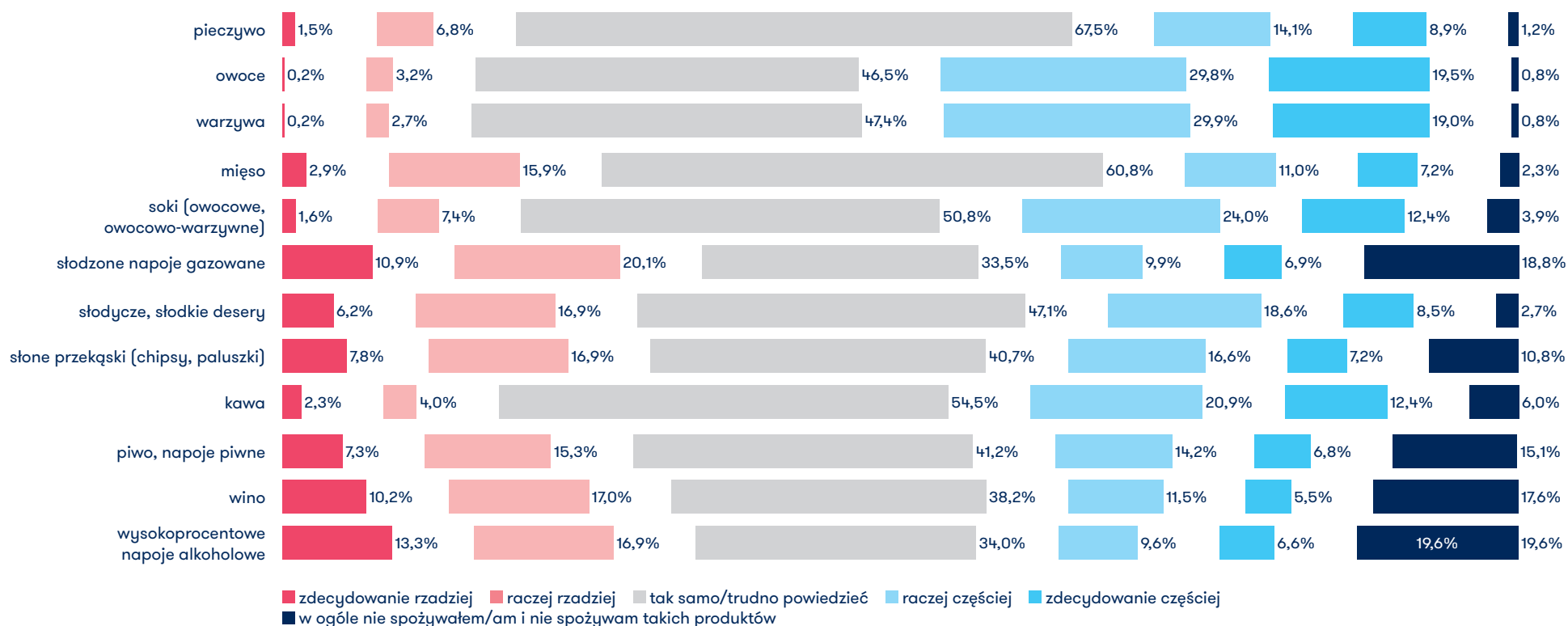
Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 100+ ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi.



Przygotowywanie i spożywanie posiłków

SPOŻYWANE PRODUKTY

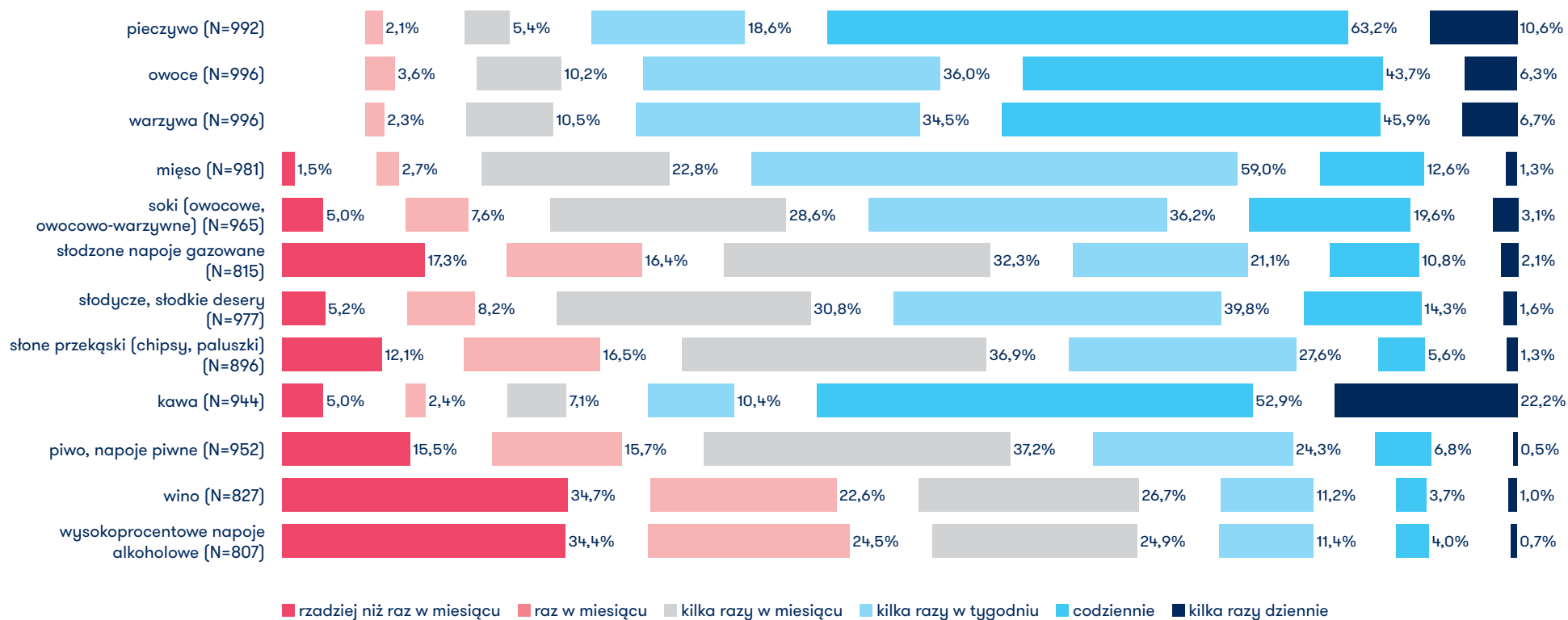
Jak często w porównaniu do czasu przed pandemią spożywasz poniższe produkty?



Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru jednej odpowiedzi.

SPOŻYWANE PRODUKTY

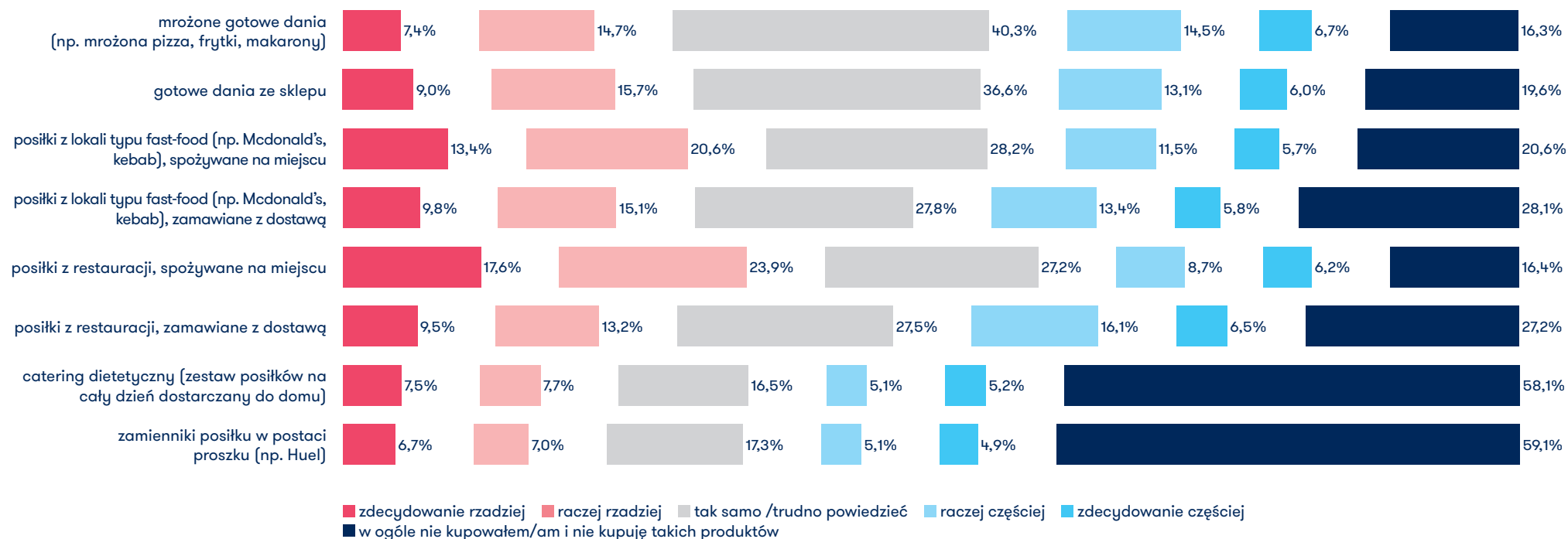
Jak często obecnie spożywasz poniższe grupy produktów? Zaznacz odpowiedź najbliższą Twoim nawykom żywieniowym.



Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi.

SPOŻYWANE PRODUKTY

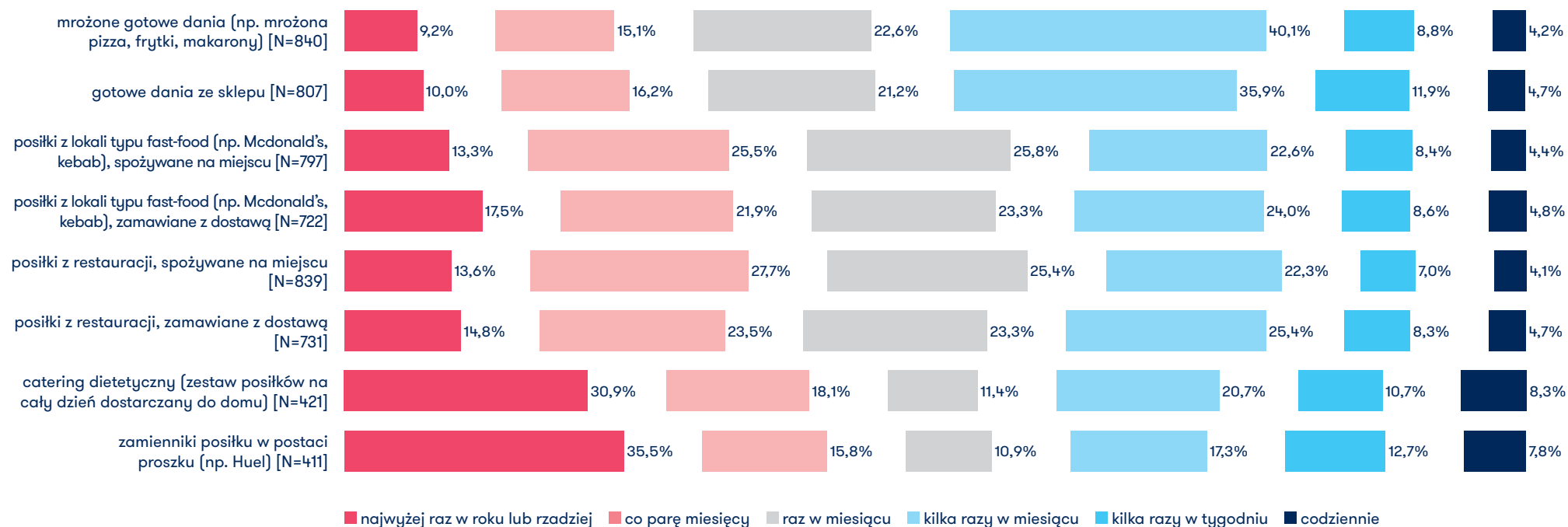
Jak często w porównaniu do czasu przed pandemią spożywasz poniższe produkty?



Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru jednej odpowiedzi.

SPOŻYWANE PRODUKTY

Jak często obecnie spożywasz poniższe grupy produktów?



Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru jednej odpowiedzi.

Komentarz

Czas pandemii był i jest wyzwaniem, ale jak pokazuje badanie **Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku i SW Research**, praca zdalna ma swoje plusy z punktu widzenia przygotowywania i spożywania posiłków. Dostęp do własnej domowej kuchni umożliwia np. gotowanie ciepłych posiłków, co w okresie jesienno-zimowym jest dużą zaletą. Jako dietetyk często podkreślam, jak ważne jest przygotowywanie posiłków w domu oraz wspólne spożywanie ich wraz z bliskimi. Kształtuje to prawidłowe nawyki żywieniowe i sprzyja zachowaniu odpowiedniej masy ciała zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Jako pozytywne zjawisko uważam fakt, że **blisko 1/3 respondentów częściej niż przed pandemią przygotowuje posiłki dla pozostałych członków gospodarstwa domowego**.

Wyniki badania pokazują, że wyjątkowa sytuacja, w której się znaleźliśmy podczas pandemii, zmotywowała wiele osób do samodzielnego przygotowywania posiłków w domu. Wśród czynników, które mogły wpłynąć na to zachowanie, można wymienić m.in. ograniczenie spożywania posiłków w restauracjach i lokalach fast-food, większą ilość czasu spędzanego w domu, wzrost zainteresowania kulinariami oraz względy bezpieczeństwa i higieny przygotowywania posiłków.

Jednocześnie **1/3 respondentów** biorących udział w badaniu przyznała, że **rzadziej uczęszcza do miejsc takich jak bazy i stragany**. Sprzedaż na wolnym powietrzu ze względów epidemicznych wydawać by się mogła bezpieczniejsza, jednakże miejsca te charakteryzują się zazwyczaj sporą liczbą klientów i stoiskami ustawionymi w niewielkiej odległości więc ciężiej tam o zachowanie restrykcji covidowych. Dlatego nie dziwi fakt, że część osób zrezygnowała obecnie z takiej formy zakupów. Warto podkreślić jednak, że bazy, targowiska czy stragany to miejsca, gdzie klient ma zazwyczaj możliwość bezpośredniego kontaktu z producentem żywności, który



chętnie opowie o swoich produktach, ten aspekt bardzo doceniam.

Czas lockdownu wpłynął na pojawienie się nowych usług, które zaczęły być oferowane przez sklepy spożywcze. Przeprowadzone badanie pokazało, że respondenci częściej niż przed pandemią korzystają z zamawiania przez internet zakupów do odbioru w sklepie stacjonarnym. Ten trend zauważyłam również wśród moich pacjentów, którzy cenią sobie takie rozwiązanie m.in. za możliwość spokojnego złożenia zamówienia w bezpiecznych domowych warunkach. Dobrze zaplanowane zakupy ograniczają bowiem ryzyko

kupowania pod wpływem impulsu, czyli sytuacji, w której kupujemy produkty, nie zastanawiając się nad realną potrzebą ich posiadania. Jako psychodietetyk zawsze podkreślam, jak istotne jest nie tylko uważne spożywanie posiłków, ale również staranne wybieranie kupowanych produktów.

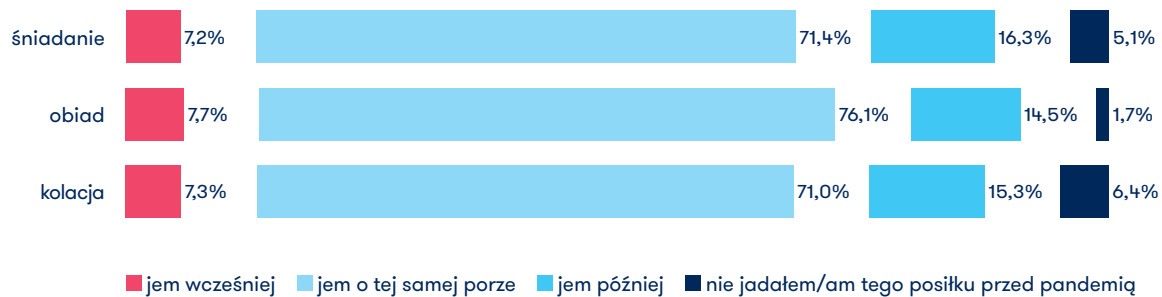
Pozytywnym wnioskiem z badania przeprowadzonego przez WSB i SW Research jest fakt, że **niamal połowa respondentów częściej niż przed pandemią spożywa warzywa i owoce** – to bardzo dobry trend, który mam nadzieję, zapoczątkuje trwałe zmiany nawyków żywieniowych w społeczeństwie. Według Światowej Organizacji Zdrowia w naszej codziennej diecie powinniśmy spożywać minimum 400 g warzyw i owoców – w praktyce niestety większości z nas ciężko zrealizować te zalecenia. Cieszy także informacja, że **respondenci ograniczyli spożycie słodzonych napojów gazowanych, wysokoprocentowego alkoholu oraz wina** – jako dietetyk uważam, że takie zmiany w codziennym życiu na pewno wpłyną korzystnie na nasz organizm i samopoczucie. Produkty te zazwyczaj cechują się dużą ilością „pustych” kalorii, które niestety nie sprzyjają zachowaniu odpowiedniej masy ciała. Badanie ponadto wykazało, że **3% respondentów pije kawę co najmniej raz dziennie**. Przez wiele lat kawa była traktowana w kategoriach używek, które należy ograniczyć w codziennej diecie. Tymczasem w 2016 roku kawa została umieszczona w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych.

Niestety z badania dowiadujemy się też, że nie na każdego czas pandemii działa motywująco – wiele osób ograniczyło swoją aktywność fizyczną. **Warto przypomnieć, że regularne ćwiczenia fizyczne tzn. co najmniej 30-45 minut dziennie stanowią podstawę zdrowego stylu życia**. Zbilansowana dieta połączona z regularną aktywnością fizyczną to bardzo istotne kwestie, ponieważ pozwalają one zapobiegać nadwadze, otyłości oraz wielu chorobom cywilizacyjnym.

dr n. med. Aleksandra Nowicka-Jasztal
ekspert Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku

ZMIANA PORY SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

W porównaniu z czasem przed pandemią, jak zmieniły się Twoje pory spożywania poniższych posiłków?

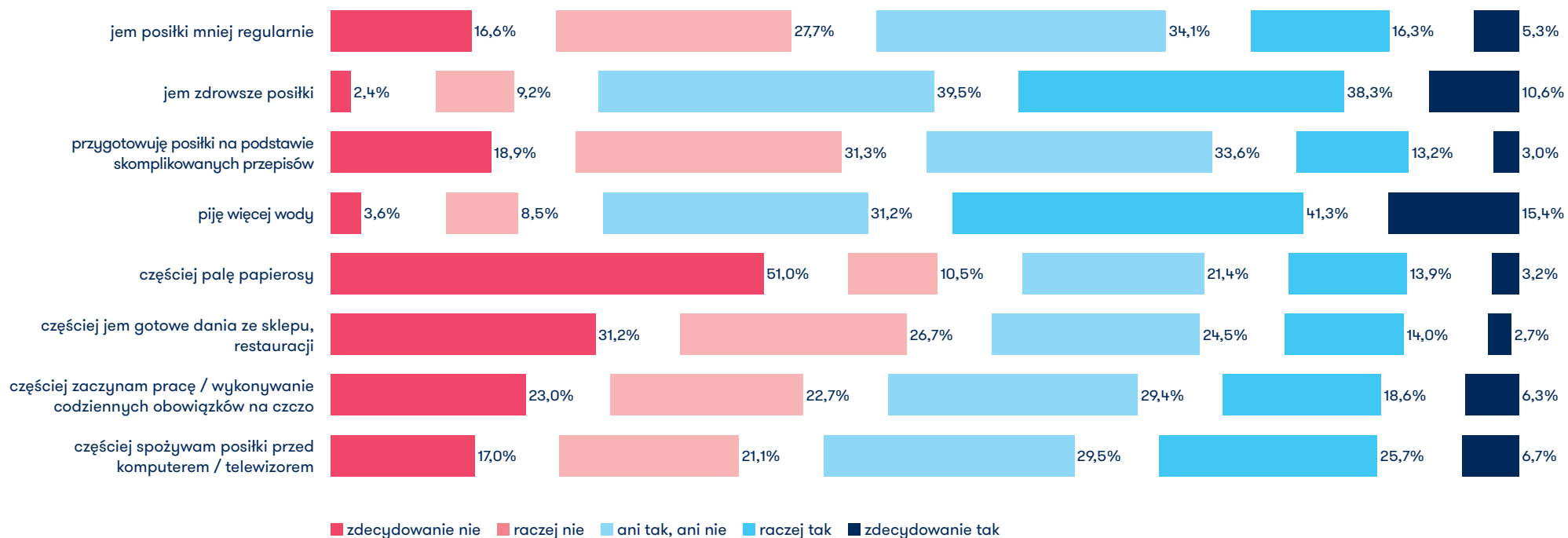


Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru jednej odpowiedzi.



ZMIANY W NAWYKACH ŻYWIENIOWYCH

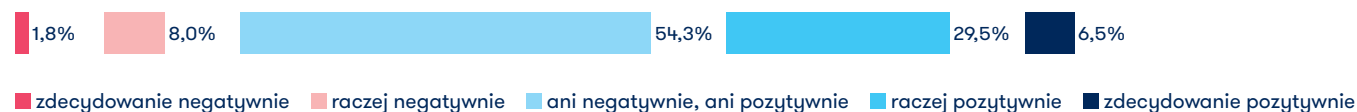
W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami? W porównaniu z czasem przed pandemią



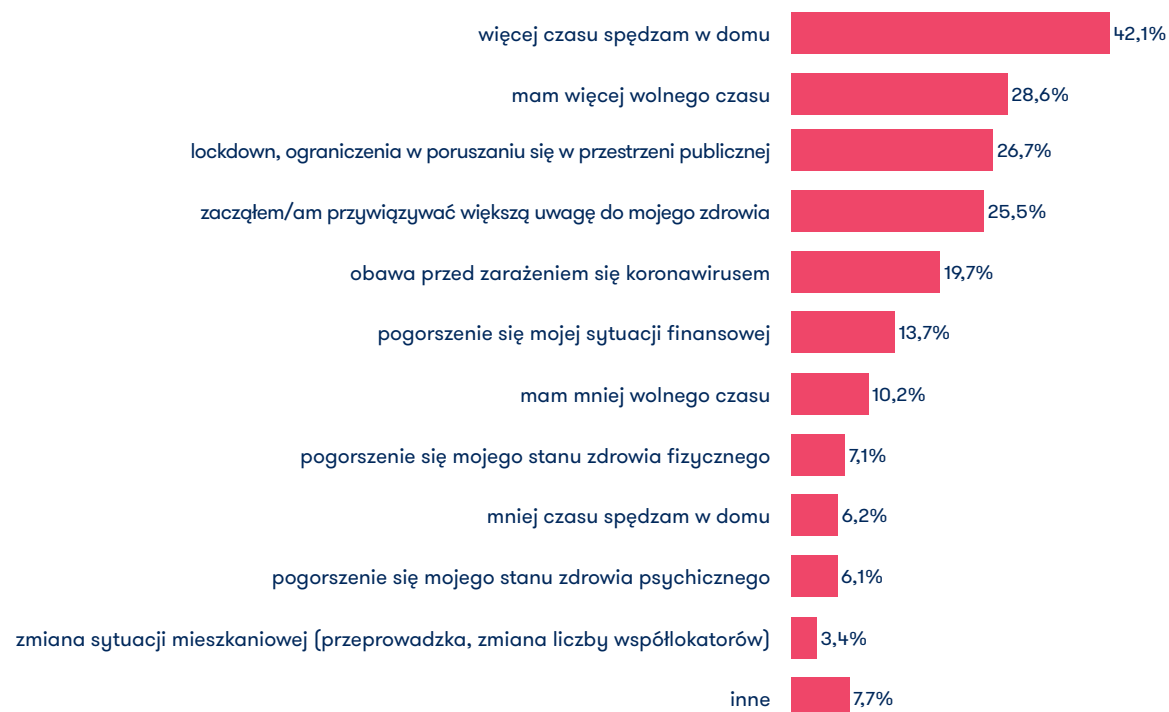
Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru jednej odpowiedzi.

ZMIANY W NAWYKACH ŻYWIENIOWYCH

Jak oceniasz zmiany Twoich nawyków żywieniowych (pory posiłków i jakie produkty jesz) podczas pandemii?*



Co Twoim zdaniem najbardziej wpłynęło na zmiany Twoich nawyków żywieniowych podczas pandemii?*



Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet.

* Możliwość wyboru jednej odpowiedzi.

** Możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi.

Komentarz

Sposób naszego odżywiania i ilość przyjmowanych kilokalorii nie są zależne wyłącznie od poziomu naszej wiedzy żywieniowej. Wpływ na tego typu zachowania ma mnóstwo innych czynników, które w konsekwencji determinują nasze zdrowie, wygląd sylwetki i samopoczucie. Nic zatem dziwnego, że pandemia COVID-19 i idący za nią lockdown sprawiły, iż **pewne zachowania żywieniowe uległy zmianom**. To co trafia na nasze talerze, ilość godzin poświęconych na aktywność fizyczną czy inne formy dbania o siebie, jest mocno uzależnione od kontekstu, w którym się znajdujemy w danym czasie. Można powiedzieć, że nawyki zazwyczaj są zakotwiczone w pewnym środowisku, a kiedy to środowisko ulega zmianie, również stare nawyki zaczynają tracić swoją pierwotną intensywność lub transformować.

W wynikach badania wyraźnie widać, że **respondenci deklarowali częstsze spożycie warzyw, owoców i soków, a także większą dbałość o spożywanie zdrowszych posiłków**. Nie jest to wynik zaskakujący. Podczas pandemii koronawirusa wiele osób położyło większy nacisk na swój stan odżywienia, ponieważ jest on mocno skorelowany z naszą odpornością. Dla wielu z nas pandemia koronawirusa była motywacją do tego, aby zadbać o siebie jeszcze bardziej.

Dodatkowym argumentem w kontekście jedzenia większej ilości warzyw i owoców z pewnością była wygoda i komfort spożycia posiłków. Podczas lockdownu, z uwagi na brak konieczności dojazdu do pracy, **zyskaliśmy więcej wolnego czasu**. Dla niektórych osób było to nawet kilka godzin dodatkowego czasu dziennie. Bez wątpienia mogło się to przełożyć na poprawę nawyków żywieniowych np. jedzenie pełnowartościowych śniadań czy zjedanie większej ilości sałatek. Kiedy pędzimy do pracy i odczuwamy deficyt czasu, często śniadaniem jest coś kupionego w biegu w pobliskiej piekarni czy gotowa kanapka, w której znajdziemy co najwyżej liść sałaty i dwa plasterki ogórka. W domu możemy sobie pozwolić na zjedzenie posiłku,



w którym warzywa lub owoce stanowią większą część. Stały dostęp do kuchni stanowi dodatkowe udogodnienie.

Nie da się ukryć, że mankamentem świeżych warzyw i owoców jest to, że po dłuższym przechowywaniu tracą one swoje walory sensoryczne. Sałata więdnie, jabłko na owsiance brązowieje, a pomidor traci swoją soczystość. Właśnie dlatego warzywa i owoce jedzone w domu, bezpośrednio po przygotowaniu z pewnością były bardziej atrakcyjne niż wtedy, kiedy musieliśmy zabierać je ze sobą do miejsca pracy. Z perspektywy dietetyka widzę tutaj jeszcze jedną korzyść: **spożywanie posiłku tuż po przygotowaniu sprawia, że zawiera on więcej wartości odżywczych, niż posiłek tego samego typu przechowywany poza lodówką przez kilka godzin**.

Praca zdalna wygenerowała zupełnie nowe możliwości w kwestii naszej diety. Niektóre osoby na tym skorzystały, inne niestety straciły motywację do samodzielnego gotowania. Mogło to wynikać np. z zewnętrznego stresu i motywowania się do jedzenia zdrowych posiłków wyłącznie oceną innych współpracowników. Ogólny trend pokazuje jednak, że dla większości respondentów, **zmiana systemu pracy na zdalny przynosi dodatkowe korzyści dla jakości diety**.

W badaniu wykazano też, że **zmałało spożycie alkoholu i słodzonych napojów**. Oczywiście w indywidualnych odpowiedziach widzimy, że u części ankietowanych (16%) spożycie alkoholu wysokoprocentowego wzrosło, ale u większej grupy (30%) zmalało. Podobną korelację można zauważyć w przypadku ilości wypalanych papierosów, wypijanego wina czy napojów gazowanych z cukrem. Nie da się ukryć, że dla dużej grupy osób alkohol jest elementem spotkań towarzyskich i synonimem zabawy. Podczas lockdown'u ten sposób spędzania wolnego czasu był mocno ograniczony, co przełożyło się na korzystne dla zdrowia ograniczenie spożycia

alkoholu i cukrów prostych z napojów gazowanych. Tendencja wzrostowa u kilkunastu procent ankietowanych jest jednak alarmująca. Dla wielu osób przymusowa praca zdalna wiązała się z odseparowaniem społecznym, obniżonym nastrojem i dodatkowym stresem, co niestety mogło się przekładać na częstsze sięganie po używki. Pamiętajmy, że alkohol nawet w niewielkich ilościach wpływa negatywnie na nasze zdrowie.

Lockdown wpłynął też na statystyki związane z korzystaniem z dań gotowych, restauracji i barów typu fast-food. Są to zmiany wyjątkowo korzystne z punktu widzenia diety. Żywność gotowa oraz posiłki serwowane w większości restauracji mają zdecydowanie wyższą zawartość soli, tłuszczu i cukrów niż posiłki przygotowywane samodzielnie w domu.

Samodzielne przygotowywanie posiłków dla siebie i bliskich kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe.

Warto też zauważyć, że praca zdalna wpłynęła pozytywnie również na regularność posiłków. Nic w tym dziwnego, że pracując w domu, możemy zaplanować sobie swój dzień

z większą precyzją. Ponownie możemy nawiązać do tego, że brak konieczności dojazdu do pracy odblokował mnóstwo dodatkowych zasobów, a w szczególności czasu.

Chociaż respondenci badania paradoksalnie deklarowali, że pandemia nie miała dużego wpływu na ich aktywność fizyczną, finalnie w wynikach badania możemy zauważyć, że mimo to **28% ankietowanych zwiększyło swoją masę ciała, a 21% ją zredukowało**. Istnieje wysokie prawdopodobieństwo tego, że respondenci w badaniu nie uwzględnili spontanicznej aktywności fizycznej, czyli między innymi wydatku energetycznego związanego z przemieszczaniem się do pracy. Osoby, które zadeklarowały zwiększoną aktywność argumentowały to faktem posiadania większej ilości wolnego czasu oraz motywacją dbania o zdrowie w obawie przed zachorowaniem. Ankietowani, którzy zmniejszyli ilość aktywności fizycznej w trakcie trwania pandemii argumentowali to głównie ograniczeniami w dostępie do siłowni i innych miejsc, gdzie można uprawiać sport oraz spędzaniem czasu głównie

w domu. Jak widać nastawienie odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu naszych nawyków. Ta sama sytuacja może być odebrana zarówno jako dodatkowa motywacja i nowe możliwości jak i potraktowana jak wymówka bądź przeszkoda.

Jak widać po wynikach badania, **pandemia poczyniła w naszych nawykach żywieniowych zmiany** w obydwu kierunkach. Lockdown i praca zdalna stworzyły podłoże do dwóch typów zachowań. Z jednej strony pozytywnych dla zdrowia aktywności podejmowanych celem polepszenia stanu odżywienia i samopoczucia. Z drugiej natomiast utrata motywacji i nawyków powiązanych z możliwością wychodzenia z domu. Nie można zatem bezsprzecznie wywnioskować, że praca zdalna wpłynęła na nasze nawyki wyłącznie w dobry sposób, ponieważ zmiany te zależą również od innych czynników zarówno zewnętrznych (status materialny, warunki mieszkaniowe) jak i wewnętrznych (cechy charakteru, usposobienie).

Viola Urban
ekspert Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku



Jak oceniasz zmiany w Twojej aktywności fizycznej podczas pandemii?*



Co Twoim zdaniem najbardziej wpłynęło na zmiany w Twojej aktywności fizycznej podczas pandemii?**



Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 - 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet.

* Możliwość wyboru jednej odpowiedzi.

** Możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi.

WAGA CIAŁA

W porównaniu z czasem przed pandemią, jak zmieniła się waga Twojego ciała?



- zmniejszyła się w dużym stopniu
- zmniejszyła się w niewielkim stopniu
- nie zmieniła się
- zwiększyła się w niewielkim stopniu
- zwiększyła się w dużym stopniu



Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku przez agencję SW Research metodą CAVI w dniach 18.08 – 30.08.2021 r. na podstawie zebranych 1004 ankiet. Uczestnicy badania mieli możliwość wyboru jednej odpowiedzi.



Komentarz

Pandemia COVID-19 odmieniła codzienne życie wielu Polaków.

Z dnia na dzień uległy zmianie nasze codzienne przyzwyczajenia i nawyki. Wymagało to zaadaptowania się do nowej sytuacji i wykształcenia zupełnie nowych wzorów zachowań. Praca zdalna i pozostanie w domach stwarzała ryzyko ograniczenia codziennej aktywności fizycznej, a nieustanny dostęp do jedzenia zwiększał szanse na przekroczenie całodziennego bilansu energetycznego. Połączenie niskiej aktywności fizycznej oraz przekraczania zapotrzebowania to idealne warunki do rozwoju nadwagi i otyłości.

Czy pandemia faktycznie zmieniła nawyki żywieniowe Polaków? Odpowiedzią na to pytanie jest badanie przeprowadzone przez agencję SW Research na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku.

Wyniki badania są zaskakujące i bardzo optymistyczne. Pomimo obaw o negatywny wpływ pandemii na nawyki żywieniowe Polaków, można ocenić je pozytywnie. Takiego zdania są również respondenci (ponad 1/3), co więcej ponad połowa z nich zaobserwowała dobre zmiany w sposobie robienia zakupów. Jest to związane z większą ilością czasu, który można poświęcić na zadbanie o swoje zdrowie, czego ważną częścią jest sposób odżywiania. Ograniczenie spożycia posiłków w restauracjach i lokalach typu fast-food przyczyniło się do częstszego przygotowywania posiłków w domu. Pozwala to na kontrolę ilości oraz jakości spożywanych produktów spożywczych.

Z punktu widzenia profilaktyki chorób dietozależnych oraz poprawy stanu zdrowia najważniejszą optymistyczną zmianą jest **zwiększenie częstotliwości spożycia warzyw i owoców**, które powinny być spożywane jako element każdego posiłku.

Podsumowując, **praca zdalna i większa ilość czasu na przygotowywanie posiłków wpłynęła korzystnie na przemyślane wybory żywieniowe Polaków.** Utrzymanie tych trendów oraz utrwalanie prawidłowych nawyków żywieniowych z pewnością wpłynie korzystnie na zdrowie.

dr n. med. Magdalena Maciejewska-Cebulak





Podsumowanie

Różnimy się jako społeczeństwo i sytuacja pandemii również wpływała na nas różnie, jednak przeprowadzone przez Wyższą Szkołę Bankową w Gdańsku i SW Research badanie pokazuje, że okres pracy zdalnej może mieć pozytywny wpływ na nasze nawyki żywieniowe. Jemy zdecydowanie więcej owoców i warzyw. Interesującym jest wzrost spożycia kawy, który może wskazywać na wyzwania związane z koncentracją i skupieniem w czasie pracy w domu. Szczególnie że coraz wcześniej jemy pierwszy z naszych posiłków – śniadanie. Co ważne częściej spożywamy posiłki wspólnie z domownikami. Martwić może fakt, że część badanych rozpoczyna pracę, pomijając śniadanie, a także to, że część osób pracujących zdalnie je w nieregularny sposób.

Kontakt dla mediów:

W przypadku zainteresowania rozmową z ekspertami o wynikach raportu, zapraszamy do kontaktu:

Michaj Sodolski – rzecznik prasowy
WSB w Gdańsku i Gdyni

m.sodolski@teb-akademia.pl
tel. 664 193 829

