

The Access *All*iance

Raport:

Poziom bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce



Spis treści

1	Przedmowa
2	Rozdział I Otoczenie i perspektywy dotyczące niedożywienia w Polsce - Skala zjawiska w Polsce - Jak ludzie postrzegają niedożywienie - Kto jest zagrożony brakiem bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce
5	Rozdział II Codzienne nawyki żywieniowe Polaków - Ile posiłków dziennie jedzą Polacy - Pokrywanie dziennego zapotrzebowania kalorycznego - Zbilansowanie posiłków - Różnice między różnymi grupami ludzi w społeczeństwie
9	Rozdział III Doświadczenia związane z brakiem środków na zakup żywności - Obawy dotyczące zakupu wystarczającej ilości żywności - Pomijanie posiłków i zmniejszanie porcji - Zakup tańszych produktów - Rezygnacja ze spotkań towarzyskich
12	Rozdział IV Niedożywienie w najbliższym otoczeniu - Rozpoznawanie problemu u bliskich - Zdolność do rozpoznawania oznak niedożywienia - Gotowość do rozmowy o trudnościach
15	Rozdział V Pomoc i solidarność społeczna - Odsetek osób pomagających innym - Formy wsparcia - Komu pomagamy najczęściej - Do kogo zwrócilibyśmy się o pomoc
18	Rozdział VI Niedożywienie w skali kraju – percepcja vs rzeczywistość - Co oznacza brak bezpieczeństwa żywnościowego i jakie ma części składowe - Najczęściej i najrzadziej rozpoznawane objawy - Jak postrzeganie sytuacji różni się od tego, co pokazują statystyki - Dane ze statystyk: 3,5–6,5% populacji
22	Podsumowanie

Przedmowa

W Glovo każdego dnia obserwujemy, jak zmieniają się potrzeby i zachowania konsumentów w obszarze dostępu do żywności. Jako platforma, która łączy miliony użytkowników, lokalnych partnerów oraz kurierów, znajdujemy się w wyjątkowym punkcie styku pomiędzy technologią, rynkiem usług dostawczych i realnymi wyzwaniami społecznymi. Jednym z nich jest niedożywienie – problem, który wciąż pozostaje w Polsce niedostatecznie rozpoznany, a jednocześnie dotyka osób z różnych środowisk, coraz częściej także tych, które dotąd nie były kojarzone z zagrożeniem brakiem bezpieczeństwa żywnościowego.

Z perspektywy naszych danych i codziennych interakcji widzimy, że rośnie liczba konsumentów sięgających po podstawowe artykuły spożywcze oraz tańsze opcje produktów. To zjawisko jest odzwierciedleniem szerszych zmian ekonomicznych i społecznych, z którymi mierzą się gospodarstwa domowe w całym kraju. Jednocześnie obserwujemy, że dostęp do pełnowartościowej, pożywej żywności nie zawsze jest oczywisty – nie tylko z powodów finansowych, ale także logistycznych, zdrowotnych czy infrastrukturalnych.

Dlatego uznaliśmy, że raport dotyczący niedożywienia i świadomości żywieniowej w Polsce ma szczególne znaczenie. Jego wyniki prezentują problem, który choć często niewidoczny, jest realny i dotyczy milionów ludzi. Dane pokazują, jak wiele osób pode-

jmuje trudne decyzje dotyczące zakupu jedzenia, jak powszechne są strategie ograniczania posiłków oraz jak duża część społeczeństwa doświadcza obaw o możliwość zakupu podstawowych produktów.

Jako Glovo wierzymy, że technologia może odegrać ważną rolę w wyrównywaniu dostępu do żywności. Współpracujemy z partnerami społecznymi, by wspierać działania na rzecz ograniczania marnowania jedzenia, ułatwiać dystrybucję nadwyżek oraz zwiększać dostępność lokalnych produktów. Wspieramy również inicjatywy edukacyjne i programy, których celem jest zmniejszanie barier w dostępie do zbilansowanej diety.

Raport, który oddajemy w Państwa ręce, stanowi ważny krok w budowaniu świadomości społecznej na temat niedożywienia – zjawiska złożonego i często ukrytego, a jednocześnie mającego długofalowe konsekwencje zdrowotne, ekonomiczne i społeczne. Mamy nadzieję, że przedstawione dane i wnioski będą impulsem do dalszej współpracy między biznesem, organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami publicznymi, aby wspólnie budować system, w którym każdy ma dostęp do bezpiecznej i pełnowartościowej żywności.

ROZDZIAŁ I

Otoczenie i perspektywy dotyczące
bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce

Brak bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce pozostaje zjawiskiem znacznie mniej widocznym niż inne problemy społeczne, mimo że dotyka dużej grupy mieszkańców. W przestrzeni publicznej problem ten bywa często kojarzony jedynie z ubóstwem skrajnym, tymczasem dane pokazują, że ma on charakter znacznie szerszy, a jego przyczyny są złożone – ekonomiczne, społeczne, zdrowotne oraz infrastrukturalne.

Zgodnie z najnowszymi raportami organizacji społecznych i instytucji publicznych, w Polsce **3,5%–6,5%** populacji doświadcza braku bezpieczeństwa żywnościowego. Oznacza to, że **od 1,4 do 2,5 mln osób** ma trudności z regularnym zakupem wystarczającej ilości wartościowej żywności.

Jednocześnie nasze badanie przeprowadzone na reprezentatywnej próbie Polaków pokazuje, że społeczeństwo ocenia skalę problemu znacznie wyżej:

- większość respondentów uważa, że niedożywienie dotyczy co najmniej **7% populacji**,
- tylko **co trzecia** osoba wskazuje wartości zbliżone do danych oficjalnych,
- zaledwie **10%** potrafi poprawnie wskazać wszystkie składowe braku bezpieczeństwa żywnościowego.

Ta rozbieżność pokazuje, że w Polsce brakuje pogłębionej wiedzy o realnej naturze niedożywienia – zarówno o jego skali, jak i o tym, kogo dotyczy.

JAK POLACY POSTRZEGAJĄ PROBLEM?

Dane wskazują, że problem niedożywienia postrzegany jest przez pryzmat pojedynczych zachowań, takich jak pomijanie posiłków, stres finansowy czy kupowanie najtańszej żywności. Tymczasem eksperci zwracają uwagę, że brak bezpieczeństwa żywnościowego to zjawisko wielowymiarowe, obejmujące:

- **dostęp ekonomiczny** – czy rodzinę stać na zakup żywności?
- **dostęp fizyczny** – czy żywność jest dostępna w miejscu zamieszkania?
- **dostęp jakościowy** – czy żywność jest wartościowa i pełnowartościowa?
- **stabilność dostępu w czasie** – czy sytuacja jest trwała, czy zmienna?

Większość Polaków rozpoznaje jedynie aspekt ekonomiczny, pomijając pozostałe elementy. Tylko 10% badanych wskazało wszystkie objawy niedożywienia, co potwierdza niską świadomość strukturalną problemu.

KIM SĄ OSOBY NAJBARDZIEJ NARAŻONE?

Raport ujawnia wyraźny profil grup o podwyższonym ryzyku braku bezpieczeństwa żywnościowego. Najczęściej są to:



Okiem eksperta

„Z naszych obserwacji wynika, że problem niedożywienia nie dotyczy wyłącznie osób w skrajnym ubóstwie. Coraz częściej zgłaszają się do nas osoby pracujące, których budżety nie wytrzymują rosnących kosztów życia. Widzimy też większą liczbę rodzin, które potrzebują wsparcia na krótsze okresy, np. z powodu nagłego kryzysu.”

Anna Wolska

Dyrektor Banku Żywności SOS w Warszawie



ROZDZIAŁ II

Codzienne nawyki żywieniowe Polaków

ILE POSIŁKÓW DZIENNIE JEDZĄ POLACY?

Analiza danych wskazuje, że sposób odżywiania Polaków jest stosunkowo stabilny. Większość osób deklaruje spożywanie **3 lub więcej posiłków dziennie**, co świadczy o względnie uporządkowanym rytmie żywienia.

Jednocześnie:

- **8%** Polaków spożywa **2 posiłki lub mniej**, co może świadczyć o ograniczeniach finansowych, braku czasu lub niskiej świadomości żywieniowej.
- **Mniej niż 1%** badanych deklaruje jedzenie tylko jednego posiłku dziennie.

Ilość spożywanych posiłków zmienia się w zależności od różnych czynników:

- **1-2-osobowe gospodarstwa bez dzieci:** częściej jedzą 2–3 posiłki dziennie.
- **Duże gospodarstwa domowe (4+) oraz rodzice:** częściej spożywają 4 i więcej posiłków.
- **Osoby o wyższych dochodach:** częściej jedzą 4+ posiłki dziennie.
- **Osoby o niższym wykształceniu i niższych dochodach:** częściej ograniczają liczbę posiłków do 2–3.

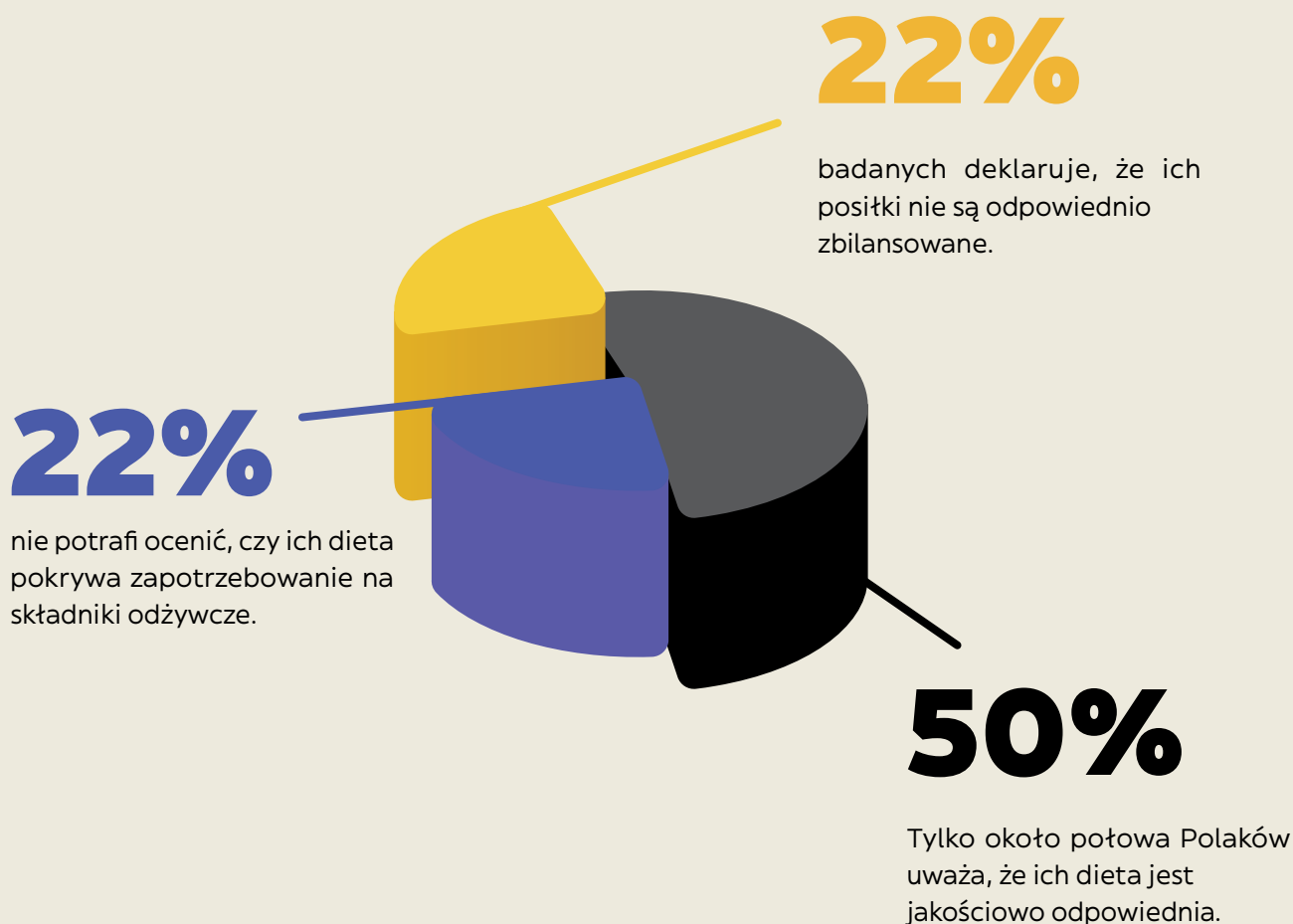
CZY PRZYJMUJEMY WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ KALORII W CIĄGU DNIA?

Zdecydowana większość Polaków ocenia, że ich dieta **pokrywa dzienne zapotrzebowanie energetyczne:**

- większość deklaruje dostateczne przyjmowanie kalorii,
- **niemal 1/3** uważa, że zjada **więcej kalorii, niż potrzebuje**,
- **zaledwie 6%** deklaruje niedobór ilościowy kalorii.

Wnioski te potwierdzają, że ilościowa dostępność jedzenia nie jest największym problemem – większym wyzwaniem pozostaje jakość diety.

JAK PREZENTUJE SIĘ OCENA JAKOŚCI ODŻYWIANIA WŚRÓD POLAKÓW?



Okiem eksperta

„Codzienne wybory żywieniowe Polaków bardzo wyraźnie pokazują, jak duży wpływ na sposób odżywiania mają czynniki ekonomiczne i dostępność produktów. Jako Glovo widzimy, że użytkownicy coraz częściej szukają jednocześnie wygody i bardziej świadomych wyborów żywieniowych, ale dla wielu osób kluczową barierą pozostaje cena. Wyniki badania potwierdzają, że liczna grupa Polaków wciąż żyje w warunkach ograniczonego bezpieczeństwa żywnościowego – pomijają posiłki lub ograniczają ich jakość, co wpływa nie tylko na zdrowie, ale i na codzienne funkcjonowanie. Dlatego tak ważne jest wspieranie działań, które zwiększają dostęp do pełnowartościowej żywności oraz edukują w zakresie zbilansowanego odżywiania.”

Małgorzata Żurowska

Impact & Sustainability Lead w Glovo



RÓŻNICE MIĘDZY GRUPAMI SPOŁECZNYMI

Dane prezentują wyraźne różnice w codziennych nawykach żywieniowych zależne od:



Dochodu

Dochód do 4 tys. zł netto = częstsze pomijanie posiłków, jedzenie mniejszych porcji, kupowanie tańszej żywności.

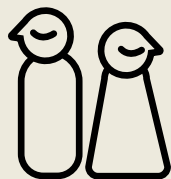
Dochód powyżej 6 tys. zł netto = większa regularność posiłków, rzadsze problemy z pokryciem potrzeb kalorycznych i jakościowych.



Wykształcenia

Osoby z niższym wykształceniem: jedzą mniej posiłków, częściej odczuwają brak wystarczających środków finansowych na żywność.

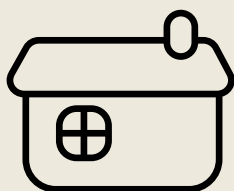
Osoby z wyższym wykształceniem: częściej spożywają 4+ posiłki i lepiej oceniają zbilansowanie diety.



Wiek i płci

Kobiety 18–34 lata: jedne z najbardziej obciążonych ryzykiem żywieniowym – częściej pomijają posiłki i obawiają się braku pieniędzy na jedzenie.

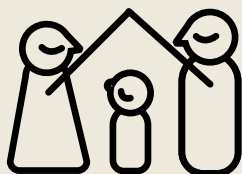
Mężczyźni 55–70 lat: najrzadziej odczuwają problemy finansowe związane z żywnością.



Miejsca zamieszkania

Wieś: większe obawy o środki finansowe na żywność, częstsze oszczędzanie na jakości posiłków.

Duże miasta: bardziej regularne i zbilansowane żywienie, mniejsze ryzyko pomijania posiłków.



Struktury gospodarstwa domowego

Gospodarstwa 4+ osobowe, zwłaszcza z dziećmi: wyższe ryzyko ograniczeń żywieniowych i konieczności oszczędności.

Gospodarstwa 1–2 osobowe: mniejsze ryzyko braku bezpieczeństwa żywnościowego, choć częściej ograniczona liczba posiłków.

ROZDZIAŁ III

Doświadczenia związane z brakiem
środków na zakup żywności

Brak bezpieczeństwa żywnościowego to zjawisko, które w ostatnich latach coraz częściej dotyka znaczną część społeczeństwa. Dane z badania wskazują, że **aż 46% Polaków w ciągu ostatnich 12 miesięcy obawiało się, czy wystarczy im pieniędzy na zakup żywności.**

Co trzecia osoba deklarowała, że obawy te pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw lęk o dostęp do jedzenia był regularnym elementem codzienności.

Okiem eksperta

„Wyniki te pokazują, jak poważnym i wciąż narastającym wyzwaniem jest dostęp do pełnowartościowej żywności w Polsce. Wiele osób mierzy się z ograniczonym budżetem, a decyzje żywieniowe coraz częściej determinowane są nie preferencjami, lecz możliwościami finansowymi. Dlatego rozwijamy program Access Alliance, którego celem jest zmniejszanie barier w dostępie do żywności. Współpracujemy z partnerami społecznymi i lokalnymi organizacjami, aby zwiększać efektywność inicjatyw, które realnie wspierają osoby zmagające się z niepewnością żywieniową. Zależy nam, by nikt nie musiał wybierać między zaspokojeniem podstawowych potrzeb a udziałem w życiu społecznym.”

Małgorzata Żurowska

Impact & Sustainability Lead w Glovo



Brak środków finansowych przekłada się bezpośrednio na realne ograniczenia żywieniowe. Dane z badania pokazują, że **35% Polaków** w ciągu ostatnich 12 miesięcy musiało:

- pomijać posiłki,
- jeść mniejsze porcje,
- wybierać tańsze zamienniki żywności.

Dla **prawie co czwartej osoby** były to doświadczenia powtarzające się co najmniej „czasami” lub „często”.

ZAKUP TAŃSZYCH PRODUKTÓW

Jednym z najczęstszych sposobów radzenia sobie z brakiem środków jest zakup tańszych, często mniej odżywczych produktów. W praktyce prowadzi to do jakościowego niedożywienia, które nie zawsze wiąże się z fizycznym głodem, ale znacząco wpływa na zdrowie.

W ramach badania osoby, które deklarowały ograniczenia finansowe, często wskazywały, że tańsze produkty stają się podstawą ich codziennych posiłków, co potwierdza również wysoki odsetek osób, które określają swoje posiłki jako **niezbilansowane** (23%).

Zakup tańszych produktów jest szczególnie powszechny wśród:

- większych rodzin,
- gospodarstw o niższych dochodach,
- osób mieszkających na wsi,
- osób zmuszonych do pomijania posiłków lub zmniejszania porcji.

REZYGNACJA ZE SPOTKAŃ TOWARZYSKICH

Brak środków na żywność nie ogranicza się jedynie do sfery fizycznej – ma również wpływ na relacje społeczne. W badaniu **42% Polaków przyznało, że w ciągu ostatniego roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich z powodu kosztów jedzenia** lub wspólnych posiłków.

Rezygnacja ze spotkań to często pierwszy sygnał narastających trudności finansowych i jednocześnie źródło pogłębiającego się wykluczenia społecznego.

Prawdziwa historia

„55-letnia mieszkanka Warszawy wychowuje wnuczki i opiekuje się chorą córką, sama również zmagając się z problemami zdrowotnymi. Domowy budżet opiera się na świadczeniach socjalnych oraz wsparciu Banku Żywności, a każda decyzja zakupowa wymaga od niej dużej ostrożności. Gotuje na kilka dni, mrozi porcje, korzysta z aplikacji ratujących jedzenie i często sięga po przecenione produkty z krótką datą ważności. W sklepie wybiera wyłącznie najtańsze artykuły, uważnie pilnując wydatków. Choć stara się, by dzieci nie odczuły niedostatku, w praktyce sama rezygnuje z części posiłków, mówiąc, że „już jadła”. Darmowe obiady dla wnuczek w szkole odciążają ich budżet, ale sytuacja rodziny pozostaje krucha – szczególnie pod koniec miesiąca, kiedy muszą polegać na mrożonych zapasach.”

ROZDZIAŁ IV

Brak bezpieczeństwa żywnościowego
w najbliższym otoczeniu

Choć brak bezpieczeństwa żywnościowego często kojarzy się z problemem odległym i niewidocznym, dane z badania pokazują, że wielu Polaków intuicyjnie dostrzega jego obecność w swoim bezpośrednim otoczeniu.

Niemal co czwarta osoba (24%) uważa, że zna kogoś, kto regularnie doświadcza trudności z zakupem wystarczającej ilości żywności, z czego:

- **9%** jest tego całkowicie pewnych,
- kolejne **15%** „podejrzewa”, że ktoś z bliskich może mieć taki problem, choć nie ma pewności.

Z drugiej strony **ponad połowa Polaków (56%) deklaruje, że potrafiłaby rozpoznać**, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zakupem żywności. Jednak aż **44%** nie ma takiej pewności, co sugeruje, że problem może pozostawać ukryty nawet wśród osób, które są ze sobą blisko.

Badanie wskazuje również, że osoby, które **same doświadczały trudności finansowych**, zdecydowanie częściej:

- podejrzewają istnienie podobnych problemów u innych,
- deklarują większą gotowość do rozpoznania takich sygnałów,
- dostrzegają brak bezpieczeństwa żywnościowego częściej i wcześniej.

Można przypuszczać, że własne doświadczenia zwiększają wrażliwość i świadomość oznak braku bezpieczeństwa żywnościowego.

Okiem eksperta

„W Bankach Żywności od lat obserwujemy, że trudności z dostępem do żywności bardzo często pozostają ukryte. Wstyd, obawa przed oceną czy przekonanie, że 'inni mają gorzej', sprawiają, że wiele osób nie prosi o pomoc nawet wtedy, gdy ich sytuacja staje się dramatyczna. To właśnie te 28% osób, które nie powiedziałyby o problemie nikomu, są w największym ryzyku długotrwałego niedożywienia i wykluczenia. Widoczna w danych potrzeba zachowania dyskrecji pokazuje, jak ważne jest budowanie atmosfery zaufania i tworzenie bezpiecznych przestrzeni, w których proszenie o wsparcie nie wiąże się z poczuciem winy. Dlatego w naszych działaniach kładziemy duży nacisk na anonimowość, godność osób korzystających z pomocy i edukację, która normalizuje rozmowę o trudnościach żywnościowych.”

Anna Wolska
Dyrektor Banku Żywności SOS w Warszawie



ZDOLNOŚĆ DO ROZPOZNAWANIA OZNAK BRAKU BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCIOWEGO

Umiejętność rozpoznawania problemu jest kluczowa, by reagować szybko i adekwatnie. Dane pokazują jednak, że **świadomość społeczeństwa w tym zakresie jest ograniczona**.

Choć większość Polaków uważa, że byłaby w stanie rozpoznać czyjś problem, badanie pokazuje, że kompetencje te są często przeceniane. W praktyce tylko:

- osoby, które **same doświadczają ograniczeń żywnościowych**,
- osoby, które **znają kogoś w takiej sytuacji**,
- oraz osoby bardziej **otwarte na rozmowę o trudnych tematach**

— wykazują realnie wyższą zdolność do identyfikowania oznak braku bezpieczeństwa żywnościowego.

Z drugiej strony osoby, które:

- deklarują, że **nie porozmawiałyby z nikim o własnych problemach**,
- częściej wybierają odpowiedzi „trudno powiedzieć”,
- unikają tematów związanych z jedzeniem i finansami,

— znacznie częściej mają trudność z rozpoznaniem braku bezpieczeństwa żywnościowego u innych.

Może to również pośrednio sugerować, że **część z tych osób sama doświadcza problemów, lecz nie chce się do nich przyznać**.

GOTOWOŚĆ DO ROZMOWY O TRUDNOŚCIACH

Rozmowa o problemach z dostępem do żywności jest dla wielu Polaków tematem bardzo wrażliwym.

Badanie pokazuje, że:

- **61%** osób porozmawiałoby o swoich trudnościach **tylko z najbliższymi (rodzina, przyjaciele)**,
- **28%** deklaruje, że **nie powiedziałoby o tym nikomu**.

Te wyniki wskazują, że poczucie wstydu i obawa przed oceną społeczności są nadal silnie zakorzenione.

ROZDZIAŁ V

Pomoc i solidarność społeczna

Solidarność społeczna w obszarze dostępu do żywności okazuje się w Polsce zjawiskiem powszechnym i silnym. Dane z badania pokazują, że **niemal połowa Polaków (48%)** w ciągu ostatnich 12 miesięcy udzieliła pomocy osobie, która miała trudności z zakupem wystarczającej ilości jedzenia.

Wysoki poziom zaangażowania potwierdza, że problem nie pozostaje obojętny społecznie – nawet ci, którzy sami znajdują się w trudnej sytuacji, często wspierają innych.

FORMY WSPARCIA

Pomoc udzielana innym przybiera różnorodne formy – od najbardziej podstawowych aż po bardziej zorganizowane działania. Wśród najczęściej deklarowanych form wsparcia znalazły się:

- **podzielenie się jedzeniem,**
- **sfinansowanie zakupów spożywczych,**
- **pomoc w transporcie lub dostarczeniu żywności,**
- **przekazanie produktów z własnych zapasów,**
- **wsparcie finansowe bezpośrednie,**
- **korzystanie z aplikacji i platform, które umożliwiają pomoc żywnościową,**
- **zaangażowanie w akcje charytatywne i zbiórki organizowane lokalnie.**

Okiem eksperta

„To, jak różnorodne formy wsparcia deklarują Polacy, pokazuje ogromny potencjał społecznej solidarności. Dla wielu osób pomoc zaczyna się od najprostszych gestów – podzielenia się jedzeniem czy zrobienia zakupów komuś, kto nie może sobie na nie pozwolić. Jako Glovo widzimy, jak technologia może wzmacniać te działania i ułatwiać ich skalowanie. Dlatego rozwijamy rozwiązania w ramach Access Alliance oraz współpracujemy z organizacjami społecznymi, aby umożliwiać użytkownikom łatwiejsze angażowanie się w inicjatywy pomocowe. Naszym celem jest, by platformy takie jak nasza nie tylko dostarczały jedzenie, lecz także pomagały docierać z nim do osób, które najbardziej tego potrzebują – szybko, dyskretnie i skutecznie.”

Małgorzata Żurowska

Impact & Sustainability Lead w Glovo



KOMU POMAGAMY NAJCZĘŚCIEJ

Według wyników badania osoby udzielające pomocy najczęściej wspierały:

- **bliskich przyjaciół,**
- **członków rodziny,**
- **osoby z najbliższego otoczenia (np. sąsiadów),**
- **ale również nieznanym, choć rzadziej niż osoby znane.**

Struktura ta pokazuje, że Polacy najchętniej pomagają tym, których sytuację znają i którym ufają. Jednocześnie istotne jest to, że pomoc trafia często do osób, których trudności są widoczne, co oznacza, że osoby skrywające swoje problemy mogą rzadziej otrzymywać wsparcie.

DO KOGO ZWRÓCILIBYŚMY SIĘ O POMOC

Badanie analizuje nie tylko gotowość do pomocy innym, ale także to, **czy i od kogo sami Polacy byliby gotowi jej szukać**, gdyby napotkali trudności z zakupem żywności.

Wyniki pokazują, że:

- **ponad połowa Polaków** zwróciłaby się po pomoc **do osób najbliższych** – rodziny i przyjaciół,
- ok. **10%** byłoby skłonnych poprosić o pomoc **szersze grono**, np. znajomych lub osoby spoza rodziny,
- natomiast **ponad 25%** deklaruje, że **nie poprosiłoby o pomoc nikogo.**

Najbardziej skłonni do szukania wsparcia u bliskich są:

- **kobiety 18-34 lata,**
- osoby mieszkające w dużych miastach,
- gospodarstwa 5-osobowe i większe,
- osoby o wyższych dochodach, które generalnie nie doświadczają problemów żywnościowych.

ROZDZIAŁ VI

Brak bezpieczeństwa żywnościowego
w skali kraju – percepcja vs rzeczywistość

Brak bezpieczeństwa żywnościowego to sytuacja, w której osoba lub gospodarstwo domowe **nie ma stałego dostępu do wystarczającej ilości pożywnej, bezpiecznej i pełnowartościowej żywności**, odpowiadającej podstawowym potrzebom życiowym. To zjawisko wielowymiarowe, obejmujące zarówno problemy ilościowe (zbyt mała liczba posiłków), jak i jakościowe (niska wartość odżywcza jedzenia).

Według definicji oraz percepcji badanych, brak bezpieczeństwa żywnościowego może wynikać m.in. z:

- **pomijania posiłków,**
- **obawy, że zabraknie pieniędzy na jedzenie,**
- **jedzenia mniejszych porcji niż potrzeba,**
- **konieczności kupowania tańszej, mniej odżywczej żywności,**
- **prośbienia innych o pomoc w zdobyciu żywności,**
- **korzystania z pomocy organizacji charytatywnych.**

Te sześć elementów zostało wskazane w badaniu jako kluczowe składniki braku bezpieczeństwa żywnościowego. Jednak tylko **10% Polaków poprawnie zidentyfikowało wszystkie te składowe**, co pokazuje znaczącą lukę w rozumieniu problemu.

Prawdziwa historia

„56-letnia mieszkanka Warszawy utrzymuje się z mężem z ograniczonych świadczeń – on jest na emeryturze i przewlekle choruje, ona ze względu na stan zdrowia nie może podjąć pracy. Choć jak podkreślają, starcza im na podstawowe potrzeby, to ich sytuacja wymaga stałego oszczędzania i bardzo uważnego planowania. Kobieta gotuje proste potrawy, mrozi porcje na później i skrupulatnie kontroluje wydatki, kupując produkty w promocjach i wybierając najtańsze sklepy. Nie jadają na mieście i rezygnują z zamawiania jedzenia. Pomoc z Banku Żywności pozwala im przesunąć część ograniczonych środków na leki i opiekę zdrowotną, dzięki czemu mogą utrzymać stabilność.”

NAJCZĘŚCIEJ I NAJRZADZIEJ ROZPOZNAWANE OBJAWY

Badani najczęściej wskazywali jako oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego:

- **pomijanie posiłków,**
- **obawę o środki finansowe na jedzenie,**
- **konieczność zakupu tańszej i mniej odżywczej żywności.**

To symptomy najbardziej widoczne i najbardziej intuicyjnie kojarzone z problemem.

Znacznie rzadziej jednak rozpoznawano:

- **konieczność proszenia innych o pomoc,**
- **korzystanie z pomocy organizacji charytatywnych.**

Te mniej dostrzegalne oznaki są często postrzegane jako „ostatni etap” trudności, pojawiający się dopiero wtedy, gdy inne strategie radzenia sobie zawodzą. W praktyce jednak stanowią one ważną część pełnego spektrum doświadczeń związanych z brakiem bezpieczeństwa żywnościowego.

JAK POSTRZEGANIE RÓŻNI SIĘ OD TEGO, CO POKAZUJĄ STATYSTYKI

Wyniki badania pokazują wyraźną rozbieżność pomiędzy tym, jak Polacy postrzegają skalę braku bezpieczeństwa żywnościowego w kraju, a tym, co wynika z danych rzeczywistych.

Respondenci najczęściej zakładali, że problem ten dotyka **więcej niż 7% populacji**. Oznacza to, że znaczna część społeczeństwa **przecenia skalę**, prawdopodobnie dlatego, że:

- coraz częściej widzi wysokie ceny żywności,
- doświadcza własnych obaw finansowych,
- dostrzega trudności w swoim otoczeniu,
- śledzi w mediach narracje o rosnących kosztach życia i inflacji.

W efekcie percepcja społeczna nie odzwierciedla stanu rzeczywistego – choć wynika z rosnącej wrażliwości społecznej, nie musi oznaczać większej wiedzy o definicjach czy mechanizmach braku bezpieczeństwa żywnościowego.

DANE ZE STATYSTYK – RZECZYWISTA SKALA PROBLEMU BRAKU BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCIOWEGO W POLSCE

Według danych zewnętrznych przytoczonych w raporcie:

- **od 3,5% do 6,5% populacji** w Polsce doświadcza braku bezpieczeństwa żywnościowego.
- Oznacza to od **1,4 mln do 2,5 mln osób**.

Źródła tych danych to:

- **1,4 mln osób** – odbiorcy Banków Żywności w 2022 roku (raport „Niedożywienie i głód w Polsce”, Polska Federacja Banków Żywności, 2023),
- **2,5 mln osób** – osoby doświadczające ubóstwa skrajnego w 2023 roku (raport „Poverty Watch 2024”, EAPN Polska, 2024).

Porównując te liczby z percepcją społeczną, widać, że Polacy **znacząco zawyżają skalę problemu**. Wynika to m.in. z:

- subiektywnego odczucia pogarszającej się sytuacji ekonomicznej,
- wzrostu kosztów życia,
- braku wiedzy o formalnych definicjach niedożywienia i bezpieczeństwa żywnościowego,
- trudności w rozpoznaniu niewidocznych form braku bezpieczeństwa żywnościowego (np. jakościowego, ukrytego).

Podsumowanie

Z zebranych danych wyłania się obraz współczesnego konsumenta, którego codzienne wybory żywieniowe i ogólna sytuacja materialna w dużej mierze kształtowane są przez rosnące koszty życia, niepewność ekonomiczną oraz zmiany w stylu funkcjonowania gospodarstw domowych. Raport pokazuje, że problem braku bezpieczeństwa żywnościowego – często niewidoczny i bagatelizowany – stał się realnym wyzwaniem społecznym, dotykającym szeroką grupę Polaków.

Codzienne nawyki żywieniowe wskazują, że duża część społeczeństwa nie jest w stanie zapewnić sobie regularnych i pełnowartościowych posiłków. Wiele osób pomija posiłki, zmniejsza porcje lub wybiera mniej wartościowe produkty, by ograniczyć wydatki. Jednocześnie część badanych deklaruje trudność w pokryciu dziennego zapotrzebowania kalorycznego, a różnice między grupami wiekowymi czy dochodowymi są wyraźne – najbardziej narażone są osoby młodsze, samotni rodzice, seniorzy oraz gospodarstwa o najniższych dochodach.

Dane dotyczące doświadczeń związanych z brakiem środków na zakup żywności ukazują poważną skalę problemu: niemal połowa badanych Polaków w ostatnich 12 miesiącach obawiała się, czy wystarczy im pieniędzy na podstawowe zakupy spożywcze. Dla wielu osób jest to lęk powracający regularnie. W konsekwencji część społeczeństwa ogranicza zakupy, rezygnuje ze spotkań towarzyskich i wybiera najtańsze możliwe produkty. To zachowania często „ukryte”, ale znacząco wpływające na zdrowie, samopoczucie i jakość życia.

Szczególne znaczenie ma brak bezpieczeństwa żywnościowego w najbliższym otoczeniu. Choć respondenci deklarują dużą wrażliwość na potrzeby innych, w praktyce rozpoznanie oznak problemu bywa trudne. Jednocześnie rozmowa o własnych trudnościach jest silnie obarczona wstydem – aż 28% badanych nie powiedziałoby nikomu o problemach

z dostępem do żywności. To pokazuje, jak ważne są działania edukacyjne, uświadamiające i normalizujące temat bezpieczeństwa żywnościowego.

Mimo tych trudności, dane potwierdzają silną postawę solidarności społecznej. Większość badanych Polaków angażuje się w pomoc – najczęściej poprzez dzielenie się jedzeniem, finansowanie zakupów czy przekazywanie produktów z własnych zapasów. Pomoc ma charakter zarówno indywidualny, jak i bardziej zorganizowany, często z udziałem aplikacji i platform wspierających przekazywanie żywności.

Patrząc szerzej, dane z raportu pokazują, że percepcja braku bezpieczeństwa żywnościowego w kraju znacznie odbiega od rzeczywistości. Choć część respondentów uważa, że problem dotyczy marginalnych grup, statystyki wskazują, że 3,5–6,5% populacji może doświadczać niedożywienia lub realnego zagrożenia brakiem bezpieczeństwa żywnościowego.

Równocześnie duża część społeczeństwa błędnie interpretuje oznaki – część objawów jest rozpoznawana powszechnie, ale wiele z nich pozostaje niezauważonych.

Całość wyników ukazuje, że brak bezpieczeństwa żywnościowego nie jest zjawiskiem skrajnym ani odległym, lecz realnym doświadczeniem tysięcy polskich rodzin. Jednocześnie rosnąca świadomość społeczna, otwartość na pomaganie oraz rozwój inicjatyw takich jak program Access Alliance Glovo czy działania Banków Żywności pozwalają budować coraz silniejszą sieć wsparcia. Przed firmami, organizacjami społecznymi i instytucjami publicznymi stoi wyzwanie – ale również ogromna możliwość – aby wspólnie przeciwdziałać problemowi, który w znaczący sposób wpływa na zdrowie, dobrostan i przyszłość całych społeczności.

A large, stylized graphic of an open hand with fingers spread, rendered in a light beige color against a slightly darker beige background. The hand is positioned on the left side of the frame, with the palm facing right.

**The Access
Alliance**