



STYLE ODŻYWIANIA WŚRÓD POLEK

RAPORT CALIFORNIA PRUNE BOARD
Z KOMENTARZAMI EKSPERTÓW

Cytowanie bez ograniczeń pod warunkiem podania źródła:

Raport California Prune Board „Style odżywiania wśród Polek”, w oparciu o dane uzyskane w badaniu przygotowanym na zlecenie California Prune Board przez firmę IQS na grupie kobiet N=500 w wieku 25-45 lat, mieszkających w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców, przeprowadzonym w dniach 13-22.03.2015 metodą CAWI.

SPIS TREŚCI

Metodologia badania	3
Kluczowe wnioski ogólne	4
Komentarze Ekspertów	5
STYLE ODŻYWIANIA WŚRÓD KOBIET	8
WIEDZA O ZDROWYM ODŻYWIANIU	13
ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE	17
ZDROWY STYL ŻYCIA POZA ODŻYWIANIEM	22
O California Prune Board	26

Patroni medialni



Metodologia badania

Cele badania:

Sprawdzenie wiedzy Polek na temat zdrowego odżywiania.
Definicja i opis podstawowych stylów odżywiania Polek.

Badana populacja:

Grupa docelowa: kobiety w wieku 25-45 lat, mieszkające w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców. Wielkość próby: N=500

Metoda:

Wywiady CAWI (Computer Assisted Web Interview). Czas realizacji: 13-22.03.2015 r.



Kluczowe wnioski ogólne

- Polki w wieku 25-45 z dużych miast oceniają swoją wiedzę raczej wysoko, przynajmniej na poziomie średnim, jednak wynik mini-testu wiedzy tego nie potwierdza (średnia liczba poprawnych odpowiedzi: 1,85 na 4 możliwe). Przede wszystkim, nie orientują się, ile porcji owoców i warzyw dziennie kobiety w ich wieku powinny jeść, oraz jak dużo płynów dziennie pić.
- W menu Polek 25-45 z dużych miast górują tradycyjne produkty spożywcze. Suszone owoce spożywa regularnie 1/4 z badanych.
- 38% badanych kobiet jada śliwki kalifornijskie. Ponadto popularne są również orzechy (włoskie, laskowe, migdały).
- Polki deklarują, że starają się świadomie kupować/wybierać żywność, odżywiać się zdrowo oraz, że chciałyby w większym stopniu dbać o to, co jedzą.
- Polki 25-45 z dużych miast oceniają swój stan zdrowia raczej dobrze. Jedynie 6% podaje, że jest on zły lub bardzo zły.
- Poza sposobem odżywiania, kobiety starają się żyć zdrowo: spać min. 7 godzin dziennie, spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, uprawiać sporty, oraz, rzadziej, regularnie wykonywać badania profilaktyczne.
- Jedynie 26% przyznaje, że na co dzień nie ma wielu powodów do stresu. Polki uprawiają sporty, które raczej nie wymagają zbyt dużego wysiłku fizycznego (spacerowanie, jazda na rowerze), a rzadziej uczestniczą w zorganizowanych zajęciach, takich jak fitness, taniec, ćwiczenia rozciągające-wzmacniające czy na siłowni. 3/4 z nich deklaruje, że ćwiczy co najmniej raz w tygodniu.



Komentarze Ekspertów



**Barbara Dąbrowska-Górska, dietetyk,
ekspert kampanii „Przyjaciółka
z Kalifornii”**

Badanie „Style odżywiania wśród Polek” pozwoliło na zaobserwowanie ciekawych rozbieżności pomiędzy deklarowaną przez Polki wiedzą dotyczącą zdrowego żywienia a faktycznym jej poziomem oraz rzeczywistymi nawykami żywieniowymi. Przeprowadzony mini-test, w którym zapytano o **podstawowe** informacje związane z żywieniem (częstotliwość jadalnych posiłków; potrzebną ilość płynów w ciągu dnia; niezbędną, dzienną ilość porcji owoców i warzyw oraz maksymalną ilość słodczy, jaką można zjadać w ciągu tygodnia) wykazał, że spośród trzech wyodrębnionych segmentów stylów odżywiania Polek średnia ilość prawidłowych odpowiedzi wynosiła zaledwie 1,85 (na cztery możliwe). Z wyników badania wyłania się obraz trzech stylów odżywiania:

Świadome fit-kucharki (24%) – blisko ¼ Polek przywiązuje dużą wagę do zdrowego żywienia, to optymistyczne dane, które pokazują, że jest to tematyka o coraz większym znaczeniu dla kobiet. To Panie, które kontrolują swoją masę ciała, wybierają produkty spożywcze w oparciu o ich jakość, dbają o urozmaicenie diety oraz regularność posiłków.

Wyluzowane smakoszki (42%) – stanowią największą grupę respondentek, które stawiają przede wszystkim na smak potraw, mniejszą zaś uwagę przywiązują do wartości odżywczej. Warto przy tym podkreślić, że Wyluzowane smakoszki często gotują samodzielnie i nie korzystają z gotowych dań. Panie te najgorzej oceniają swoją wiedzę dotyczącą zdrowego żywienia.

Niegotujące zapracowane (34%) – intensywna praca i brak czasu sprawiają, że jest to grupa respondentek, które często sięgają po gotowe dania i żywność przetworzoną. To kobiety, które jedzą w biegu, często przypadkowe produkty, co może być w przyszłości przyczyną problemów zdrowotnych i nadmiernej masy ciała.

Większość Pań deklaruje, że chciałoby bardziej dbać o to, co je (85%), ale jednocześnie najczęściej wybieranymi produktami są te tradycyjnie obecne w polskiej diecie – mięso, wędliny, surowe owoce, produkty mleczne. Suszone owoce regularnie jada blisko ¼ Polek. Natomiast śliwki kalifornijskie spożywane są od czasu do czasu przez dużą grupę respondentek (38%), najczęściej sięgają po nie Świadome fit-kucharki (51%). To ważne, ponieważ suszone śliwki stanowią element zdrowej, zbilansowanej diety oraz zdrowego trybu życia, który pomaga zachować prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Badanie „Style odżywiania wśród Polek” pokazuje, że Polki mają coraz większą świadomość istotnej roli zdrowego żywienia w życiu człowieka. Niewątpliwie jednak istnieje duża potrzeba dalszego szerzenia rzetelnej wiedzy z dziedziny żywienia.

Komentarze Ekspertów



**Katarzyna Bigos, instruktor fitness,
autorka artykułów nt. zdrowego trybu
życia**

Wyniki badania pokazują tendencję, która mówi, że coraz więcej Polek zaczyna żyć i jeść świadomie (24%). To dobra wiadomość! Biorąc jednak pod uwagę fakt, że w Polsce ponad połowa osób cierpi na nadwagę i otyłość, jasno widać jak wiele jeszcze mamy do zrobienia. Wyniki wskazują, że Wyluzowane smakoszki (42%), dla których zdecydowanie bardziej liczy się smak dania niż jego wartość dla naszego zdrowia, stanowią prawie połowę respondentów. To zgadzałoby się ze wskaźnikami otyłości i nadwagi w naszym kraju. Polki deklarują wprawdzie, że chciałyby jeść bardziej świadomie, ale z moich doświadczeń wynika, że od deklaracji do konkretnych działań jest długa droga.

Kolejna sprawa to sport. Wprawdzie większość ankietowanych odpowiada, że ćwiczy, ale ich główną aktywnością jest spacer, a w najlepszym wypadku rower. To zdecydowanie za mało. Gdy spojrzymy na 64% spacerowiczów oraz 10% osób, które się nie ruszają, mamy duży odsetek ankietowanych, które praktycznie nie trenują. To dość przerażające statystyki biorąc pod uwagę jak wielkie znaczenie ma wysiłek fizyczny nie tylko dla naszego wyglądu, ale także zdrowia, pracy serca, dotlenienia, pracy narządów wewnętrznych, układu pokarmowego, nerwowego itd. Spacer to za mało, zwłaszcza że większą część dnia spędzamy siedząc.

Z badania wynika, że Polki za mało się nawadniają, zbyt rzadko sięgają po owoce i warzywa oraz jedzą za dużo słodczy. Warto częściej sięgać po suszone owoce (po które sięga 23% respondentów). Jedzone w małych ilościach są po prostu bardziej skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, ale mogą być też znakomitą zdrową przekąską jak np. śliwki kalifornijskie, po które można również sięgać, aby zaspokoić pokusę jedzenia słodczy.

Podsumowując - z badania jasno wynika, że świadomość dotycząca zbilansowanej, zdrowej diety oraz aktywności fizycznej jest wciąż za mała. Z dobrych wieści cieszy to, że ta świadomość rośnie.

Komentarze Ekspertów



**Marieta Marecka, prowadząca program
kulinarny „ABC Gotowania” na kanale
Kuchnia+**

fot. Kuchnia+

Badanie „Style odżywiania wśród Polek” pozwala nam nieco bliżej przyjrzeć się temu jak jadają Polki. Studiując wyniki sama zastanawiałam się nad swoimi zachowaniami w kuchni i przy stole. Odnoszę wrażenie, że coraz większą uwagę przykładamy do tego, co jemy i że nasza świadomość nt. zdrowego odżywiania wciąż rośnie. Dlatego zaskoczona jestem tym, że grupa przywiązująca największą uwagę do tego co jedzą - „Świadome fit-kucharki” stanowią tylko 24%. Choć wierzę, że trend dbałości o odżywianie będzie się wzmacniał.

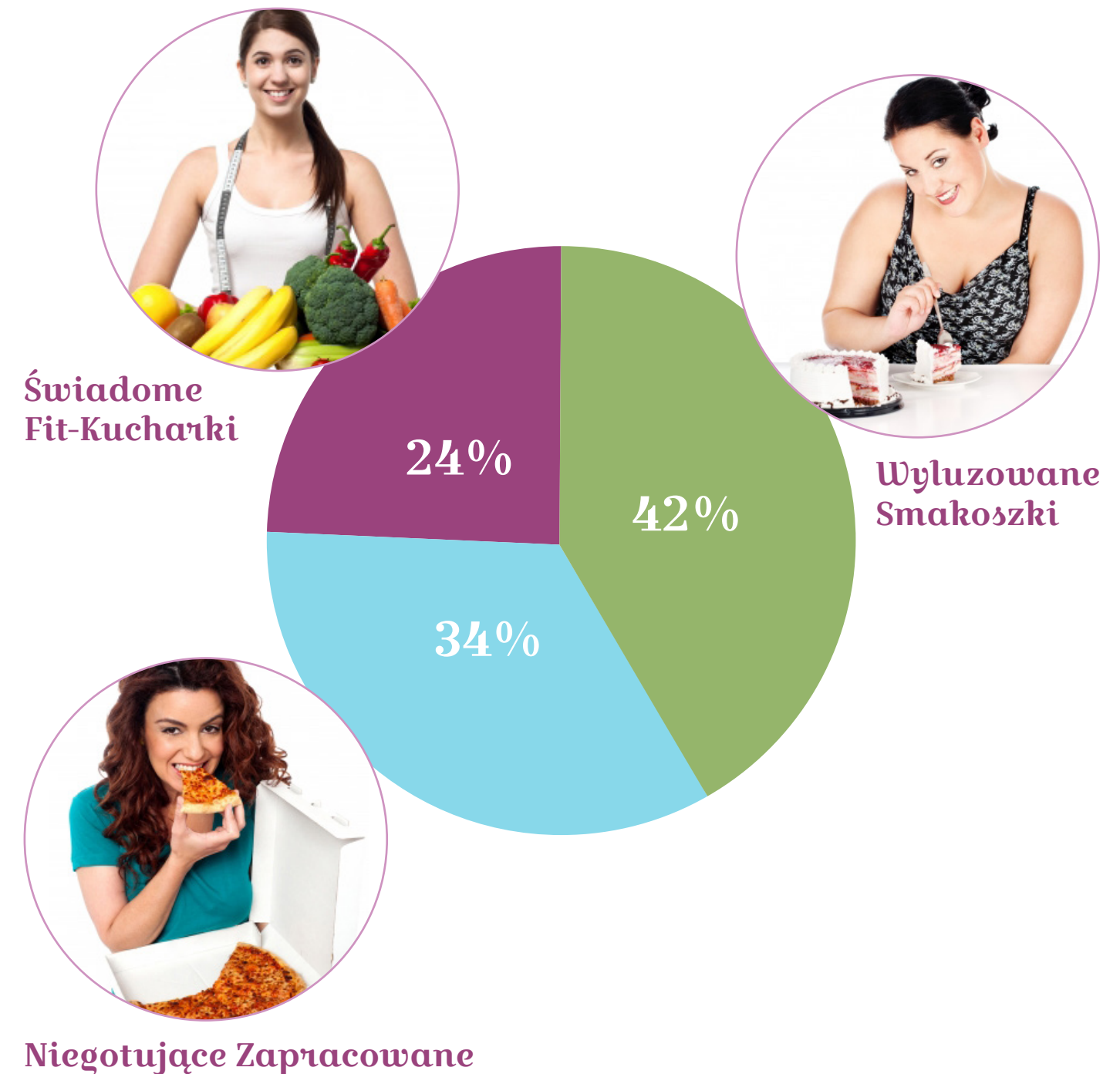
Bardzo interesujący wydał mi się punkt segmentujący najczęściej wybierane produkty spożywcze. Nie sądziłam, że po mięsa i wędliny sięgamy znacznie częściej niż np. po kasze orzechy i nasiona. Myślę, że głównym powodem takiego zachowania jest myśl, że to co zdrowe nie zawsze jest smaczne. Na szczęście moda na domowe gotowanie ma się u nas coraz lepiej, kucharze coraz częściej prześcigają się w wymyślaniu nieskomplikowanych, szybkich i wartościowych dań przekąsek. Wierzę, że taka tendencja tylko pozytywnie wpłynie na naszą dietę.

Okres wiosenny, to dobry czas na zastanowienie się jak jemy. Zdrowe odżywianie to nie tylko jedzenie sałaty i popijanie jej litrami wody. Zdrowe odżywianie to również różnorodność, którą możemy osiągnąć przez wzbogacanie naszych potraw zarówno świeżymi owocami, jak i tymi dostępnymi cały rok jak np. śliwki kalifornijskie, które podobnie jak ja jada 38% przebadanych Polek. Zatem Paniom i sobie życzę na wiosnę dużo różnorodności w codziennym odżywianiu oraz jak najmniej stresu – bo wyniki badania wskazują, że jest go zdecydowanie za dużo.

STYLE ODŻYWIANIA wśród kobiet

Style odżywiania wśród kobiet

W celu pogrupowania respondentów na segmenty, czyli grupy wewnętrznie homogeniczne a jednocześnie możliwie jak najbardziej różniące się między sobą, posłużono się analizą statystyczną K-Means, którą zastosowano do zmiennych psychograficznych mówiących o postawach oraz zachowaniach związanych ze stylem odżywiania. W jej wyniku wyodrębniono 3 segmenty.



Zdjęcia dzięki uprzejmości stockimages oraz marin, ze strony FreeDigitalPhotos.net

Świadome Fit-Kucharki – 24%



Styl odżywiania

Przywiązują dużą wagę do tego co jedzą, dbając o to, aby ich posiłki były jak najzdrowsze, niskokaloryczne (dbają o linię) oraz jedzone o stałych porach dnia. Starają się świadomie kupować/wybierać produkty spożywcze. Przygotowywanie posiłków w domu jest dla nich ważne, dlatego poświęcają dużo czasu na gotowanie i eksperymentowanie w kuchni: lubią próbować nowe smaki i przygotowywać różnorodne potrawy. Uważają, że o zdrowym odżywianiu wiedzą więcej niż inni i dużo na ten temat rozmawiają ze znajomymi. Jednocześnie starają się pogłębiać swoją wiedzę.

Opis

Lepiej wykształcone, mieszkanki największych polskich miast, o dobrej sytuacji finansowej, wiele z nich pracuje jako specjalistki lub w wolnych zawodach. Najlepiej oceniają swój stan zdrowia, prowadzą zdrowy tryb życia: uprawiają różne rodzaje aktywności fizycznej, regularnie wykonują badania profilaktyczne. Spośród wszystkich segmentów najlepiej oceniają swoją wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania. Wykazują największe zainteresowanie zdrowym odżywianiem: szukają tego typu informacji, jedzą zdrowe produkty, częściej stosują różnego rodzaju diety. Częściej niż pozostałe jedzą bakalie, w tym śliwki kalifornijskie.

Wyluzowane Smakoszki – 42%



Styl odżywiania

Wybierając swoje posiłki, kierują się głównie tym, by były smaczne, w mniejszym stopniu zwracając uwagę na ich kaloryczność czy właściwości zdrowotne. Zdecydowanie częściej gotują w domu niż kupują gotowe posiłki w porównaniu do pozostałych, mniej się przejmują tym, co jedzą, nie starają się pogłębiać wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

Opis

Mieszkanki dużych miast, gorzej wykształcone, o gorszej sytuacji finansowej, częściej niepracujące. Gorzej oceniają swój stan zdrowia, ale również prowadzą mniej zdrowy tryb życia: rzadziej uprawiają sporty, raczej nie stosują diet, wybierają mniej zdrowe produkty. Przyznają, że ich wiedza dotycząca zdrowego odżywiania jest raczej na średnim poziomie. Rzadko jedzą suszone owoce.

Niegotujące Zapracowane – 34%



Styl odżywiania

Nie poświęcają dużo czasu na gotowanie/przygotowywanie posiłków, raczej jedzą to, co akurat mają pod ręką lub co najłatwiej im przygotować. Zazwyczaj jedzą w biegu lub w trakcie wykonywania innych czynności, zdarza im się kupować gotowe dania. Mają raczej kilka ulubionych potraw i rzadko jedzą coś innego, ich dania raczej nie są urozmaicone. Jednocześnie, zwracają uwagę na kaloryczność posiłków i mają skłonność do stosowania diet.

Opis

Większość z nich ma stałą pracę (pracownik biurowy lub administracji, średni personel, średni szczebel kierownictwa), raczej dobrą sytuację finansową. Swoją stan zdrowia oceniają jako średni, prowadzą raczej niezdrowy tryb życia: na co dzień mają dużo stresu, spędzają za mało czasu na świeżym powietrzu, chociaż jednocześnie najczęściej uprawiają sporty. Częściej niż pozostałe segmenty, wybierają gotowe dania.



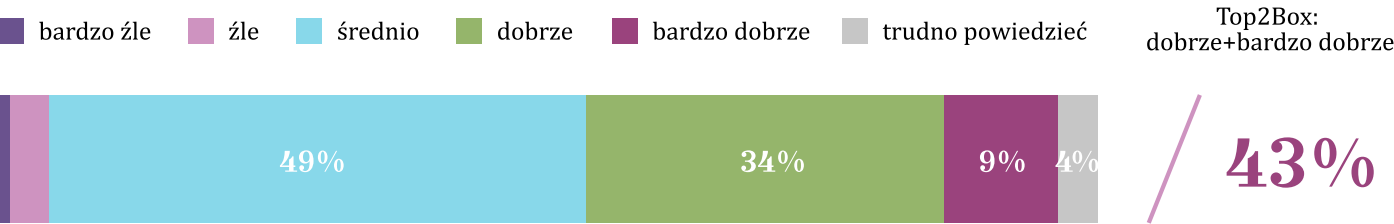
WIEDZA
o zdrowym odżywianiu

A pregnant woman with dark hair, wearing an orange top, is looking down at a laptop. She is holding a glass of orange juice in her right hand and typing on the keyboard with her left hand. She is wearing a ring on her left ring finger.

Samoocena własnej wiedzy na temat zdrowego odżywiania

Polki uważają, że ich wiedza o zdrowym odżywianiu jest **przynajmniej na poziomie średnim**.

Jak ogólnie oceniasz swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania?



Wszyscy



Świadome Fit-Kucharki



Wyluzowane Smakoszki



Niegotujące Zapracowane

Znajomość zasad zdrowego odżywiania

Ile posiłków dziennie powinna jeść zdrowa kobieta w wieku 25-45 lat?

Ile litrów płynów dziennie powinna pić zdrowa kobieta w wieku 25-45 lat?

Ile porcji owoców i warzyw dziennie powinna jeść zdrowa kobieta w wieku 25-45 lat?

Ile, maksymalnie, razy w tygodniu może jeść słodczyce zdrowa kobieta w wieku 25-45 lat?

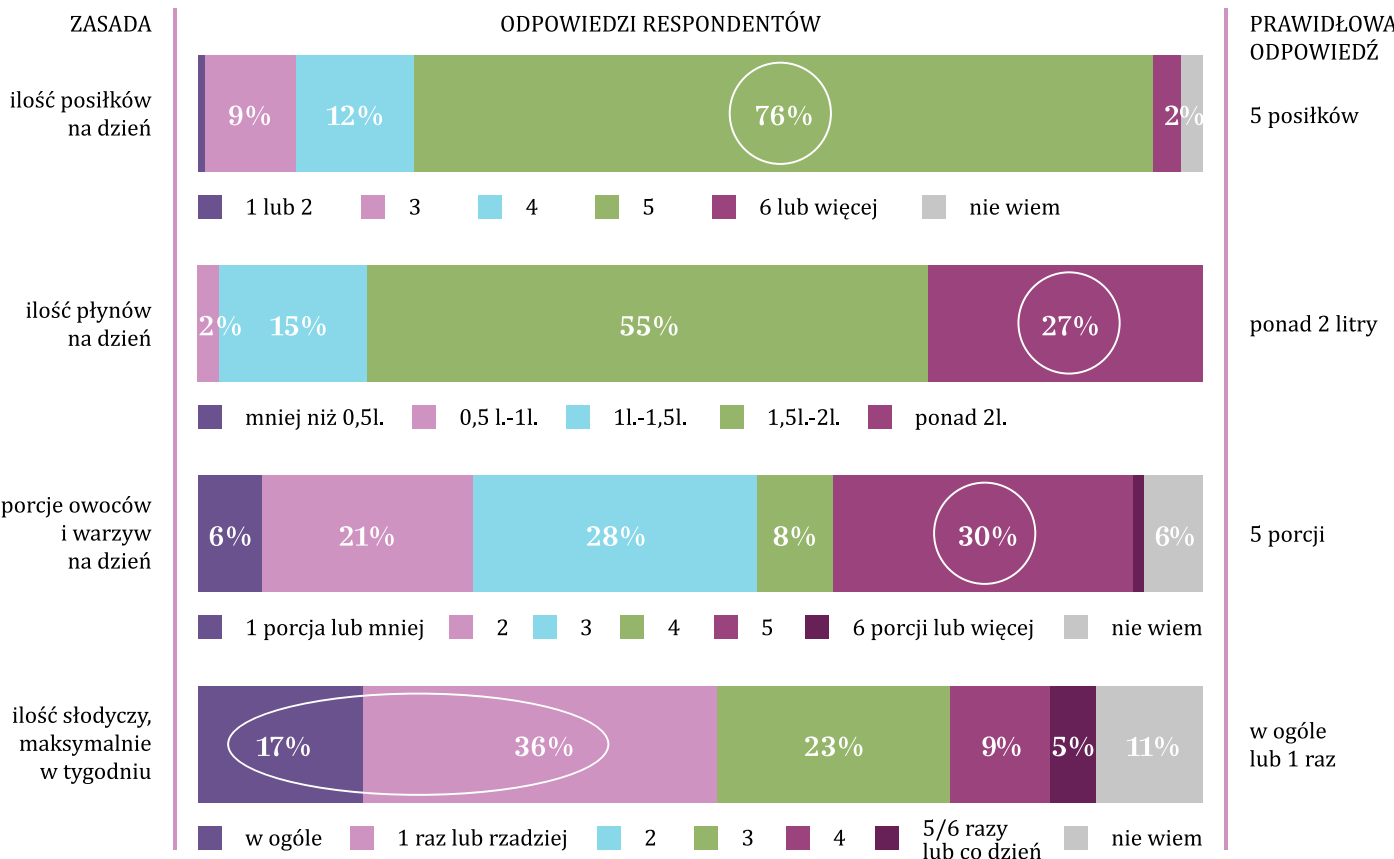
Średnia liczba prawidłowych odpowiedzi: 1,85

Świadome Fit-Kucharki: 1,98

Wyluzowane Smakoszki: 1,82

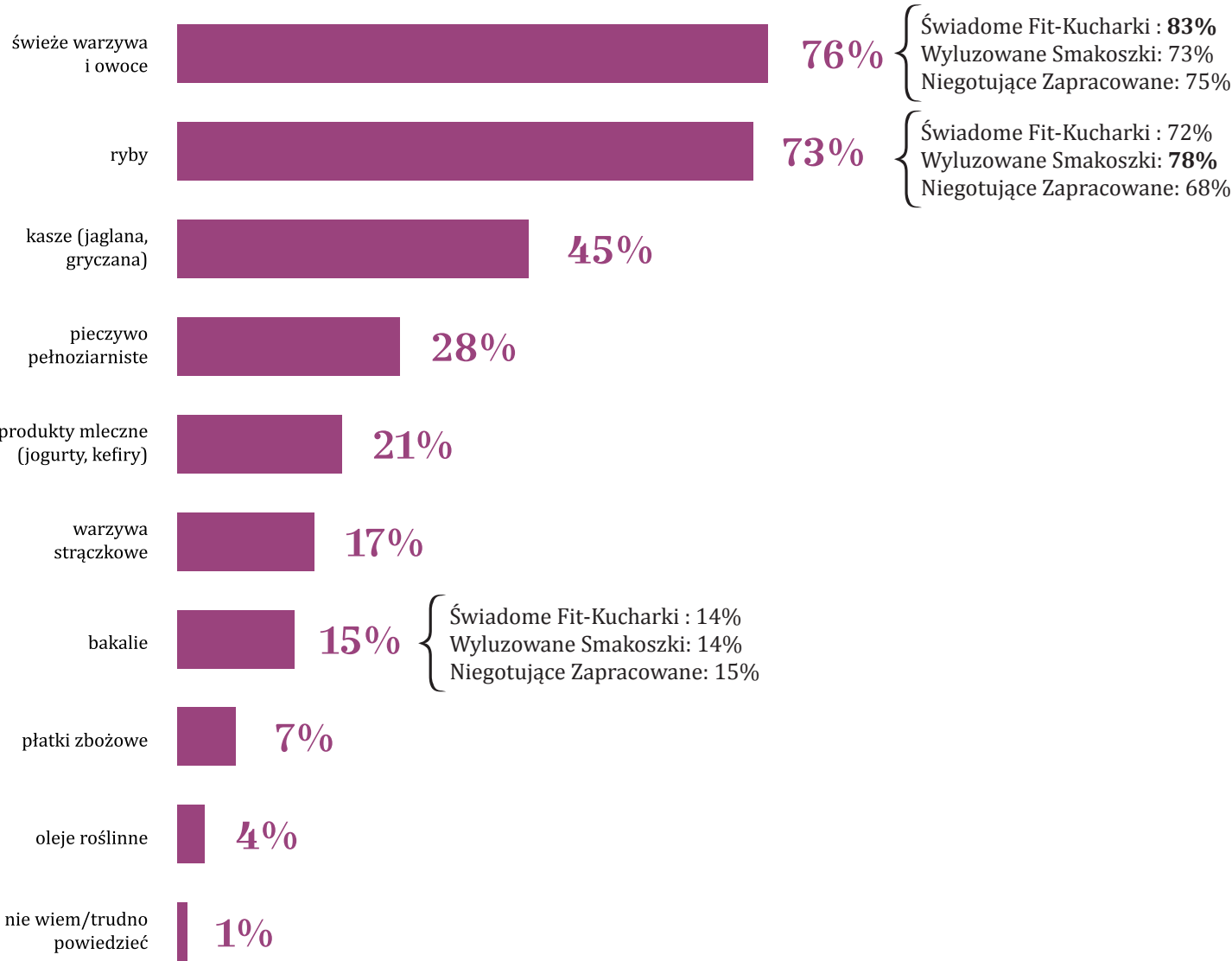
Niegotujące Zapracowane: 1,79

dobrze/ bardzo dobrze oceniające swoją wiedzę: 2,02



Produkty postrzegane jako zdrowe

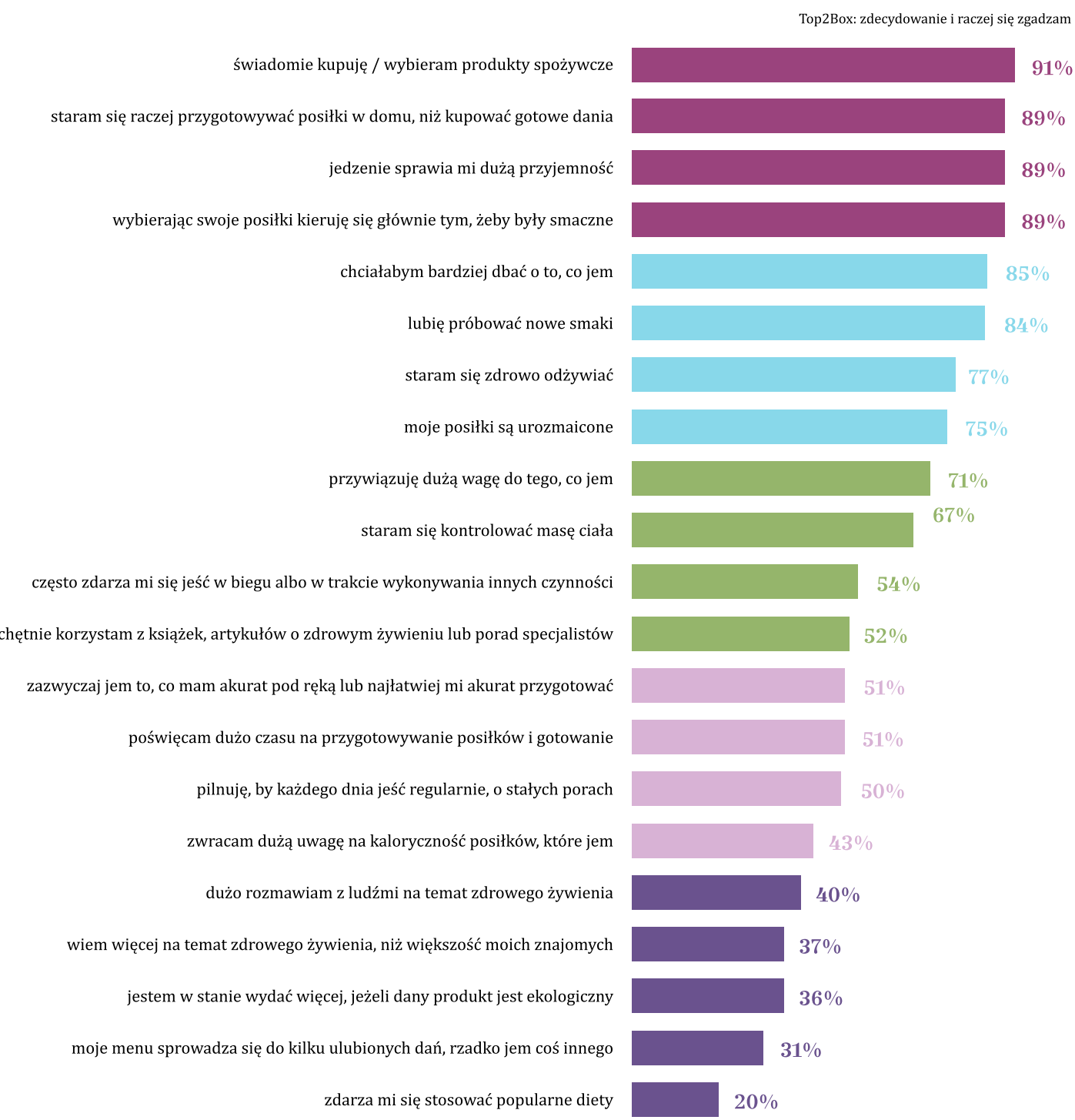
Które z poniższych kategorii produktów są, Twoim zdaniem, najzdrowsze?



ZWYCZAJE
żywieniowe

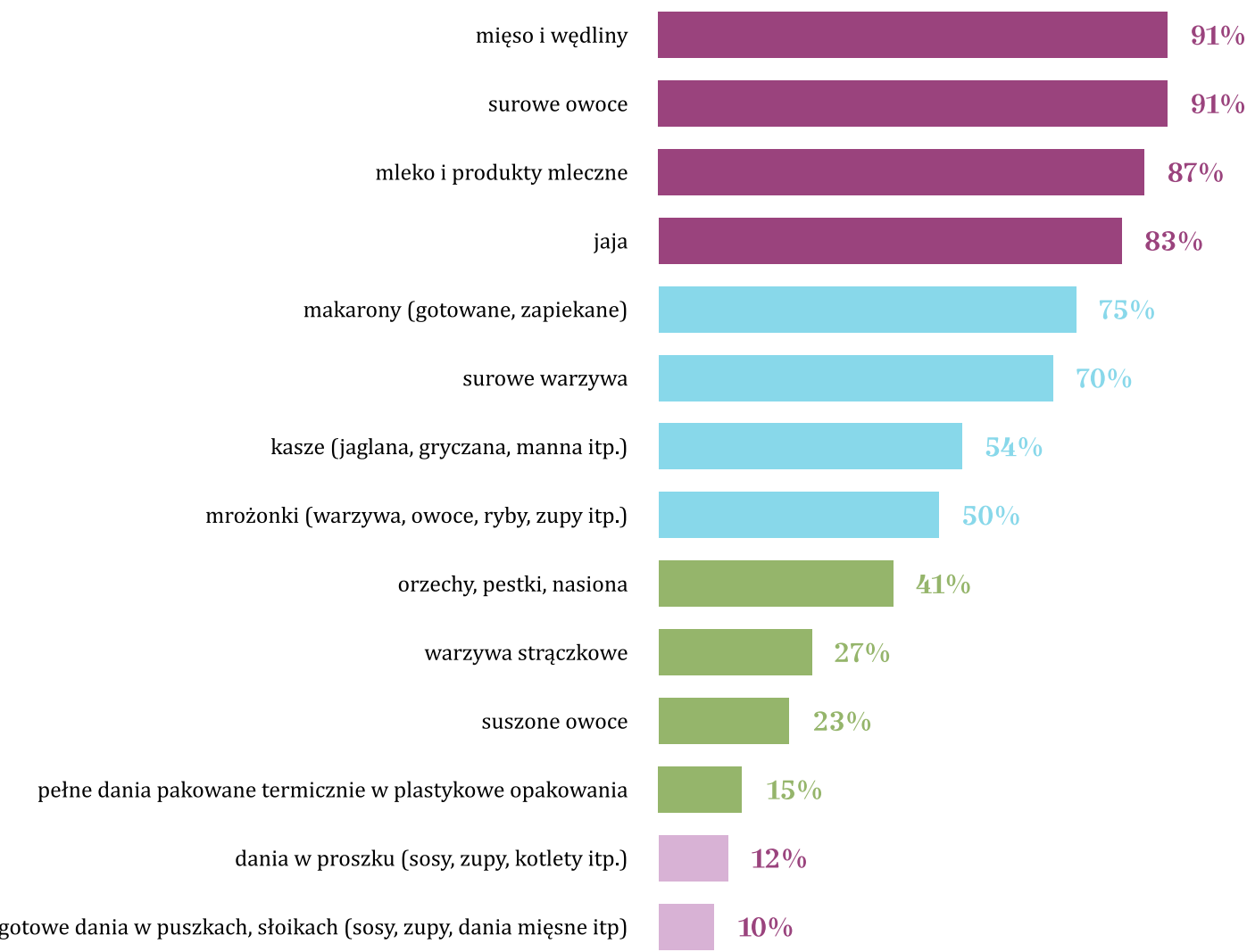
Style odżywiania

W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami?



Najczęściej spożywane produkty

Na poniższej liście zaznacz rodzaje dań, które jadasz przynajmniej raz w tygodniu lub częściej.



Najczęściej spożywane produkty w podziale na segmenty

Na poniższej liście zaznacz rodzaje dań, które jadasz przynajmniej raz w tygodniu lub częściej.



Świadome Fit-Kucharki



Wyluzowane Smakoszki

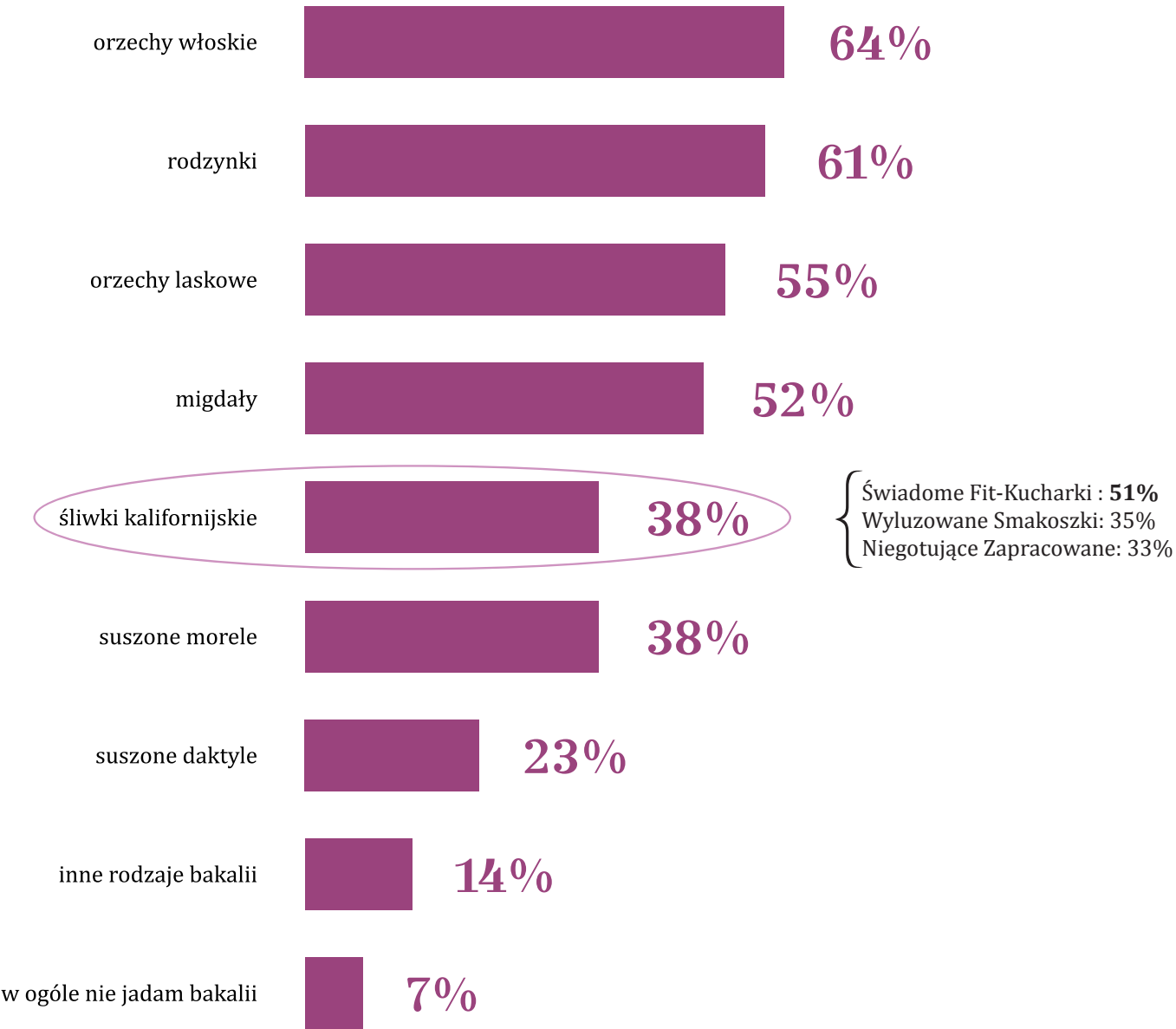


Niegotujące Zapracowane



Spożywanie bakalii

Które z poniższych rodzajów bakalii jadasz przynajmniej od czasu do czasu?



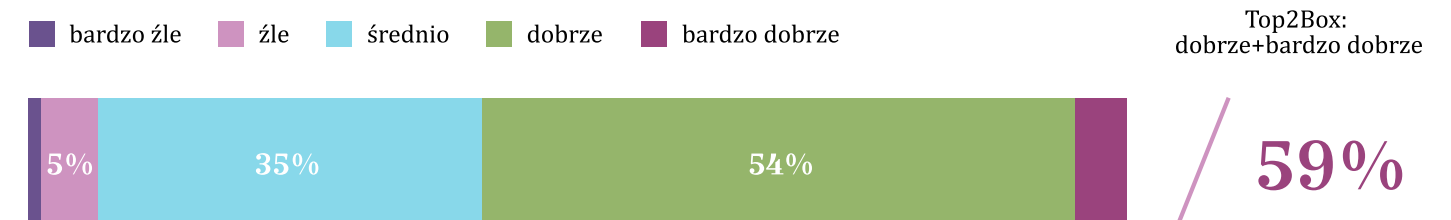
Zdjęcia dzięki uprzejmości stockimages oraz marin, ze strony FreeDigitalPhotos.net

ZDROWY STYL ŻYCIA poza odżywianiem

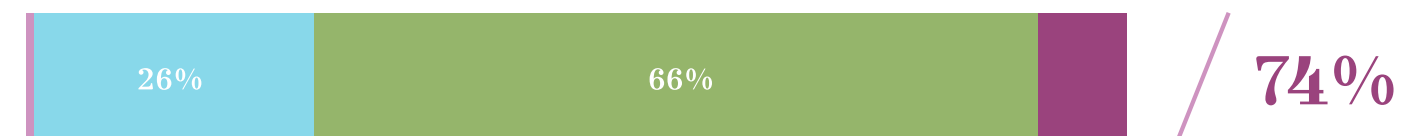
Ogólna ocena stanu zdrowia

Jak ogólnie oceniasz swój stan zdrowia?

Większość ocenia swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry. Jedynie 6% narzeka na swoje zdrowie.



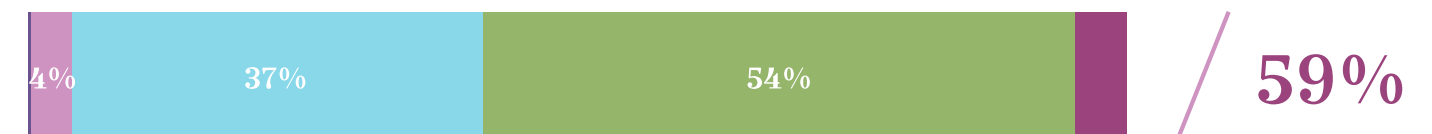
Wszyscy



Świadome Fit-Kucharki



Wyluzowane Smakoszki



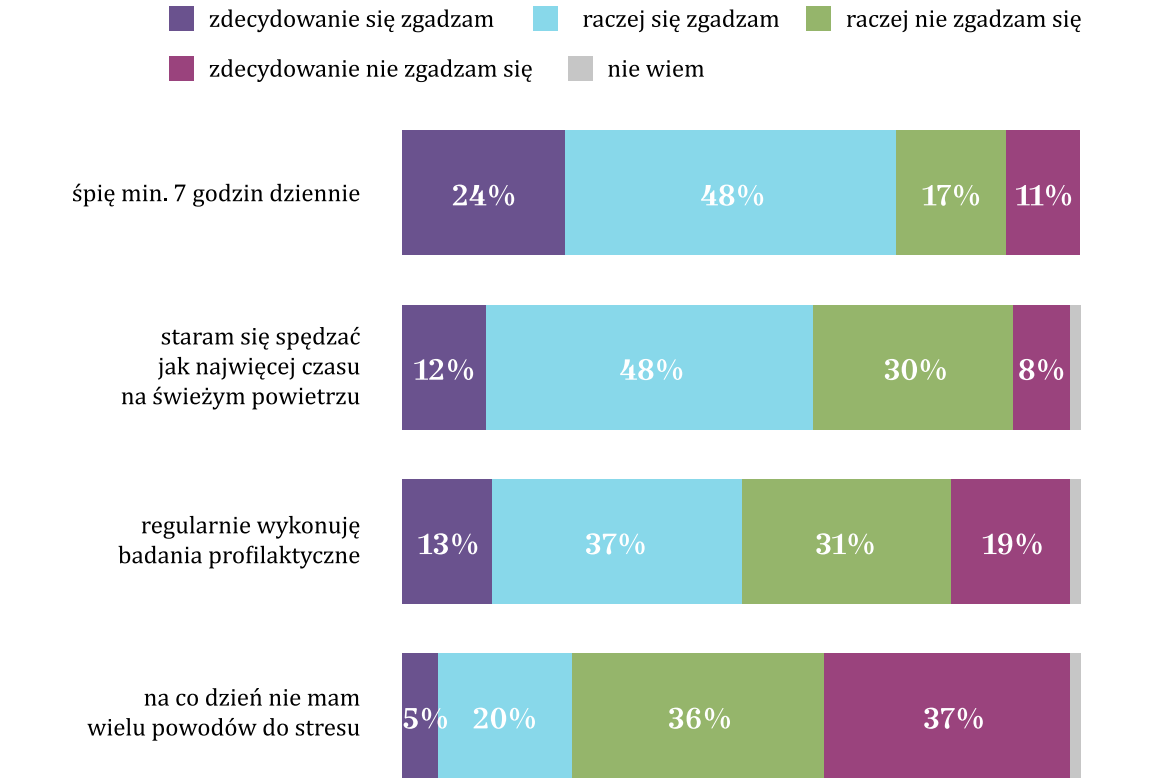
Niegotujące Zapracowane

Zdjęcia dzięki uprzejmości stockimages oraz marin, ze strony FreeDigitalPhotos.net

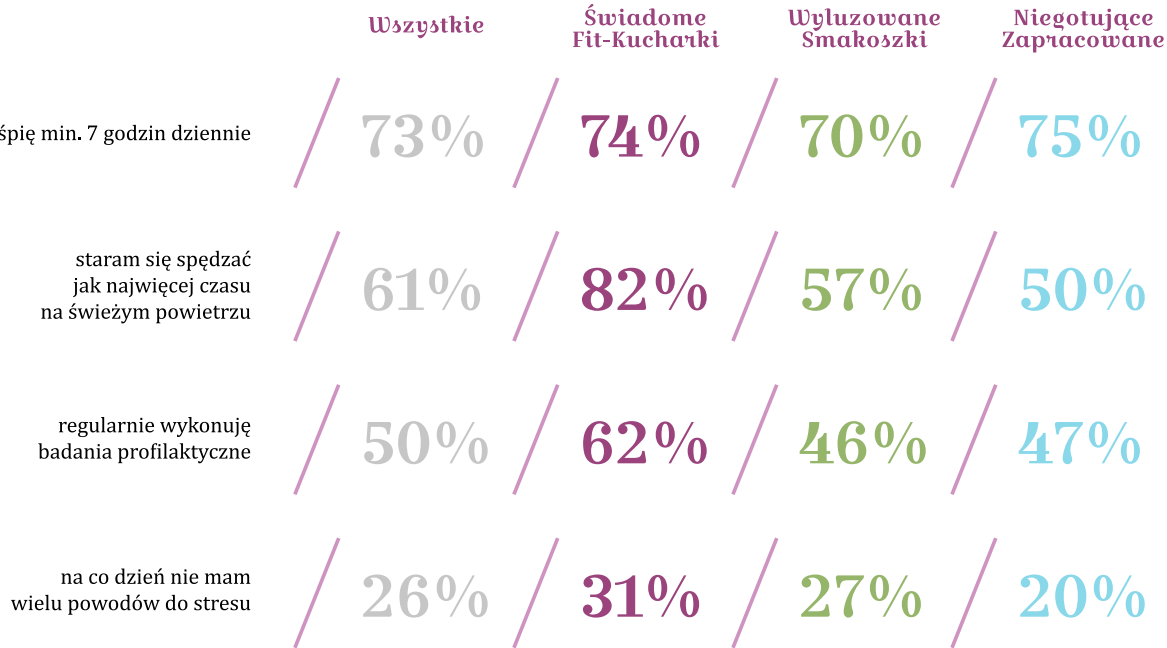
Stosowanie zasad zdrowego stylu życia

W jakim stopniu poniższe stwierdzenia opisują Twój styl życia? Zaznacz na ile się z nimi zgadzasz

Polki deklarują, że starają się żyć zdrowo. Jednocześnie, zdecydowana większość z nich ma problem z nadmiarem stresu w codziennym życiu.



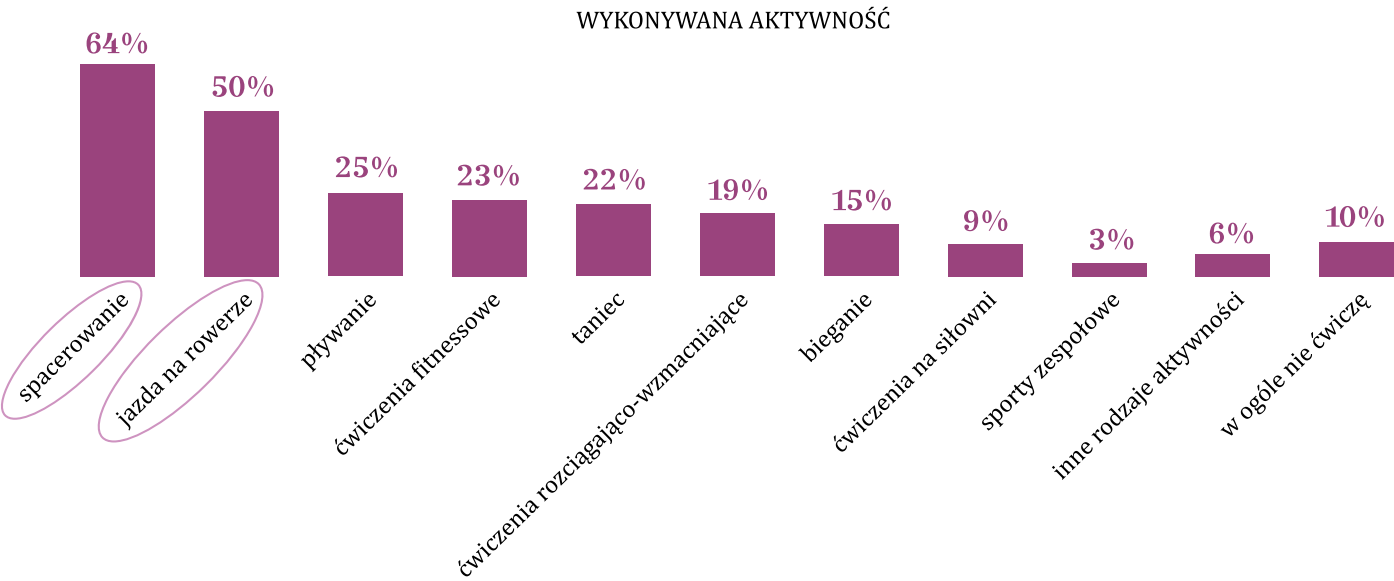
Top2Box: zdecydowanie i raczej się zgadzam



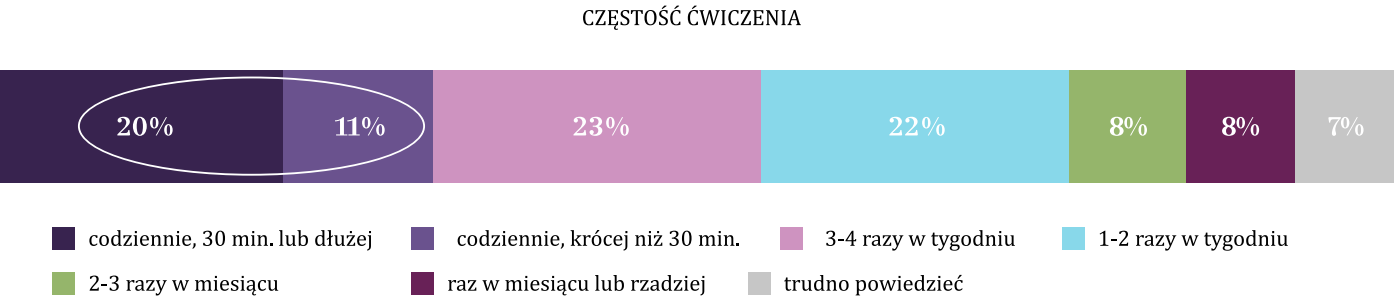
Aktywność fizyczna w codziennym życiu

Które z poniższych rodzajów aktywności fizycznej wykonujesz przynajmniej od czasu do czasu? Jak często w tygodniu uprawiasz jakąkolwiek aktywność fizyczną?

Polki preferują raczej aktywność fizyczną wymagającą umiarkowanego wysiłku (spacerowanie, jazda na rowerze).



1/3 deklaruje, że ćwiczy codziennie.



Podstawa: kobiety w wieku 25-45 lat, mieszkające w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców, N=500. Częstość ćwiczenia: respondentki uprawiające jakąkolwiek aktywność fizyczną, N=451

O California Prune Board

California Prune Board reprezentuje całą branżę suszonych śliwek z Kalifornii, składającą się z prawie 900 plantatorów śliwek oraz 26 firm konfekcjonujących. Kalifornia jest największym na świecie producentem śliwek suszonych, słynących z najwyższej jakości. Jakość ta jest rezultatem skrupulatnego procesu produkcji oraz kontroli jakości. Produkt klasy premium z Kalifornii dostarczany jest do 70 krajów na całym świecie, a region odpowiada za 60 proc. dostaw na świecie i 99 proc. dostaw w USA. Europejski oddział California Prune Board zlokalizowany w Wielkiej Brytanii odpowiada za rozwój rynku, reklamę, public relations, promocję sprzedaży, inicjatywy edukacyjne oraz badania rynkowe i żywieniowe. California Prune Board od ponad 25 lat działa w Europie na rzecz podniesienia świadomości na temat śliwek kalifornijskich jako zdrowego i pożywnego produktu wysokiej jakości, o różnorodnych właściwościach kulinarnych. Więcej informacji: www.californiaprunes.pl

„Przyjaciółka z Kalifornii” – informacje dotyczące kampanii

„Przyjaciółka z Kalifornii” to kampania organizowana przez California Prune Board w Polsce. Jej głównym celem jest przybliżenie informacji na temat walorów zdrowotnych śliwki kalifornijskiej, wysokiej jakości, a także różnorodności wykorzystania tego owocu w kuchni. Kampania informacyjna „Przyjaciółka z Kalifornii” obejmie szereg inicjatyw adresowanych do konsumentów, partnerów biznesowych oraz mediów, takich jak publikacje badań, spotkania informacyjne, warsztaty kulinarne. Więcej informacji w mediach społecznościowych: facebook.com/sliwkikalifornijskie, instagram.com/sliwki_kalifornijskie oraz na stronie poświęconej śliwkom kalifornijskim: www.californiaprunes.pl.

Kontakt dla prasy

Michał Kopera | michal.kopera@peoplepr.pl | +48 666 309 812

Kamila Wardyn | kamila.wardyn@peoplepr.pl | +48 608 637 193

Social media



Facebook: facebook.com/sliwkikalifornijskie



Instagram: [Instagram.com/sliwki_kalifornijskie](https://instagram.com/sliwki_kalifornijskie)

