# Moda na zdrowe odżywianie. Czy Polacy kochają diety?

* Pierwsza w Polsce porównywarka cateringów dietetycznych [Cateromarket](https://cateromarket.pl/) sprawdziła, jakie są aktualne zwyczaje żywieniowe Polaków. Zapytano m.in. o to, czy pandemia wpłynęła na to, jak się odżywiamy, jakie diety stosujemy najczęściej, jak rozumiemy zdrowe odżywianie oraz co sądzimy o dietach pudełkowych.
* Ankietę internetową dotyczącą preferencji żywieniowych Polaków wypełniło 1200 osób, kobiet i mężczyzn w przedziale wiekowym 18-65 lat, z całego kraju.
* Okazuje się, że jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, jak ważna dla naszego organizmu jest odpowiednia dieta. Aż 62% z nas ocenia swój sposób odżywiania jako zdrowy. Przyznajemy również, że coraz częściej zdarza nam się czytać etykiety produktów spożywczych.
* Polacy, myśląc o diecie, kierują się przede wszystkim kwestią własnego zdrowia. Tendencja ta jeszcze bardziej umocniła się w czasach pandemii.

**Zdecydowana większość Polaków ocenia swój sposób odżywiania jako zdrowy. Coraz większą uwagę przykładamy do tego, co jemy, a wartościowe produkty spożywcze częściej znajdują miejsce w naszych koszykach zakupowych. To tylko kilka z wielu wniosków nowego badania Cateromarket o nawykach żywieniowych Polaków.**

Moda na zdrowe odżywianie sprawiła, że mamy coraz większą świadomość wpływu zdrowej i odpowiednio zbilansowanej diety nie tylko na nasze zdrowie, ale również samopoczucie psychiczne. W trosce o odpowiednią dietę najczęściej odstawiamy cukier i rezygnujemy z tłustych potraw. Zdajemy sobie też sprawę z tego, jak istotną rolę ma odpowiednie nawodnienie organizmu. Czego jeszcze dowiadujemy się z badania?

## Zdrowa dieta jest dla nas ważna

Jak pokazują wyniki badania, kwestia zdrowego odżywiania jest dla nas ważna. Zdajemy sobie sprawę z tego, że żywność ma ogromny wpływ na nasz organizm i staramy się wdrażać w życie prozdrowotne nawyki. Jest to główny powód, dla którego decydujemy się na zmianę swoich nawyków żywieniowych. Polaków motywuje również chęć zrzucenia zbędnych kilogramów, poprawa stanu zdrowia i samopoczucia. Jaką dietę wybieramy najchętniej? Okazuje się, że najczęściej nasz wybór pada na dietę zbilansowaną, której celem jest dostarczenie do naszego organizmu odpowiedniej dawki witamin i składników odżywczych.

– *Świadomość Polaków na temat żywienia stale się powiększa. Coraz więcej uwagi przykładamy do tego, co jemy i co wybieramy (...). Jednak cały czas mamy problem z określeniem, czym właściwie jest „zdrowe odżywianie”. Kojarzy nam się często z zakazami, restrykcjami czy kosztownym żywieniem. Nic bardziej mylnego! Zdrowa dieta wcale nie musi być droga, nudna czy czasochłonna. Jej głównym zadaniem jest zapewnienie odpowiedniej ilości kalorii i składników odżywczych, które zabezpieczą przed wystąpieniem niedoborów* – komentuje mgr Dagmara Wójtowicz, dietetyczka.

## Czy zdrowe odżywianie jest drogie?

Mimo panującej mody na zdrowe odżywianie Polacy są zdania, że taki sposób żywienia jest drogi. Może to być jeden z powodów, dla których robiąc zakupy spożywcze czytamy etykiety – ten nawyk wskazuje aż 68% badanych. Jesteśmy gotowi na zdrową żywność wydać więcej, ale w parze z ceną powinna iść jakość produktu, a informacje o jego składzie pozwalają nam to zweryfikować.

Wiedzę na temat zdrowego odżywiania czerpiemy głównie z własnego doświadczenia i intuicji – takiej odpowiedzi udzieliła 1/3 ankietowanych. W tej kwestii ufamy też mediom społecznościowym, portalom internetowym i blogom. Mimo świadomości szeregu korzyści płynących ze zdrowej diety przyznajemy, że ścisłe dostosowywanie się do jej założeń nie jest wcale proste, a naszą największą słabością jest podjadanie między posiłkami.

## Jak pandemia wpłynęła na nawyki żywieniowe Polaków?

Długie miesiące izolacji miały na nas zróżnicowany wpływ. Podczas gdy 52% badanych Polaków twierdzi, że pandemia w ogóle nie wpłynęła na ich sposób odżywiania, 1/3 deklaruje, że stara się jeść zdrowiej. Niestety są też wśród nas osoby, które przyznają się do zmiany nawyków żywieniowych na gorsze. Takiej odpowiedzi udzieliło aż 15% badanych. W związku z pandemią częściej gotujemy we własnej kuchni i jadamy posiłki z najbliższymi. Zapewne dlatego bliższa jest nam kwestia niemarnowania jedzenia i życie w zgodzie z trendem less waste.

**Więcej o nawykach żywieniowych Polaków można znaleźć w najnowszym raporcie Cateromarket:** [**Polacy na diecie. Jakie diety wybieramy i dlaczego?**](https://cateromarket.pl/blog/badanie-polacy-na-diecie)