

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 05, styczeń 2022 11:52

Katarzyna Sekuła

Odśłony: 2303

---

Trend zdrowego odżywiania jest dostrzegalny u Polaków od pewnego czasu, jednak jego nasilenie znacznie zwiększyło się w pandemii. Już od ponad dwudziestu lat badania CBOS pokazują, że większość Polaków jest przekonana o swoim dobrym odżywianiu. Jednocześnie rośnie udział osób, które codziennie jedzą owoce i warzywa.

Rozumienie tego, czym jest zdrowe odżywianie zmienia się z czasem oraz różni się w grupach wiekowych, jednak coraz bardziej zwracamy uwagę na to co i w jaki sposób jemy. Dla millenialsów zdrowe odżywianie jest niemal sposobem życia i to wśród nich jest najwięcej wegetarian. Są to jednocześnie najbardziej świadomi, szukający wiedzy i faktów konsumenci, którzy w czasie pandemii częściej niż inne grupy wiekowe zmieniły swoje nawyki żywieniowe na lepsze.

Poprawę nawyków żywieniowych w Polsce zadeklarowało ponad 40 proc. ankietowanych, z czego prawie połowa przyznała, że jadła zdrowiej, a co czwarta osoba, że spożywała mniej mięsa. Dla 40 proc. ankietowanych we wrześniu 2021 r. o zdrowym stylu życia decydowało właściwe odżywianie, dla ponad jednej czwartej – spokojny tryb życia, a niemal jedna piąta wymieniała uprawianie sportu. Najczęściej wskazywane zmiany w nawykach żywieniowych to: spożywanie mniejszej ilości cukru, mięsa, jedzenie większej ilości warzyw, a także ograniczenie dziennej liczby przyjmowanych kalorii.

Jak podaje PIE prawidłowe odżywianie nadal jest uważane za najważniejszy element dbania o zdrowie, a zdrowa żywność kojarzy się nam przede wszystkim ze świeżymi i nieprzetworzonymi produktami, bez konserwantów i o obniżonej zawartości cukru. Podczas pandemii o 2 pkt. proc. wzrosła w naszym społeczeństwie liczba wegan, czyli osób, które całkowicie wykluczyły ze swojego jadłospisu produkty pochodzenia zwierzęcego. W 2021 r. weganizm zadeklarowało już 6 proc. badanych. Natomiast liczba wegetarian, czyli osób, które nie jadają mięsa, ale w menu uwzględniają np. nabiał, jaja nie zmieniła się w stosunku do 2020 r. i nadal wynosi 10 proc.

Zmiany diety wpływają nie tylko na styl życia Polaków, ale też na strategię biznesowe firm produkcyjnych i handlowych. Znacznie częściej niż dotychczas uwzględniają one trend zdrowego stylu życia i ekologii. Znacznie zwiększyła się oferta produktów wegetariańskich, wegańskich i uwzględniających zdrowe nawyki żywieniowe. Stały się one też dużo łatwiej dostępne, zajmując więcej miejsca w ofercie sklepów.

Wartość polskiego rynku eko w 2020 wynosiła 1,36 mld PLN, co stanowiło 0,5 proc. wartości całego rynku spożywczego. W sprzedaży systematycznie rośnie udział świeżych produktów. W każdym mieście powyżej 20 tys. mieszkańców istnieje już sklep z żywnością ekologiczną. Szacuje się też, że w ostatnich dwóch latach podwoiła się liczba sklepów internetowych specjalizujących się w sprzedaży żywności ekologicznej. Tego typu żywność coraz częściej pojawia się też w super- i hipermarketach oraz sklepach typu convenience. W związku z tym, że nawyki żywieniowe Polaków coraz szybciej zmieniają się na zdrowsze, ich wpływ na strategię i decyzje marketingowe firm prawdopodobnie jeszcze się zwiększy w przyszłym roku.

*Źródło: PIE*