

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 20, listopad 2025 12:27

Ewelina Kocemba

Odśrody: 752

Prawie połowa polskich pracowników biurowych ma nadwagę, 40 proc. pracuje więcej niż 40 godzin w tygodniu, a 36 proc. często pracuje z uczuciem głodu. Nowy raport firmy Better Workplace Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025/26 pokazuje, że tylko niewielka część osób realizuje zdrowe nawyki, podczas gdy większość zmaga się z głodem, stresem i nadwagą.

Eksperti z Better Workplace wraz z Instytutem Medycyny Pracy opublikowali raport Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025/26. Wynika z niego, że polscy pracownicy chcą zdrowo się odżywiać, ale często – z powodu braku czasu, presji i przepracowania – ich codzienne wybory żywieniowe odbiegają od deklarowanych.

Powiedz mi, jak pracujesz, a powiem ci, jak jesz

Nadmiar obowiązków, długie godziny pracy i brak czasu na odpoczynek to realne bariery zdrowego stylu życia — aż 39 proc. pracowników pracuje ponad 40 h tygodniowo, a 35 proc. doświadcza silnego stresu. To właśnie w grupie osób źle oceniających swój stan zdrowia ponad połowa zgłasza wysoki poziom napięcia psychicznego. Efekt? Brak regeneracji, gorsze wybory żywieniowe i pogarszający się dobrostan psychofizyczny.

Większość pracowników deklaruje chęć regularnego jedzenia (72 proc.), spożywania posiłków bez pośpiechu (78 proc.) a przy tym wie, jak ważne w diecie jest znaczenie warzyw i owoców. Rzeczywistość jednak pozostawia wiele do życzenia – co druga osoba przyznaje, że trudno jej zdrowo się odżywiać w pracy. Aż 44 proc. badanych twierdzi, że ma zbyt wiele obowiązków, by zadbać o swoje żywienie. Nie powinno więc dziwić, że prawie co trzeci pracownik często pracuje z uczuciem głodu. W szczególności są to ludzie młodzi (18–25 lat), wśród których zjawiska tego doświadcza połowa pracowników.

Deklaracje kontra rzeczywistość

Większość polskich pracowników dobrze lub bardzo dobrze ocenia swój stan zdrowia (57 proc.). Tylko 8 proc. uważa go za zły, a co trzecia osoba (35 proc.) ma trudności z oceną. Osoby o wyższym wykształceniu i lepszej sytuacji materialnej częściej deklarują lepszy stan zdrowia.

Na stan zdrowia ogromny wpływ ma dieta. Tymczasem choć 55 proc. pracowników uważa, że odżywia się zdrowo, ponad 3/4 ma niski wynik indeksu zdrowej diety (HDI-10). Połowa pracowników nie planuje posiłków do pracy wybierając “cokolwiek” w momencie głodu (54 proc.), a niemal co druga osoba (46 proc.) regularnie je zbyt obfite porcje. Powszechna jest monotonność diety (45 proc.), podjadanie słodczy (21 proc.) i regularna konsumpcja fast foodów oraz dań instant (35 proc. spożywa je przynajmniej raz w tygodniu).

Z raportu Better Workplace wynika również, że niemal połowa (aż 47 proc.) respondentów ma nadwagę lub otyłość, przy czym częściej dotyczy ona mężczyzn (56 proc.) niż kobiet (37 proc.).

Z treścią raportu "Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025/26" można zapoznać się [tutaj](#)

Źródło: IP