



RAPORT

„Jak odżywiają się Polacy? Kukuła Healthy Food 2020”

Agenda

1. Informacje o badaniu
2. Polacy pokochali zdrowy i aktywny styl życia
3. Nawyki żywieniowe Polaków
4. Dieta pudełkowa
5. Kukuła Healthy Food



1. INFORMACJE O BADANIU



Informacje o badaniu



CEL

Firma Kukuła Healthy Food przeprowadziła badanie, którego celem było poznanie nawyków żywieniowych Polaków, ich stylu życia, rozpoznanie dominujących postaw w stosunku do poszczególnych typów posiłków oraz postrzegania diety pudełkowej.



METODOLOGIA

Badanie zostało wykonane przez niezależny, polski instytut badawczy metodą CAWI na reprezentatywnej próbie N=1020 Polaków w wieku od 18 do 65 lat.



TERMIN

Badanie zostało zrealizowane w styczniu 2020 roku.

Najważniejsze ustalenia



Nawyki żywieniowe

1. 60% badanych deklaruje, że stara się zdrowo odżywiać na co dzień.
1. W przeciągu ostatnich 12-miesięcy aż 47% respondentów zmieniło nawyki żywieniowe na zdrowsze.
2. 56% respondentów chciałby zrzucić w tym roku kilka kilogramów, a 42% badanych planuje zbudować masę mięśniową.
3. Blisko połowa badanych stosuje różnego typu ograniczenia żywieniowe. Najczęściej podejmowane diety to takie, które mają na celu ograniczenie kalorii lub wykluczenie cukru. Wśród diet, które opierają się na ograniczeniu spożywania produktów odzwierzęcych lub ich całkowitym wykluczeniu najczęściej wskazań przypada dla diety wegetariańskiej (10% badanych).
4. Rozumienie zdrowej żywności opiera się przede wszystkim na skojarzeniu ze świeżymi składnikami oraz brakiem konserwantów. Żywność wegetariańska/ wegańska, bezglutenowa oraz o obniżonej wartości energetycznej przywodzi najmniej skojarzeń ze zdrową żywnością.
6. Aż 67% badanych deklaruje, że czyta etykiety pod względem ich składu i wartości odżywczych. Podstawowym źródłem wiedzy na temat zdrowego odżywiania się są programy telewizyjne.
7. Uzupełnianie diety przekąskami jest bardzo popularne. Niemal wszyscy respondenci przyznali, że spożywają przekąski między posiłkami. Najchętniej wybierają owoce i warzywa.
8. Głównymi posiłkami spożywanymi w Polsce w trakcie dnia są pierwsze śniadanie, obiad i kolacja, przy czym to obiad jest uważany za najważniejszy. Zdecydowana większość badanych spożywa posiłki w domu.
9. Suplementy diety są bardzo popularne wśród Polaków. Aż 41% badanych stosuje suplementy diety, a zdecydowana większość z nich wybiera takie, które zawierają witaminy i minerały

Najważniejsze ustalenia



Dieta pudełkowa

1. Rozumienie zdrowej żywności opiera się przede wszystkim na skojarzeniu ze świeżymi składnikami oraz brakiem konserwantów. Żywność wegetariańska/ wegańska, bezglutenowa oraz o obniżonej wartości energetycznej przychodzi najmniej skojarzeń ze zdrową żywnością.
2. Już 12% respondentów korzysta z diety pudełkowej a kolejne 46% chciałoby z niej skorzystać.
3. Powszechne jest przekonanie, że dieta pudełkowa pozwala zaoszczędzić dużo czasu. Jako korzyść często wskazywano także ułatwienie regularnego spożywania posiłków.
4. Główne powody wybierania diety pudełkowej to przede wszystkim chęć zdrowszego odżywiania się oraz chęć utraty wagi zarówno wśród osób, które obecnie korzystają, jak i takich, które rozważały możliwość skorzystania z diety pudełkowej.



„Polacy zwracają uwagę na to, co jedzą i mają coraz większą wiedzę w tym temacie. Potwierdza to silny wzrost zainteresowania ofertą cateringu dietetycznego, bo to idealna usługa dla tych, dla których ważne jest regularne spożywanie zdrowych i odpowiednio zbilansowanych posiłków z sezonowych produktów. Widać również wzmacniający się trend wegetariański, a także wzrost zainteresowania dietami o obniżonej ilości węglowodanów i dietami specjalistycznymi, jak np. bezglutenowa. Trendy odzwierciedlają się również wśród zamówień poszczególnych programów dietetycznych przez naszych Klientów. Podczas pandemii zainteresowanie naszymi dietami roślinnymi dodatkowo przybrało na sile ze względu na potwierdzone naukowo właściwości diety wegetariańskiej jako wspierającej układ odpornościowy,,

Jakub Kukuła, pomysłodawca i założyciel firmy Kukuła Healthy Food



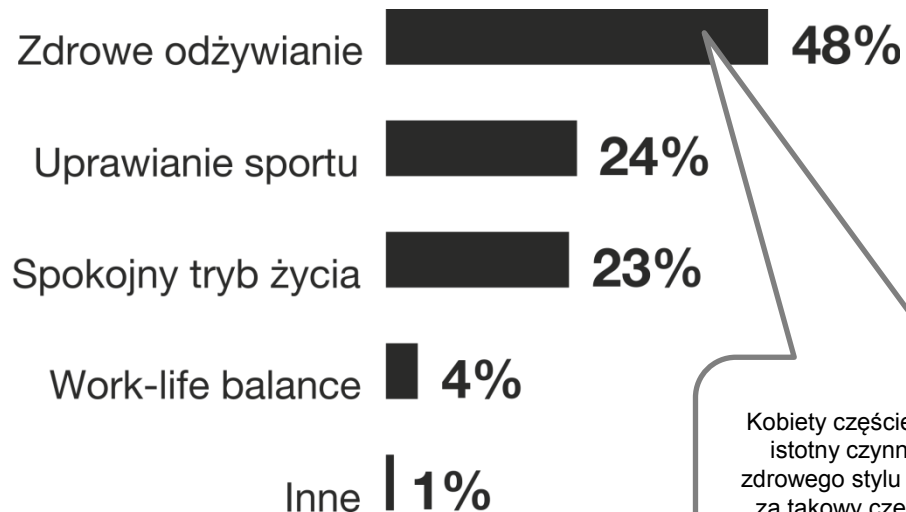
2. POLACY POLUBILI ZDROWY I AKTYWNY STYL ŻYCIA



*”Wyniki badań są bardzo optymistyczne i pokazują, że Polacy zaczęli przywiązywać uwagę do tego jak wygląda ich codzienny styl życia a przede wszystkim odżywianie się. Dane są bardzo optymistyczne. Dla porównania w 2017 roku Eurostat opublikował portret statystyczny „Życie kobiet i mężczyzn w Europie”** z którego wynikało, że w całej Unii Europejskiej 36 % mężczyzn i 26 % kobiet uprawiało sport lub inną aktywność fizyczną nie związaną z pracą przez co najmniej 150 minut tygodniowo. Zdrowe odżywianie jest natomiast kluczowe, ponieważ coraz więcej osób zmaga się z chorobami cywilizacyjnymi, które w większości wynikają z nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Niezwykle istotne jest więc także podnoszenie świadomości dotyczącej składu i regularności posiłków. Powoli widać tendencję wzrostu tej świadomości i to nie tylko wśród osób młodych, mających na co dzień styczność z mediami społecznościowymi, ale także wśród ludzi starszych po 65 roku życia. ”*

**prof. dr hab. n. med. Dominik Rachoń,
doradca i konsultant Kukuła Healthy Food**

Determinanty zdrowego stylu życia wg respondentów



Kobiety częściej uznają zdrowe odżywianie za istotny czynnik związany z prowadzeniem zdrowego stylu życia (55%). Z kolei mężczyźni za takowy częściej uznają uprawianie sportu (27%) oraz spokojny tryb życia (28%).

Zdrowie według Polaków

60%

Respondentów potwierdza,
że stara się zdrowo
odżywiać



56%

Respondentów chce
w tym roku zrzucić kilka
kilogramów



44%

Respondentów stara
odżywiać się sezonowo



42%

Respondentów chce
w tym roku zbudować
masę mięśniową



47%

Respondentów zmieniło nawyki
żywieniowe na zdrowsze w 2019 roku



67%

Respondentów czyta etykiety
produktów spożywczych



41%

Respondentów stosuje
suplementy



Zmieniamy nawyki żywieniowe na zdrowsze



ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH NA ZDROWSZE W 2019 ROKU

47%

respondentów

POWODY:

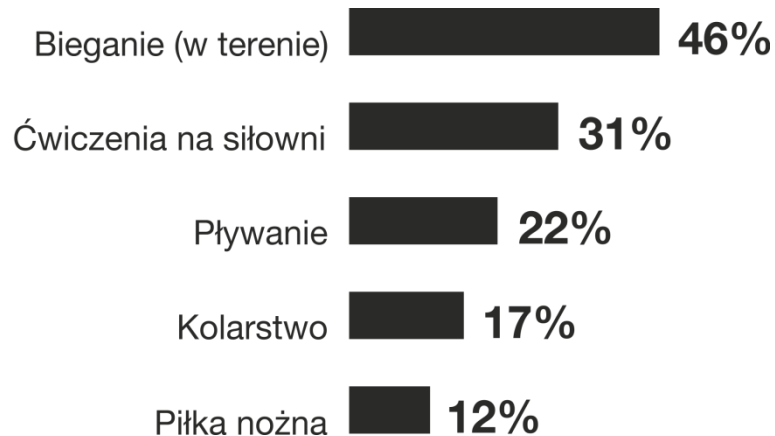


Kobiety częściej stosują dietę w celu utrzymania sylwetki i zgrabnej budowy ciała, mężczyźni natomiast – ze względu na trening lub stan zdrowia.

Uprawianie sportu

Czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy uprawiałeś sport lub podejmowałeś aktywność fizyczną?

TAK
71%
respondentów



Trend wegetariański rośnie

- ✓ **10%** respondentów jest wegetarianami
- ✓ **4%** respondentów jest weganami
- ✓ **3%** respondentów ograniczyło spożycie mięsa (fleksitarianizm)
- ✓ **2%** respondentów wykluczyło całkowicie z menu mięso, ale spożywa ryby, jaja i nabiał
- ✓ **10%** respondentów planuje wypróbować dietę wegetariańską
- ✓ **5%** respondentów planuje wypróbować dietę wegańską



”Ostatnie badania immunologów z Polskiej Akademii Nauk potwierdzają, że dieta wegetariańska wpływa korzystnie na działanie układu odpornościowego. Prawidłowo skomponowana dieta roślinna pomimo wyłączenia z niej produktów pochodzenia zwierzęcego jest w stanie dostarczyć wszystkich, niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów.”

**Natalia Chybińska, specjalista dietetyk,
kierownik ds. Żywienia Kukuła Healthy Food**

3. NAWYKI ŻYWIENIOWE POLAKÓW

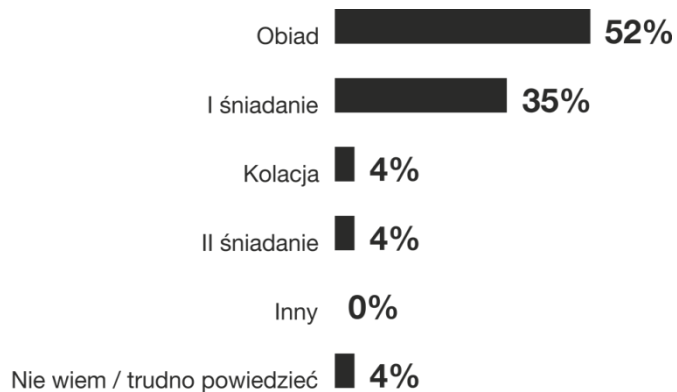


Posiłki spożywane w ciągu dnia

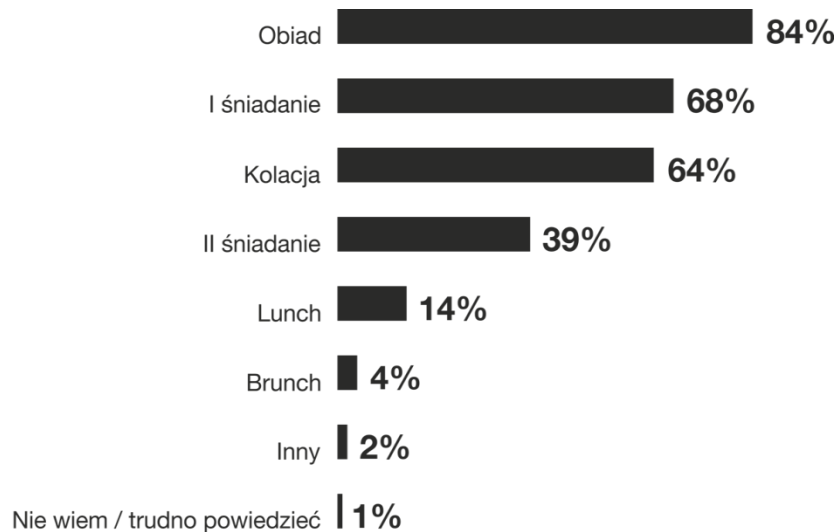


Respondenci za najważniejszy posiłek dnia uważają obiad. Jest to również najczęściej jadany posiłek w ciągu dnia

NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK DNIA



POSIŁKI JADANE W CIĄGU DNIA

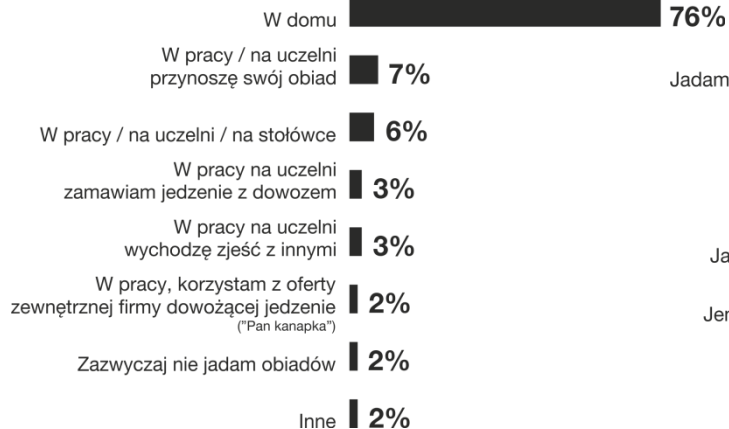


Okoliczności spożywania posiłków

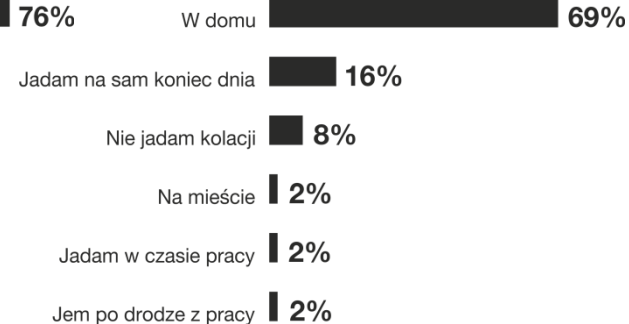
ŚNIADANIE



OBIAD



KOLACJA

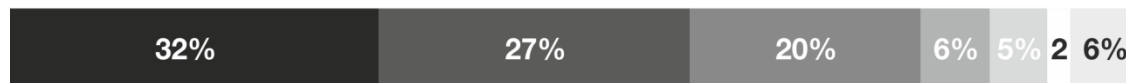
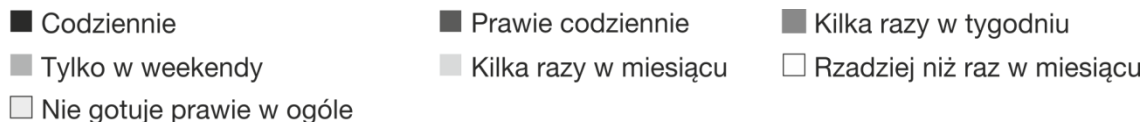


Jak często Polacy gotują samodzielnie?

Codziennie gotowanie posiłków deklaruje 1/3 badanych.

Najczęściej wskazywanym powodem nieprzygotowywania jedzenia samemu w domu jest brak czasu.

CZĘSTOTLIWOŚĆ GOTOWANIA



Dlaczego 19% respondentów gotuje okazjonalnie lub bardzo rzadko?



Jestem singlem - gotowanie dla jednej osoby jest kosztowne

Inne

Samodzielne gotowanie – zalety i wady



CO LUBIMY W GOTOWANIU?



Częstowanie autorskimi daniami innych cieszy przede wszystkim kobiety. Najmłodszy doceniają sam fakt spożywania, ale również możliwość twórczego spędzania czasu (podobnie jak osoby z podstawowym wykształceniem)



CZEGO NIE LUBIMY W GOTOWANIU?



Balaganu towarzyszącemu gotowaniu nie lubią przede wszystkim młodsze osoby (18 – 34 lata). Najmłodszy respondentów oraz tych z wyższym wykształceniem drażni również czasochłonność gotowania. Kobiety zaś częściej wskazują na ocenianie ich dań przez innych oraz ryzyko porażki. To ostatnie jest również argumentem dla najmłodszych oraz najstarszych respondentów.

Ograniczenia żywieniowe

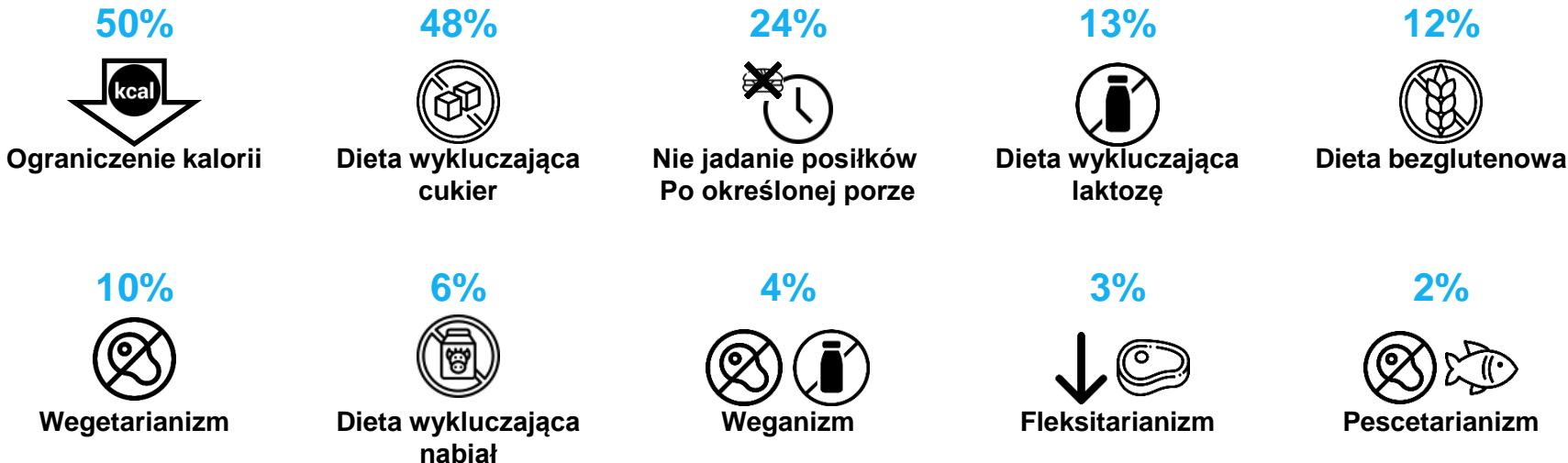
Ograniczenia żywieniowe w diecie stosuje:

43%
respondentów

Nawyki żywieniowe na zdrowsze w ostatnich
12 miesiącach zmieniło:

47%
respondentów

Stosowane ograniczenia żywieniowe:



Przekąski pomiędzy posiłkami

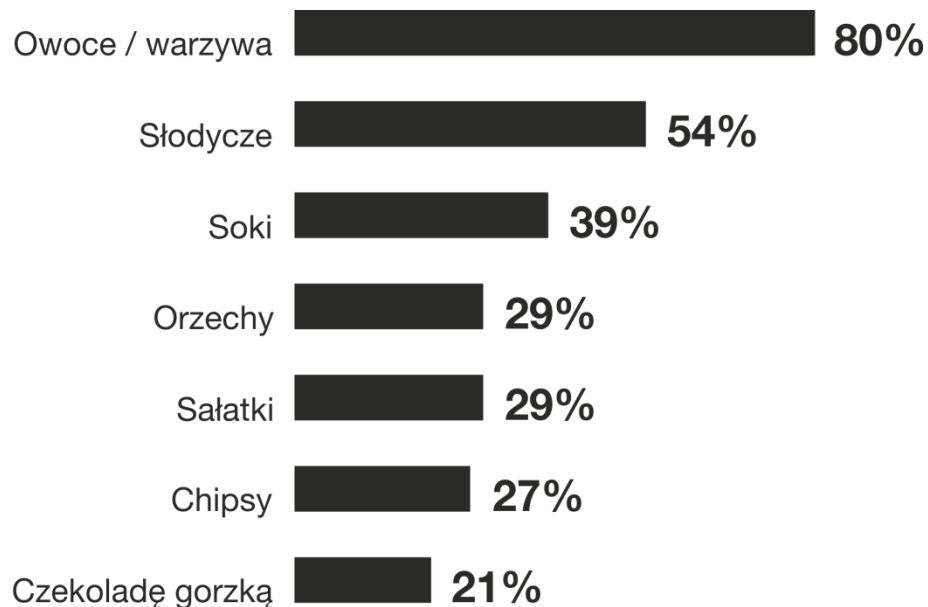
SPOŻYWANIE PRZEKĄSEK
MIĘDZY POSIŁKAMI

90%

respondentów



PRODUKTY WYBIERANE ZAZWYCZAJ JAKO
PRZEKĄSKA



Planowane diety

Jakie diety lub ograniczenia żywieniowe respondenci planują wprowadzić w najbliższym czasie?

21%
Wykluczenie
cukru



19%
Ograniczenie
kalorii



10%
Wegetarianizm



7%
Wykluczenie
glutenu



5%
Weganizm



5%
Wykluczenie
laktozy



1%
Fleksitarianizm



1%
Pescowegetarianizm



4. DIETA PUDEŁKOWA



KUKUŁA
HEALTHY FOOD



„Dane odzwierciedlają tendencję zamówień poszczególnych programów dietetycznych Kukula Healthy Food. Najbardziej popularna wśród naszych Klientów jest dieta Optimal, która nie posiada żadnych wykluczeń, natomiast uwzględnia odpowiedni rozkład makro i mikro składników w ciągu dnia. Widzimy również wzmacniający się trend wegetariański, a także wzrost zainteresowania dietami o obniżonej ilości węglowodanów i dietami specjalistycznymi np. bezglutenowa, czy na insulinooporność. Spodziewamy się dalszego wzrostu zamówień w tych kategoriach. Podczas pandemii zainteresowanie naszymi dietami roślinnymi dodatkowo przybrało na sile ze względu na potwierdzone naukowo właściwości diety wegetariańskiej jako wspierającej układ odpornościowy. „

Jakub Kukula, pomysłodawca i założyciel firmy Kukula Healthy Food

Znajomość diety pudełkowej



50%

Znam tę dietę tylko
ze słyszenia



17%

Sam/a nie używałem/am takiej
diety, ale ktoś z moich
bliskich znajomych używał



12%

Sam/a nie używałem/am
takiej diety

Dieta Pudełkowa

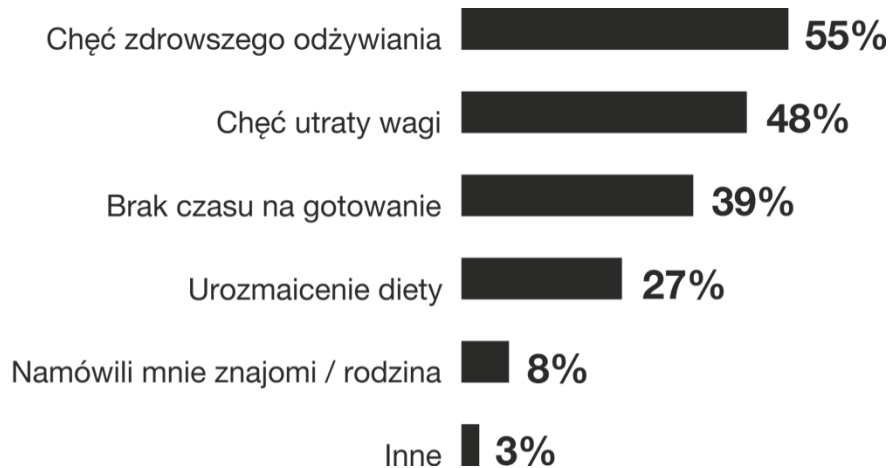


Z diety pudełkowej skorzystało:

12%

respondentów

Dlaczego korzystamy z diety pudełkowej?



Charakterystyka korzystania



Dlaczego chcemy skorzystać z diety pudełkowej?



Dietę pudełkową planuje
wypróbować:

46%

respondentów



Postrzeganie diety pudełkowej

77%

Dieta pudełkowa
pozwala zaoszczędzić
dużo czasu



65%

Dieta pudełkowa
to dobra okazja aby
spróbować nowe
smaki



63%

Dieta pudełkowej
to dobry sposób
aby jeść zdrowo



49%

Dieta pudełkowa
to dobry pomysł
na codzienne
odżywianie



30%

Dieta pudełkowa
to dobry pomysł
na prezent dla bliskiej
osoby



Postrzeganie diety pudełkowej

Korzyści i wady



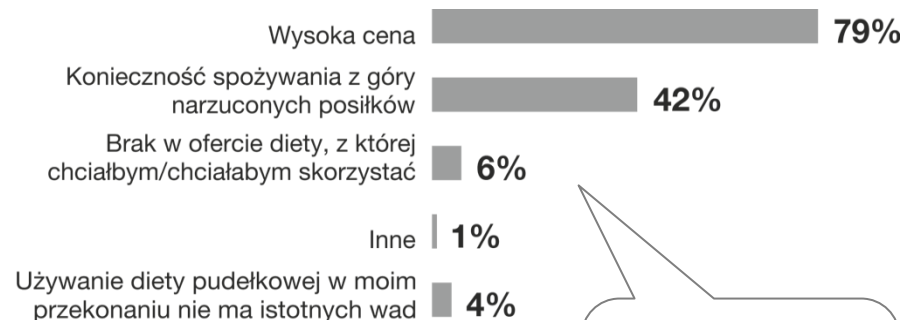
KORZYŚCI



Regularne spożywanie posiłków jest istotną korzyścią z diety pudełkowej, szczególnie dla mieszkańców miast o wielkości 50-99 tys. Mieszkańców (74%)



WADY



Badani w ofercie diety Pudełkowej oczekiwaliiby Przedewszystkim diety odchudzającej
Lub niskokalorycznej (15%) oraz zdrowej i zróżnicowanej (w obu przypadkach – 13%)

5. KUKUŁA HEALTHY FOOD



Kukuła Healthy Food



Kukuła Healthy Food to catering dietetyczny dostarczany pod wskazany adres. Oferta przeznaczona jest dla osób, które chcą zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie lecz nie posiadają do tego stosownej wiedzy lub czasu.

Twórcą marki Kukuła Healthy Food jest Jakub Kukuła, trener personalny, specjalista ds. żywności i właściciel klubu fitness, który przez kilkanaście lat układał plany treningowe i dietetyczne dla swoich podopiecznych w Niemczech oraz Polsce.

Przygotowywane pod okiem ekspertów-dietetyków posiłki cechuje wysoka jakość, jak również właściwe zbilansowanie i poziom kaloryczności dobrany do indywidualnych potrzeb każdego klienta.

W ofercie firmy jest 13 programów dietetycznych, w tym dieta indywidualna, dzięki czemu każdy, nawet najbardziej wymagający odbiorca, znajdzie właściwe dla siebie menu.

Kukuła Healthy Food jako jeden z nielicznych cateringów dietetycznych należy do Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Do przygotowywania posiłków w diecie Gluten Free wykorzystuje wyłącznie składniki znajdujące się w wykazie produktów bezglutenowych Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.

Programy Dietetyczne Kukuła Healthy Food



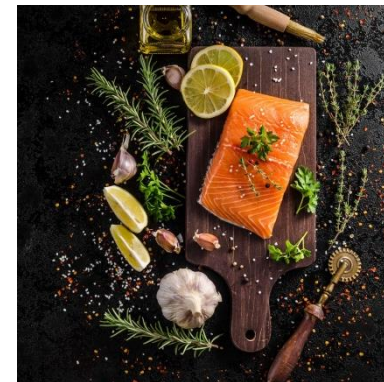
Optimal



Active



Vege



Vege+Fish



Gluten-Free



Tarczycowa



Insulinooporność



Indywidualna

Programy Dietetyczne Kukuła Healthy Food



Strong



Wegańska



Ketogeniczna



Lunch-Box



Wzmacniająca odporność



Kids menu

KONTAKT DLA MEDIÓW

Joanna Guz

Lensomai Communication

joanna@lensomai.com