

Covid-19 zmienia podejście Polaków do jedzenia

6 na 10 Polaków jest zdania, że odżywia się zdrowo. Rośnie rola świeżości i lokalności. Wzmacnia się przekonanie, że polskie produkty są zdrowe. Częściej gotujemy. Popularność słowa odporność eksploduje. Częściej sięgamy też po suplementację witaminami C oraz D, które w naszym przekonaniu wzmacniają odporność. Drugą młodość przeżywa czosnek i cebula, czyli stare, dobre metody budowania odporności. Przegrywamy jednak z czymś, na co pracowaliśmy latami i co jest silniejsze niż wirus – z naszymi złymi nawykami żywieniowymi – pokazują wyniki raportu zatytułowanego Chorzy Hoży¹, który został przygotowany przez agencję IQS.

Rośnie pesymizm Polaków. Już blisko połowa z nas uważa, że „z roku na rok jest coraz gorzej” (obecnie 46 proc. versus 35 proc. w 2017r.). Jedną z kluczowych obaw jest ta związana z cenami żywności, która dodatkowo jest potęgowana poprzez doniesienia dotyczące sytuacji hydrologicznej w naszym kraju. Rośnie liczba Polaków, którzy obecnie podczas zakupów żywności kierują się przede wszystkim ceną (56 proc.), a także tych, którzy przyznają się do większego planowania swoich wydatków na artykuły spożywcze (75 proc.). Idąc na zakupy, częściej kupujemy też różne produkty na zapas (55 proc.) i deklarujemy, że marnujemy mniej jedzenia. Obecnie „zero waste” w kuchni jest związany z kwestiami ekonomicznymi, co może mieć wpływ na jego redefinicję – od stylu życia do portfela.

Presja zdrowia i odporności

Idealny zdrowy produkt do jedzenia według Polaków jest świeży (54 proc.), w pełni naturalny (46 proc.), pochodzący z własnych upraw (38 proc.) lub prosto od rolnika (24 proc.) i ma być zrobiony w domu (28 proc.), najlepiej według tradycyjnych receptur (23 proc.).

W dobie strachu i koronawirusa wracamy do tradycji, do tego co znamy, a czym czujemy się bezpiecznie. Liczne cechy zdrowego produktu odnoszące się do bezpieczeństwa istotnie zyskują na znaczeniu. Szczególnie wyraźnie rośnie rola naturalności. Wskazuje na to również analiza porównawcza sieci powiązań w obrębie postów w social mediach zawierających słowo odporność w okresie przed oraz w czasie pandemii. To szansa dla wielu marek i

¹ Dane pochodzą z raportu Chorzy Hoży (w tym modułu „Jedzenie w czasie zmian”), którego autorem jest agencja badawcza IQS. Badania zrealizowane przy użyciu platformy badawczej analizy treści netdive. Siła zjawisk, motywacji i barier – badanie CAWI, N=1000

produktów – komentuje Matt Wójcik, partner zarządzający w agencji IQS, jeden z twórców raportów Chorzy Hoży i Jedzenie w czasie zmiany.

Z drugiej jednak strony stajemy się nieco bardziej tolerancyjni wobec składu produktów i zawartości takich składników, na jakie jeszcze niedawno nie było zgody. Ze względu na gromadzenie żywności nieznacznie maleją obawy co konserwantów, a cukier będący źródłem przyjemności chwilowo mniej „straszy” (istotny spadek tego parametru w wizerunku idealnego zdrowego produktu).

Pandemia zmienia także nasze postawy i zachowania wobec produktów BIO. Procent Polaków, którzy deklarują sporadyczny zakup produktów BIO jest raczej stały i wynosi obecnie 65 proc. Rośnie natomiast liczba osób, które artykułów BIO nie kupują wcale (23 proc.), a maleje tych, którzy robią to regularnie (12 proc. w kwietniu br. versus 18 proc. w grudniu 2019r.). BIO stać się może jeszcze bardziej luksusem dla tych, którzy mogą sobie pozwolić na drogie, zdrowe produkty.

Złe nawyki silniejsze niż wirus

Stres, izolacja społeczna, praca zdalna rozbiły rytm, do którego byli przyzwyczajeni konsumenci. Nieregularny rytm pracy, nieregularny sen i nieregularne jedzenie idą ze sobą w parze. Jedzenie w pośpiechu, przekąszanie czegoś w trakcie dnia i sięganie po słodkie to rzeczy, które robimy teraz częściej w porównaniu do okresu sprzed koronawirusa. Do posiłków w pośpiechu częściej niż kiedyś przyznaje się aż 46 proc. Polaków. Dla 41 proc. sytuacja się nie zmieniła, a tylko 10 proc. twierdzi, że pośpiech w jedzeniu towarzyszy im teraz rzadziej niż zwykle. W szczególności odczuwają to kobiety, gdyż to one w największym stopniu są odpowiedzialne za przygotowanie jedzenia w domach. A co więcej pojawiają się sygnały, że następuje regres w definiowaniu roli kobiety oraz mężczyzny. Obserwujemy bowiem rosnące przekonanie, że rolą kobiety jest zajmowanie się domem, a mężczyzny – utrzymanie rodziny (obecnie twierdzi tak co czwarty badany versus 17 proc. w 2017 r.)

Jesteśmy rozregulowani. Dobrze oddają to liczne wypowiedzi, że „nasz organizm nie wie”, „ma jakieś napady”. Często zatracamy naturalną równowagę i rytm – to co oraz jak jemy. COVID-19, wbrew idealistycznym, utopijnym chęciom, że wrócimy do pierwotnej harmonii, tylko potęguje nasze rozregulowanie – mówi Matt Wójcik, partner zarządzający w IQS, jeden z twórców raportu Chorzy Hoży.

Widoczne są ogromne różnice pokoleniowe jeśli chodzi o poczucie rozregulowania oraz niezdrowego trybu życia/ odżywiania. Pobyt na kwarantannie wyjątkowo mocno nie służy młodym Polakom, w wieku 18-30 lat. Pandemia sprzyja radykalizowaniu ich postaw żywieniowych. Przedstawiciele tej grupy wiekowej jedzą nieregularnie (61 proc.), przyznają się do posiłków późnym wieczorem, tuż przed snem (59 proc.) lub w nocy (29 proc.), objadają się

w weekend (36 proc.) i często kupują gotowe dania obiadowe (20 proc.). W tej kwestii różnice pomiędzy generacjami są ogromne, a grupą, która wydaje się być żywieniowo ustabilizowana są ludzie wieku 60+.

Wzrosła częstotliwość sięgania do ulubione produkty dla poprawy nastroju. W zajądaniu stresu przodują kobiety, a także najmłodszy badani, którzy w ten sposób nagradzają się za trudy życia codziennego.

Skoro przyszłość jest niepewna, to nic dziwnego, że w jakościowych narracjach dość mocno wybija się idea życia chwilą, doceniania chwili, cieszenia się drobnymi rzeczami. Dotychczas taka potrzeba wynikała z pędu życia i pragnienia sukcesu. W nowych czasach może być napędzana przez niepewność jutra – komentuje Matt Wójcik z IQS.