**Polacy będą jeść zdrowiej**

23 lipca 2020

Czas społecznego odosobnienia podczas Covid-19 zmienił nawyki żywieniowe Polaków – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie firmy Upfield pod koniec czerwca br. na reprezentatywnej grupie 2000 dorosłych Polaków. Analiza „Nawyków żywieniowych Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020” pokazuje, że znacząca część rodaków jadła w tym czasie zdrowiej, chętnie sięgała po warzywa, a część rezygnowała z mięsa na rzecz produktów pochodzenia roślinnego. Chętniej gotowaliśmy i zasiadaliśmy do posiłków z bliskimi. Co ważne, wielu z nas deklaruje, że pozytywne zmiany pozostają na dobre w jadłospisach i stylu żywienia również po zakończeniu izolacji.

**Zdrowiej**

Zmianę nawyków żywieniowych w czasie izolacji społecznej zadeklarowało ponad 40% badanych Polaków, z czego prawie połowa (47,9%) przyznała, że jadła zdrowiej, a co czwarta osoba (24,5%) spożywała mniej mięsa. Ankietowani wskazywali też na częstsze gotowanie w domu od podstaw (60,1%) i regularne jadanie posiłków (46,3%). Jak wskazuje dr hab. Małgorzata Drywień, prof. SGGW: „Biorąc pod uwagę powyższe wyniki, można uznać, że częstsze przyrządzanie posiłków w domu i większa regularność w ich spożyciu są pozytywnym efektem izolacji spowodowanej koronawirusem. Mogła ona sprzyjać wykorzystywaniu świeżych produktów oraz spożywaniu posiłków bezpośrednio po ich przygotowaniu. Należy przez to rozumieć, że charakteryzowały się one dobrą wartością odżywczą. Świadomość osób badanych, że jedli zdrowiej, również jest aspektem korzystnym. Jedzenie mniejszych ilości mięsa i jego zamiana na produkty roślinne z pewnością mogły sprzyjać ograniczeniu spożycia tłuszczu ukrytego, zwłaszcza zawierającego kwasy tłuszczowe nasycone”.

38,9% mieszkańców Polski, którzy wzięli udział w badaniu Upfield, potwierdziło, że odkąd zaczęła się izolacja społeczna, jada zdrowiej, z czego dla większości oznacza to jedzenie więcej warzyw (75,6%), owoców (49,9%), świeżych produktów (43,1%), ziaren i nasion (42,8%), produktów będących źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3 (26,5%) oraz tych pochodzenia roślinnego (16,2%). Co istotne, prawie 1/3 badanych z tej grupy utożsamia zdrowsze jedzenie ze spożywaniem mniejszej ilości mięsa.

Z badania wynika, że Polacy chcą zachować zdrowe nawyki także po epidemii. Zapytani o to, które z nich będą kontynuować, najczęściej wskazywali na jedzenie zdrowiej (76,1%), częstsze gotowanie w domu od podstaw (70,1%), wykorzystywanie roślinnych zamienników mięsa (61,9%) oraz jedzenie mniej nabiału (59,5%) i mięsa (55,3%).

**Bardziej świadomie – dla zdrowia swojego i dobra planety**

Jak wskazuje badanie zlecone przez firmę Upfield, czas izolacji wpłynął pozytywnie na świadomość żywieniową Polaków. 46,1% ankietowanych zgodziło się ze stwierdzeniem: „izolacja społeczna sprawiła, że bardziej świadomie podchodzę do tego, co jem”. Niemal 1/4 respondentów (23,6%) przyznała, że po czasie izolacji podejmuje lepsze wybory żywieniowe, np. wybierając produkty zdrowsze i korzystniejsze dla naszej planety.

Co piąty badany (19,3% respondentów) przyznał, że po czasie izolacji jego dieta jest bardziej zrównoważona dzięki nowym nawykom żywieniowym, np. świadomiej robi zakupy, wybiera produkty pochodzenia roślinnego.

Jak ważne to zmiany, podkreśla Joanna Lotkowska, dietetyk ProVeg Polska: „Kiedy mamy czas, by skoncentrować się na zmianach, jakie wprowadzamy w naszym życiu, poświęcić im więcej uwagi, możemy bardziej skutecznie wykształcić nowe nawyki żywieniowe. Mogą one zostać z nami na dłużej, a może nawet na stałe. Podczas izolacji mieliśmy również więcej czasu na to, by ocenić, czy nasza dieta jest faktycznie dla nas dobra i co możemy zrobić, by ją ulepszyć. To, co jest bardzo budujące, to informacja, że wybieramy produkty również pod kątem dbania o planetę. By zadbać zarówno o nasze zdrowie, ale też dobro planety, powinniśmy ograniczać spożycie produktów odzwierzęcych i zastępować je roślinnymi”.

**Bardziej roślinnie**

Upfield chciał także zbadać preferencje mieszkańców Polski dotyczące kuchni roślinnej. Okazało się, że kiedy Polacy pozostawali w domach, chętniej spożywali produkty pochodzenia roślinnego. Prawie 1/3 badanych (31,6%) przyznała, że podczas społecznego odosobnienia kupowała więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego. W tej grupie 32,9% kupiło zamienniki dla mięsa, 28,5% - napoje roślinne, 24,8% - ser bezmleczny, a 17,7% - margarynę zamiast masła. Do tych zmian ankietowanych motywowało kilka czynników. Najczęściej wskazywali na chęć odżywiania się w sposób bardziej zrównoważony (49,4%), chęć wypróbowania nowych przepisów (31,5%), wzmocnienie układu odpornościowego (29,1%) i pragnienie bycia zdrowszym (28,2%). Ponadto prawie 14% respondentów przyznało, że do gotowania podczas izolacji używało więcej składników pochodzenia roślinnego w stosunku do czasu przed izolacją.

„Według zaleceń światowych organizacji żywieniowych powinniśmy ograniczać spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Ich źródłem są przede wszystkim produkty odzwierzęce - mięsa, masło czy inne produkty nabiałowe. Warto je zastępować np.: kotletami roślinnymi, produktami roślinnymi do smarowania, napojami i jogurtami roślinnymi”, podkreśla Joanna Lotkowska, dietetyk ProVeg Polska.

**Samodzielnie gotując**

Okres, w którym byliśmy zmuszeni do pozostawania w domach, sprzyjał kulinarnym poczynaniom Polaków – wynika z badania zleconego przez Upfield. Aż 38,3% Polaków gotowało więcej od czasu rozpoczęcia izolacji społecznej. Jako motywację najczęściej wskazywali na dysponowanie większą ilością czasu, chęć gotowania nowych i różnorodnych potraw, niemożność jedzenia w restauracji, możliwość zaplanowania posiłków z wyprzedzeniem oraz chęć bycia zdrowszym. Prawie 14% ankietowanych przyznało, że gotowanie w czasie izolacji miało na nich pozytywny, terapeutyczny wpływ. Co więcej, ponad 28% respondentów zadeklarowało, że w czasie izolacji nauczyło się gotować lub udoskonaliło swoje umiejętności kulinarne.

**Rodzinnie i z przyjaciółmi**

W czasie izolacji Polacy częściej zasiadali do stołu ze swoimi bliskimi. Prawie 70% respondentów jadało z nimi przynajmniej jeden posiłek dziennie. Przed czasem izolacji taka sytuacja miała miejsce w domach 54,4% respondentów. Ponadto 14% badanych doceniło w czasie izolacji wspólne gotowanie z bliskimi. „Jako społeczeństwo zawsze byliśmy bardzo rodzinni. Ciężkie chwile tylko wzmacniają w Polakach potrzebę bycia z najbliższymi” - mówi Sebastian Tołwiński, Regionalny Dyrektor ds. PR w Upfield.

**Polacy na tle Europejczyków**

„Izolacja społeczna była trudnym doświadczeniem dla większości społeczeństw. Dlatego firma Upfield zapytała także mieszkańców Niemiec, Wielkiej Brytanii, Holandii i Hiszpanii o ich nawyki żywieniowe podczas izolacji spowodowanej koronawirusem ”, mówi Sebastian Tołwiński z Upfield. „Budujące jest, że w grupie ankietowanych, przyznających się do zmiany swoich nawyków żywieniowych, to Polacy najczęściej deklarowali, że jedli zdrowiej. W Polsce było to 48%”. Dla porównania, wśród Brytyjczyków, którzy zmienili swoje nawyki żywieniowe, 29% uważa, że jadło zdrowiej, natomiast wśród mieszkańców Holandii – 27%.

Ponad 35% ankietowanych Polaków przyznało, że w czasie izolacji jadło warzywa częściej niż przedtem. To więcej niż w przypadku Brytyjczyków (30%) i Holendrów (28%). Ponadto Polacy znacznie częściej niż Brytyjczycy deklarowali, że podczas izolacji społecznej kupowali więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego. Potwierdziło to 31% polskich respondentów, a na Wyspach – 12% ankietowanych. Niemal 1/4 Polaków, którzy potwierdzili zmianę nawyków żywieniowych podczas izolacji społecznej, jadła mniej mięsa. Do jedzenia mniejszej ilości mięsa przyznało się tylko 16% mieszkańców Holandii.

Mieszkańcy zarówno Polski, jak i Niemiec, Hiszpanii i Holandii, potwierdzili, że podczas izolacji społecznej częściej gotowali od podstaw i jadali posiłki z bliskimi.

--------------------

Upfield w Polsce

Upfield zatrudnia w Polsce ponad 400 osób. Większość stanowią pracownicy fabryki Upfield w Katowicach, z której świeża Delma, Flora, Rama i Kasia oraz wiele innych produktów z naturalnych olejów roślinnych trafia do sklepów w całej Europie. Produkty Upfield są również wykorzystywane przez szefów kuchni w ponad 6000 polskich restauracjach i hotelach (dane za 2019 r.).

Roślinne produkty Upfield:

•nie zawierają częściowo utwardzonych olejów, które są źródłem szkodliwych tłuszczów „trans”,

•nie zawierają cholesterolu,

•mogą stanowić źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie ze względu na swoje roślinne pochodzenie,

•są alternatywą dla masła z krowiego mleka, ponieważ mogą zawierać nawet do 80% mniej tłuszczów nasyconych (w zależności od produktu),

•bazują na olejach roślinnych, które są bogate w Omega 3 i Omega 6.

Upfield na świecie

Jako firma Upfield dążymy do tego, by oferując produkty roślinne o wyjątkowym smaku, tworzone z odpowiedzialnym podejściem do naszej planety, czynić ludzi zdrowszymi i szczęśliwszymi. Jako globalny roślinny producent oferujemy konsumentom na całym świecie asortyment ponad 100 doskonale znanych marek, takich jak m.in. Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Becel, I Can’t Believe It’s Not Butter, Country Crock and Violife. Nasze produkty sprzedajemy w ponad 95 krajach i posiadamy 17 zakładów produkcyjnych na całym świecie. Od 1871 roku tworzymy kategorię produktów do smarowania, korzystając z wieloletniego doświadczenia i wiedzy specjalistów do spraw żywienia. Koncentrujemy się na dostarczaniu zdrowych roślinnych produktów najwyższej jakości o świetnym smaku. W ten sposób realizujemy naszą misję tworzenia „lepszej przyszłości opartej na roślinach”. Więcej informacji: www.upfield.com.

---------------------------------------------------------------------------------

***Kontakt prasowy:***

Joanna Szałasz

Specjalista Public Relations

joanna@yellowcups.pl

tel.: +48 536 410 824

Sebastian Tołwiński

Regionalny Dyrektor ds. PR

sebastian.tolwinski@upfield.com

+48607663588

Upfield Polska Sp. z o.o.

Ul. Żwirki i Wigury 14

02-092 Warsza