

Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2022

Rola zdrowego żywienia w opinii pracowników

- relacje z żywieniem, potrzeba edukacji i wsparcia dietetycznego (cz. I)





MAGDALENA KARTASIŃSKA – KWAŚNIK

kierownik Działu Dietetycznego Dailyfruits

Trendy wprowadzania działań wspierających zdrowe odżywianie w organizacjach są obecne w polskich przedsiębiorstwach na coraz szerszą skalę. Coraz więcej mówi się o pozytywnym wpływie zdrowego stylu życia na zdrowie, samopoczucie i efektywność. Cieszy fakt, że to zainteresowanie rośnie nie tylko wśród osób indywidualnych ale i przedsiębiorstw, których firmowe programy promujące zdrowie uwzględniają aspekt żywienia.

Jeśli rośnie zainteresowanie, rośnie również mnogość rozwiązań. Skuteczność programów żywieniowych będzie tym większa im lepiej dopasujemy je do rzeczywistych potrzeb. Już ponad 2 lata temu rozpoczęła się nasza przygoda związana z monitorowaniem zachowań żywieniowych pracujących Polaków. Badanie przyniosło odpowiedzi na nurtujące pytania z zakresu jakości żywności spożywanej na co dzień w pracy i w domu oraz doświadczeń związanych z dietami i współpracą z dietetykiem.

Tegoroczna edycja badania, realizowana była we współpracy z Instytutem Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, który od lat przeprowadza badania o podobnym zakresie. Badanie zostało przygotowane na jeszcze szerszą skalę na precyzyjnej grupie pracowników. Oprócz monitorowania jakości codziennej diety pracowników skupiliśmy się na ich nawykach i przekonaniach dotyczących żywienia oraz postawach wobec jedzenia zarówno w miejscu pracy (z uwzględnieniem trybu zdalnego i stacjonarnego)

jak i w życiu codziennym. Istotny był dla nas również aspekt modyfikacji sposobu żywienia – zbadaliśmy skalę, pobudki i skuteczność działań na własną rękę w porównaniu do prowadzenia dietoterapii pod okiem dietetyka.

O skuteczności prowadzenia programów promujących zdrowie w miejscu pracy jesteśmy przekonani od lat zarówno przez polskie jak i światowe organizacje. Warto dopasować je do rzeczywistych potrzeb pracowników, gdyż okazuje się że są różne zarówno w obrębie płci, wieku, a nawet samego BMI. Badanie ujawniło, że przekonanie pracowników dotyczące jakości ich diety różni się ze stanem faktycznym. Aż 65% pracowników uważa, że odżywiają się zdrowo, jednak analiza jakości ich diety wykazała, że w rzeczywistości ponad 3/4 respondentów miała niskie natężenie cech prozdrowotnych. To niebezpieczna sytuacja – fałszywe przekonanie o wysokiej jakości diety nie będzie prowadzić do poprawy jej jakości.

Respondenci wskazują najistotniejsze cechy swojej diety wśród których prym wiodzie duża ilość warzyw i owoców, naturalność, brak chemicznych dodatków, urozmaicenie i różnorodność. Wciąż jednak niemal połowa respondentów nie je odpowiednio często owoców, a 38% warzyw. Duże wymagania dotyczące jakości żywności napotykają po drodze niesprzyjające okoliczności do ich realizowania w pełni. Wśród nich respondenci wskazują na zbyt dużą ilość pracy, obowiązków, niechęć do rezygnacji z ulubionych smaków czy brak siły woli by wytrwać w zdrowych postanowieniach. Co więcej im respondenci mieli wyższą masę ciała tym skala problemu rosta w siłę utrudniając tym samym zmianę nawyków na zdrowszą. Również w przypadku osób najbardziej potrzebujących zmiana nawyków żywieniowych prowadzona pod okiem dietetyka, dawała o połowę lepsze rezultaty niż działania na własną rękę. Wyniki badania wskazują, że do realizowania programów żywieniowych warto podchodzić strategicznie. Wspólnie z IMP, mamy ogromną nadzieję, że wyniki naszego badania przyczynią się do zwiększenia ilości miejsc pracy sprzyjających budowaniu zdrowych postaw.



KRZYSZTOF PUCHALSKI

socjolog zdrowia, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera,
Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy

Jedzenie przykuwa coraz większą uwagę społeczeństwa – naukowców, biznesu, zwykłych obywateli. To nie tylko biologiczny warunek przetrwania, ale czynnik wpływający na stan naszego zdrowia (odporność, energię, choroby i dolegliwości), samopoczucie, emocje, relacje społeczne. Praktyki i wybory żywieniowe współdecydują o rytmie naszego dnia, trwałości wzorów kulturowych, wpływają na biznesy związane z żywnością, sytuację gospodarczą i polityczną, stan zasobów przyrody i procesy klimatyczne. To z kolei, w relacjach zwrotnych, określa co, ile, kiedy, jak, gdzie i z kim jemy.

Jedzenie – jego rodzaj, dostępność, organizacja, warunki do przygotowania i konsumpcji – jest także ważne w kontekście pracy zawodowej. Wpływa na zdrowie, dobrostan, zaangażowanie i produktywność personelu, doświadczenia i relacje pracownicze, wizerunek pracodawcy.

Podjęta w badaniu Dailyfruits ocena zdrowotnych walorów codziennego menu pracowników nie wypadła korzystnie, mimo że niewiele osób przejawia brak zainteresowania tematem zdrowego jedzenia i tylko nieliczni przyznają, że mało o tym wiedzą. Blisko połowa jest przekonana, że na co dzień trudno im zdrowo jeść. Winią za

to zarówno samych siebie (niezdrowe preferencje smakowe, niedostatki silnej woli), jak też otoczenie: niesprzyjającą jedzeniu organizację pracy, nadmiar obowiązków, łatwą dostępność niezdrowych produktów, zagubienie w natłoku informacji dietetycznych, niekorzystne społeczne wzory żywieniowe, wysoką cenę zdrowego jedzenia. Przeszkody takie częściej wskazują osoby otyłe i zagrożone otyłością, co wzmacnia potrzebę ograniczania przywołanych trudnień.

Blisko co druga osoba modyfikuje swoje praktyki żywieniowe, głównie z chęci poprawy zdrowia i samopoczucia (sprawności fizycznej, wyników badań), także kontroli masy ciała i samej zmiany. Blisko połowa jest zadowolona z osiągniętych rezultatów, przy czym częściej są to pracownicy korzystający z profesjonalnej pomocy.

Respondenci ukazują złożony obraz swojego idealnego menu. Powinno ono wspierać ich zdrowie i nie generować dolegliwości, choć jednocześnie skłonni są na ustępstwa dla walorów smakowych. Ważna jest szeroko pojęta naturalność jedzenia – ograniczenie składników syntetycznych, „zielona” produkcja. Różnorodne jedzenie, lekkie, bogate w warzywa i owoce (i to nie jest efekt specyfiki badania, bo potwierdzają to inne ustalenia) zyskuje większą aprobatę respondentów niż menu pokolenia ich rodziców. Liczy się też funkcjonalność – łatwość przygotowania i konsumpcji, przystępna cena. Mniejsze znaczenie, mimo że nadal duże, ma regularność jedzenia i jego domowe pochodzenie, co (w kontekście innych badań) może świadczyć o zmieniających się preferencjach. Relatywnie mało osób przywiązuje też duże znaczenie do zaleceń propagowanych przez specjalistów, choć więcej respondentów w kwestiach zdrowego jedzenia bardziej ufa dietetykom i lekarzom, niż sobie.

Organizując jedzenie zgodnie z potrzebami i preferencjami pracowników pracodawcy mogą wzmacniać konkurencyjność swoich organizacji, a jednocześnie dbać o zdrowie publiczne. Badanie Dailyfruits ujawnia wiele tych potrzeb i przez to, mam nadzieję, stanie się inspiracją do tworzenia bardziej zdrowych i przyjaznych miejsc pracy.

Firma Dailyfruits we współpracy z Instytutem Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, **ZREALIZOWAŁA DRUGĄ EDYCJĘ BADANIA „ŻYWIENIOWE NAWYKI PRACUJĄCYCH POLAKÓW 2022”.**

Cel badania:

Celem badania było poznanie nawyków i przekonań żywieniowych pracujących Polaków. Sprawdzone jakość ich codziennej diety oraz postawy wobec jedzenia zarówno w miejscu pracy (z uwzględnieniem trybu zdalnego jak i stacjonarnego) jak i w życiu codziennym.

Metodyka:

RESPONDENCI ODPOWIADALI NA PYTANIA Z ZAKRESU ZWYCZAJÓW, POSTAW ŻYWIENIOWYCH, CZĘSTOTLIWOŚCI SPOŻYCIA RÓŻNYCH PRODUKTÓW ORAZ DOŚWIADCZEŃ ZWIĄZANYCH ZE STOSOWANIEM DIET SPECJALISTYCZNYCH.

BADANIE ZOSTAŁO PRZEPROWADZONE ZA POMOCĄ ANONIMOWEJ ANKIETY DYSTRYBUOWANEJ NA TERENIE CAŁEJ POLSKI. MATERIAŁ ZBIERANO ZA POMOCĄ ANKIET PAPIEROWYCH I ONLINE.

WIELKOŚĆ PRÓBY: N=1091

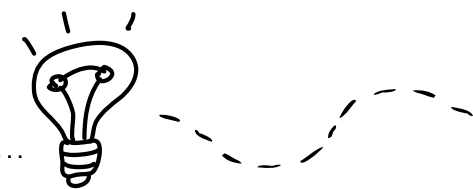
Grupa docelowa:

Dorośle osoby o wykształceniu średnim i wyższym pracujące w firmach, głównie z siedzącym trybem życia.

„**Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2022**” jest kontynuacją badania „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków” z roku 2020. Niniejszy raport stanowi pierwszy z cyklu raportów publikujących wyniki drugiej edycji badania.



1. Główne wnioski z badania

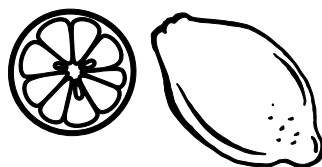


- *65% polskich pracowników uważa, że odżywiają się zdrowo. Jednak w rzeczywistości tak nie jest.*

ANALIZA CZĘSTOTLIWOŚCI SPOŻYCIA KONKRETNÝCH KATEGORII PRODUKTÓW WYKAZAŁA, ŻE W RZECZYWISTOŚCI DIETA 77% RESPONDENTÓW MA NISKIE NATĘŻENIE CECH PROZDROWOTNYCH.

- *2/3 pracowników uznaje swój stan zdrowia za dobry lub bardzo dobry.*

WŚRÓD NICH 34% TO OSOBY Z NADWAGĄ LUB OTYŁOŚCIĄ.



- *Jedzenie wg polskich pracowników powinno być przede wszystkim:*

- BOGATE W WARZYWA I OWOCE
- NATURALNE, BEZ CHEMICZNYCH DODATKÓW
- UROZMAIACONE I RÓŻNORODNE

- *Tymczasem niemal połowa pracujących Polaków nie je odpowiednio często owoców.*

CO WIĘCEJ REGULARNE SPOŻYCIE OWOCÓW WYRAŹNIE SPADA. JESZCZE W 2020 ROKU OWOCÓW NIE JADŁO CODZIENNIE 40% RESPONDENTÓW. W 2022 ROKU TO JUŻ 48%.

- *44% pracowników o wykształceniu średnim i wyższym ma nieprawidłową masę ciała. Rośnie liczba osób z nadwagą i otyłością.*

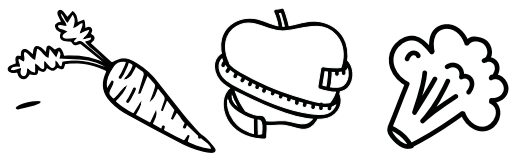
2. Główne wnioski z badania

- *Pracownicy zbyt rzadko sięgają również po warzywa.*

WIDAĆ JEDNAK NIEWIELKI POSTĘP. W 2020 ROKU WARZYW NIE JADŁO CODZIENNIE 41% RESPONDENTÓW, W 2022 ROKU 38%.

- *63% pracowników pije codziennie minimum. 2l płynów w ciągu dnia.*

W KWESTII PRAWIDŁOWEGO NAWADNIANIA ORGANIZMU OBSERWUJEMY DUŻY POSTĘP. W 2020 ROKU LICZBA PRACOWNIKÓW PIJĄCYCH ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY WYNOŚIŁA TYLKO 50%.



- *46% pracowników zadeklarowało wprowadzenie diety lub zmianę sposobu odżywiania się na przestrzeni ostatnich 2 lat.*

- *Głównym powodem do wprowadzenia zmian w jadłospisie była chęć poprawy samopoczucia. Takie motywacje wskazało ponad 90% ankietowanych.*

DOPIERO NA DRUGIM MIEJSCU POJAWIŁA SIĘ CHĘĆ SCHUDNIĘCIA. TĘ OPCJĘ WYBRAŁO 79% ANKIETOWANYCH ZMIENIAJĄCYCH SWOJE NAWYKI ŻYWIENIOWE W CIĄGU 2 OSTATNICH LAT.

3. Główne wnioski z badania

• *Jedynie 44% z osób modyfikujących nawyki żywieniowe robiło to pod okiem specjalisty, dietetyka bądź lekarza.*

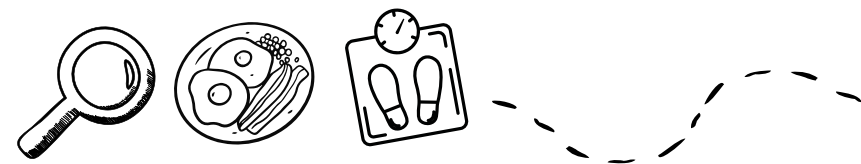
• *Wsparcie dietetyka dla osób z nadwagą i otyłością zwiększa szanse na osiągnięcie swoich celów o połowę.*

W TEJ GRUPIE OCZEKIWANE REZULTATY OSIĄGNĘŁO **32% RESPONDENTÓW** ZMIENIAJĄCYCH ZMIANĘ SPOSOBU ODŻYWIANIA NA WŁASNĄ RĘKĘ. W PRZYPADKU OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z OPIEKI DIETETYKA **ODSETEK TEN WYNOŚI 48%.**

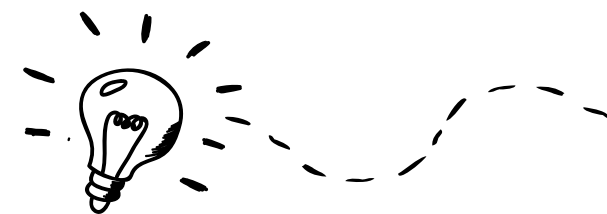
• *Badani pracownicy napotykają na drodze do zmian nawyków żywieniowych wiele przeszkód.*

GŁÓWNE BARIERY, KTÓRE DOSTRZEGAJĄ TO:

- **NIECHĘĆ DO REZYGNACJI Z ULUBIONYCH (CHOĆ NIEZDROWYCH) SMAKÓW**
- **ŁATWIEJSZY DOSTĘP DO NIEZDROWYCH PRZEKĄSEK W PRACY JAK NP. CIASTKO ALBO BATON**
- **ZA DUŻO PRACY I OBOWIĄZKÓW**
- **BRAK SIŁY WOLI, BY WYTRWAĆ W ZDROWYCH POSTANOWIENIACH**



Co jest istotne przy wyborze POSIŁKU DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA?



Respondenci zostali poproszeni o zaznaczenie opcji, które są dla nich ważne w codziennym żywieniu. Polscy pracownicy dobrze oceniają to co mają na talerzu. Wygląda na to, że kierują się cechami takimi jak różnorodność i jakość. Idą z duchem czasu, nie zależy im tak bardzo na tradycyjnej kuchni - częściej decydują się na dania, które są przede wszystkim smaczne, nawet gdy trochę niezdrowe.

NIE BEZ ZNACZENIA JEST TEŻ CENA POSIŁKÓW. DLA PONAD 70% ANKIETOWANYCH TO ISTOTNY CZYNNIK. INFLACJA I ROSNĄCE CENY ŻYWNOCİ MOGĄ SIĘ ZATEM ODBIĆ NA JAKOŚCI DIETY, A W KONSEKWENCJI NA STANIE ZDROWIA.

Według deklaracji codzienne jedzenie polskich pracowników powinno być przede wszystkim:

- **BOGATE W WARZYWA I OWOCE 88%**
- **NATURALNE, BEZ CHEMICZNYCH DODATKÓW 85%**
- **UROZMAICONE, RÓŻNORODNE 79%**
- **PRZEDE WSZYSTKIM SMACZNE, NAWET GDY TROCHĘ NIEZDROWE 74%**
- **NIEDROGIE, W PRZYSTĘPNEJ CENIE 73%**
- **ŁATWE DO SZYBKIEGO ZJEDZENIA, ZAMÓWIENIA, PRZYGOTOWANIA 70%**
- **NISKOKALORYCZNE 69%**
- **WYPRODUKOWANE W SPOSÓB PRZYJAZNY DLA ŚRODOWISKA 69%**
- **NATURALNE, BEZ CHEMICZNYCH DODATKÓW 64%**
- **ZGODNE Z ZALECENIAMI DIETETYKÓW 59%**
- **JEDZONE O STAŁYCH PORACH, REGULARNE 64%**

Co jest istotne przy wyborze POSIŁKU DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA?



Podobieństwo do tradycyjnej kuchni domowej jest ważne tylko dla 21%. Niepokoi również fakt, że 8% respondentów nie ma problemu z jedzeniem dań i produktów po których źle się czują.

39% RESPONDENTÓW OCENIA SWÓJ JADŁOSPIS JAKO MONOTONNY. DO PRZEJADANIA SIĘ PRZYJAZNA SIĘ 41% PRACOWNIKÓW. CZĘSTO ZBYT DUŻE POSIŁKI ZJADA 36% PRZEBADANYCH KOBIET I NIEMAL CO DRUGI (48%) MĘŻCZYŻNA.

Jedzenie według polskich pracowników powinno być:



Co jest istotne przy wyborze POSIŁKU DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA?

Kobiety mają znacznie większe wymagania w stosunku do żywności niż mężczyźni. Aż 94% pracujących kobiet oczekuje, że ich posiłek będzie bogaty w warzywa i owoce (w przypadku mężczyzn 78%).

KOBIETY W WIĘKSZYM STOPNIU NIŻ MĘŻCZYŹNI ZWRACAJĄ UWAGĘ NA BRAK CHEMICZNYCH DODATKÓW (89% DO 78%) A TAKŻE KALORYCZNOŚĆ POSIŁKÓW. NISKOKALORYCZNY POSIŁEK JEST WAŻNY LUB BARDZO WAŻNY DLA 73% KOBIET I 61% MĘŻCZYŹN. KOBIETY TEŻ CZĘŚCIEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI ZWRACAJĄ UWAGĘ NA TO CZY ŻYWNÓŚĆ ZOSTAŁA WYPRODUKOWANA W SPOSÓB PRZYJAZNY DLA ŚRODOWISKA – TO ISTOTNE DLA 75% KOBIET I 58% MĘŻCZYŹN.

Nie dość, że kobiece posiłki muszą spełnić statystycznie bardziej wygórowane wymagania to dodatkowo panie częściej niż panowie biorą pod uwagę także koszty. To żeby posiłki były niedrogie jest ważne lub bardzo ważne dla 76% kobiet i 68% mężczyzn.



Co jest istotne przy wyborze POSIŁKU DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA?



Ciekawy jest fakt, że najliczniej zaznaczaną cechą określającą codzienną żywność była wysoka obecność owoców i warzyw. Badanie częstotliwości spożycia żywności określające rzeczywiste spożycie warzyw i owoców w diecie ujawniło, że subiektywna ocena nie idzie w parze z rzeczywistym realizowaniem zasad zdrowego żywienia.

Jakie powinno być jedzenie polskich pracowników?

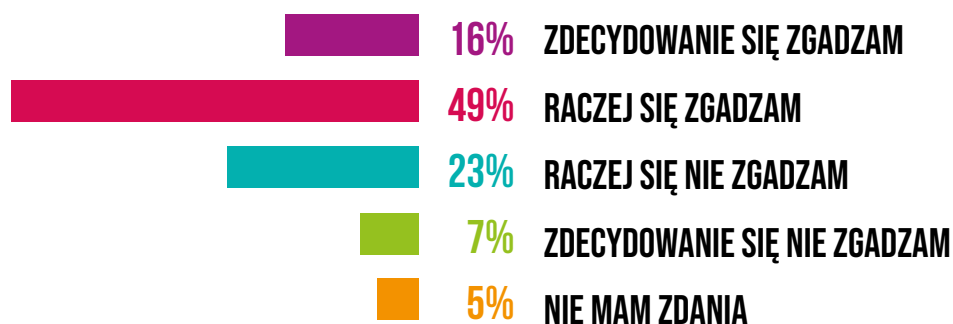
(odpowiedzi wg płci)

	KOBIETY	MĘCZYŹNI
Bogate w warzywa i owoce	94%	79%
Naturalne, bez chemicznych dodatków	89%	78%
Urozmaicone, różnorodne	86%	75%
Przed wszystkim smaczne, nawet trochę niezdrowe	74%	74%
Niedrogie, w przystępnej cenie	76%	68%
Łatwe do szybkiego zjedzenia, zamówienia, przygotowania	73%	66%
Niskokaloryczne	73%	61%
Wyprodukowane w sposób przyjazny dla środowiska	75%	58%

Czy Polscy pracownicy NAPRAWDĘ ODŻYWIĄJĄ SIĘ ZDROWO?



Zdrowo się odżywiam



• Polscy pracownicy bardzo dobrze oceniają jakość swojej diety. Aż 65% ankietowanych uważa, że odżywia się zdrowo. Jako niezdrową swoją dietę oceniło jedynie 30% respondentów - w tym 16% wśród kobiet i 30% wśród mężczyzn.

• Przekonaniu o zdrowej diecie przeczą jednak fakty. W rzeczywistości: 77% wszystkich ankietowanych ma niskie natężenie cech prozdrowotnych swojej diety.

Czy Polscy pracownicy NAPRAWDĘ ODŻYWIJĄ SIĘ ZDROWO?



Obserwujemy podobne przekonanie respondentów o tym, że ich dieta jest prawidłowa (w 2022 to 65%, a w 2020 roku 62% respondentów). Analiza nateżenia cech prozdrowotnych jadłospisu pracowników nie ulega jednak poprawie). Pracownicy nie poprawili na przestrzeni ostatnich lat jakości swojej diety, jednak wzrosło ich przekonanie o jej prozdrowotności. Sprawia to, że mogą mieć niską motywację do zmiany.

Faktem jest, że wśród osób deklarujących że zdrowo się odżywiają odnotowaliśmy najwyższy odsetek osób jedzących **owoce i warzywa** co najmniej raz dziennie (70% owoce, 60% warzywa). Jednocześnie 41% ankietowanych spożywa **słodycze** co najmniej kilka razy w tygodniu, a niemal co trzecia osoba (28%) raz w tygodniu spożywa **alkohol**; 6% ankietowanych pracowników spożywa **napoje energetyczne** raz w tygodniu; 12% spożywa regularnie **słodzone napoje**.

Zatem rzeczywiście, to co najbardziej kojarzy się ze zdrowym odżywianiem, czyli jak największa ilość jedzonych warzyw i owoców, przekłada się na rzeczywistość osób przekonanych o prozdrowotności swojej diety.

NATOMIAST JEDNOCZEŚNIE OSOBY TE NIE STRONIĄ OD SŁODYCZY, BYWA ŻE REGULARNIE SPOŻYWAJĄ ALKOHOL, NAPOJE ENERGETYCZNE CZY GAZOWANE. TE PRODUKTY ZAMIAST WITAMINY, DOSTARCZAJĄ BARDZO DUŻĄ ILOŚĆ CUKRU, KTÓREGO NADMIAR MOŻE POWODOWAĆ ZABURZENIA KONCENTRACJI I POGARSAĆ EFEKTYWNOŚĆ DZIAŁANIA ORAZ JEST JEDNYM Z PRZYCZYŃ ROZWOJU RÓŻNORODNYCH CHOROÓB METABOLICZNYCH.

Aktualne stanowisko światowej organizacji zdrowia (WHO) mówi o tym, że każda spożywana ilość alkoholu jest szkodliwa dla zdrowia.

Więcej warzyw i mniej owoców

W DIECIE POLSKIEGO PRACOWNIKA

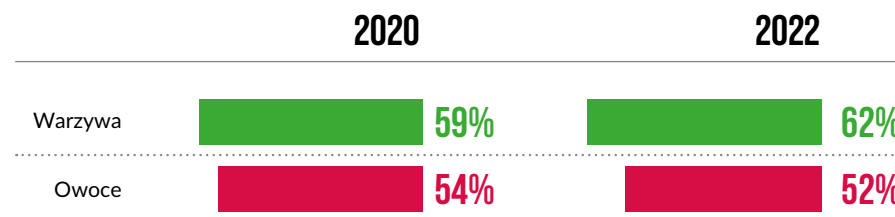


• *Jak powszechnie wiadomo codziennie należy jeść co najmniej 400 g warzyw i owoców. Polacy teoretycznie o tym wiedzą, bo aż 88% ankietowanych deklaruje, że ważne jest dla nich, aby dieta była bogata w owoce i warzywa. Wciąż jednak trudno ten cel zrealizować w praktyce.*

48% RESPONDENTÓW NIE ZJADA CODZIENNIE OWOCÓW. KILKA RAZY W CIĄGU DNIA SIĘGA PO NIE JEDYNNIE 19% RESPONDENTÓW. WIDAĆ TUTAJ TENDENCJĘ SPADKOWĄ W PORÓWNANIU DO ROKU 2020.

SZCZĘŚLIWIE ZWIĘKSZA SIĘ SPOŻYCIE WARZYW. W 2020 ROKU CO NAJMNIEJ RAZ DZIENNIE JADŁO WARZYWA 59% ANKIETOWANYCH, DZIŚ TO JUŻ 62%. ZWIĘKSZYŁ SIĘ TAKŻE ODSETEK OSÓB JEDZĄCYCH WARZYWA KILKA RAZY DZIENNIE. W 2020 ROKU TO 26%, DZIŚ JUŻ 30%.

Co najmniej raz dziennie jem...



Więcej warzyw i mniej owoców

W DIECIE POLSKIEGO PRACOWNIKA

Ci którzy deklarują, że odżywiają się zdrowo rzeczywiście mają wskaźniki powyżej średniej. W tej grupie odnotowaliśmy najwyższy odsetek osób jedzących owoce i warzywa co najmniej raz dziennie (70% owoce, 60% warzywa). Wiedza z zakresu komponowania posiłków i form wprowadzania owoców i warzyw do diety może być kluczowa dla ciągłej poprawy powyższych parametrów.

Należy nadal obserwować częstotliwość spożycia owoców, by monitorować czy tendencja spadkowa się utrzyma. Póki co jest to niewielka zmiana, na podstawie której ciężko precyzyjnie ocenić rzeczywisty trend. Możliwe, że nie bez winy może być krążący w mediach społecznościowych szkodliwy mit o negatywnym wpływie owoców na zdrowie ze względu na wyższą niż w warzywach zawartość cukru.

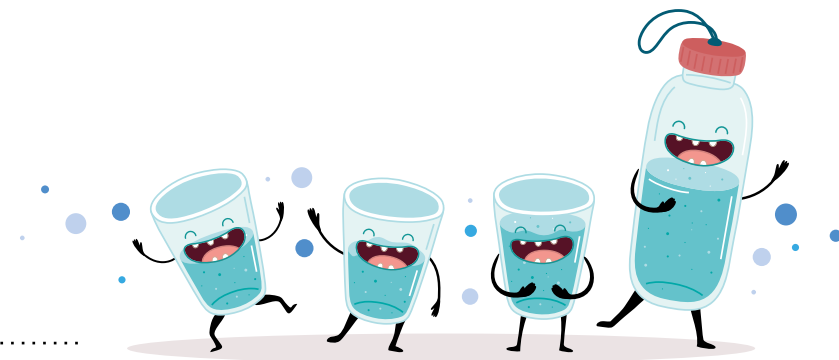
POŚRÓD SKŁADNIKÓW OBECNYCH W OWOCACH OPRÓCZ CUKRU MAMY JEDNAK JESZCZE MNOGOŚĆ WITAMIN, SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I ZWIĄZKÓW BIOAKTYWNYCH ORAZ WYSOKĄ ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO. SĄ RÓWNIEŻ NISKOKALORYCZNE, POMAGAJĄ KONTROLOWAĆ GŁÓD I SYTOŚĆ. NALEŻY PROMOWAĆ SPOŻYCIE I UŁATWIAĆ DOSTĘP NIE TYLKO DO WIĘKSZEJ ILOŚCI WARZYW ALE RÓWNIEŻ OWOCÓW ZARÓWNO W GOSPODARSTWACH DOMOWYCH, JAK I W MIEJSCACH PRACY. ISTOTNE JEST TAKŻE PROMOWANIE DOSTĘPU DO AKTUALNEJ WIEDZY MEDYCZNEJ OD SPECJALISTÓW Z DZIEDZINY DIETETYKI I ZDROWEGO ŻYWIENIA.

Polacy piją więcej wody!



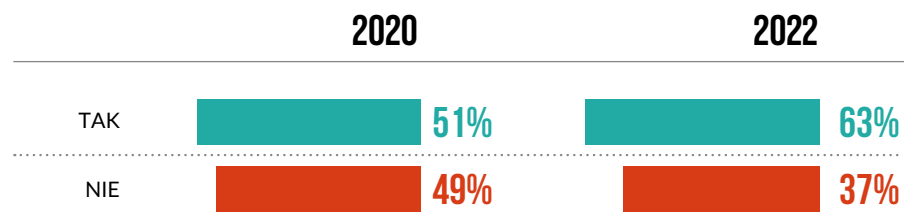
Poľscy pracownicy

PIJĄ WIĘCEJ WODY!



- *Wśród pozytywów należy odnotować także większy odsetek osób spożywających codziennie odpowiednią ilość wody. Aż 63% ankietowanych pracowników pije co najmniej 2 litry wody. W badaniu Dailyfruits „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków” z 2020 roku właściwy poziom nawodnienia wskazywało tylko 50% respondentów. Mamy zatem wzrost aż o 13%.*

Piją codziennie co najmniej 2 litry wody

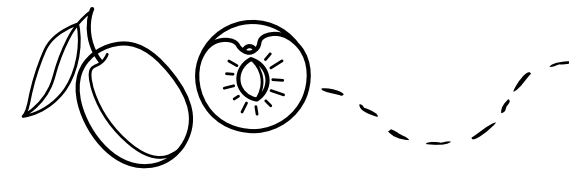


SUBIEKTYWNA OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA SUGERUJE LEPSZY NIŻ JEST W RZECZYWISTOŚCI OBRAZ REALIZOWANEJ CODZIENNEJ DIETY. PEWNOŚĆ, ŻE Z DIETĄ WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU SPRAWIA, ŻE TAKA OSOBA MOŻE MIEĆ MNIEJSZĄ POTRZEBĘ ZMIANY SPOSOBU ŻYWIENIA. DODATKOWO WIĄŻE SIĘ TO Z OBNIŻANĄ POTRZEBĄ POSZUKIWANIA POTWIERDZENIA TYCH PRZEKONAŃ NP. W FORMIE KONSULTACJI DIETETYCZNEJ NA WŁASNĄ RĘKĘ.

Kluczowa w takiej sytuacji jest edukacja, gdyż z całą pewnością deklaracja wysokiej jakości codziennej diety częściej będzie wynikała z niewiedzy a nie z nadmiernej pewności siebie. Dobrym pomysłem może się okazać spotkanie z dietetykiem w miejscu pracy, podczas wykładu dietetycznego czy indywidualnej konsultacji oraz promowanie zdrowych postaw żywieniowych w miejscu pracy w formie broszur informacyjnych.

Istotne są również ułatwienia oferowane w miejscu pracy jak dostęp do zdrowej żywności, preferencyjne ceny w bufetach czy kantynach pracowniczych i stwarzanie okoliczności do spokojnego spożywania posiłków czy napojów.

Jakie są główne przeszkody WE WPROWADZANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?



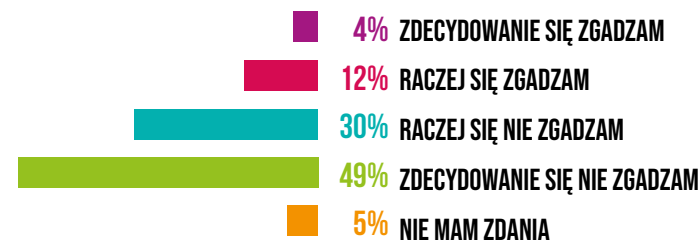
BADANI PRACOWNICY UWAŻAJĄ, ŻE MAJĄ DUŻĄ WIEDZĘ NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA. TYLKO 16% ANKIETOWANYCH ZGADZA SIĘ ZE STWIERDZENIEM, ŻE TEMAT JEDZENIA ICH NIE INTERESUJE.

TYLKO 21% ANKIETOWANYCH UWAŻA, ŻE MAŁO WIE O TYM, JAKIE JEDZENIE JEST DOBRE DLA ZDROWIA.

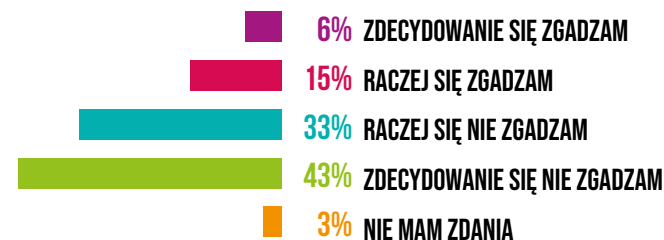
- 41% w sprawach zdrowego żywienia polega bardziej na sobie niż na opiniach dietetyków i lekarzy. (38% populacji kobiet; 45% populacji mężczyzn)
- Jednocześnie 40% przyznaje, że czuje się zagubionych w natłoku informacji dotyczących zdrowego jedzenia (42% populacji kobiet, 38% populacji mężczyzn).
- Ciężko im czerpać inspiracje z otoczenia, gdyż 43% respondentów przyznaje, że nie ma w ich otoczeniu osób, które dbają o jakość zdrowotną swojego żywienia.
- Brak prozdrowotnych wzorców jedzenia w otoczeniu to czynnik zniechęcający do zdrowego żywienia, modelujący niezdrowy nawyk.

- Jedząc zdrowo mogę zwiększyć swoją odporność – zgadza się 93% populacji.
- Moje zdrowie bardziej zależy od innych spraw, niż od tego jak się odżywiam – zgadza się już tylko 31%.

Temat zdrowego jedzenia mało mnie interesuje



Mało wiem, jakie jedzenie jest dobre dla mojego zdrowia



Jakie są główne przeszkody

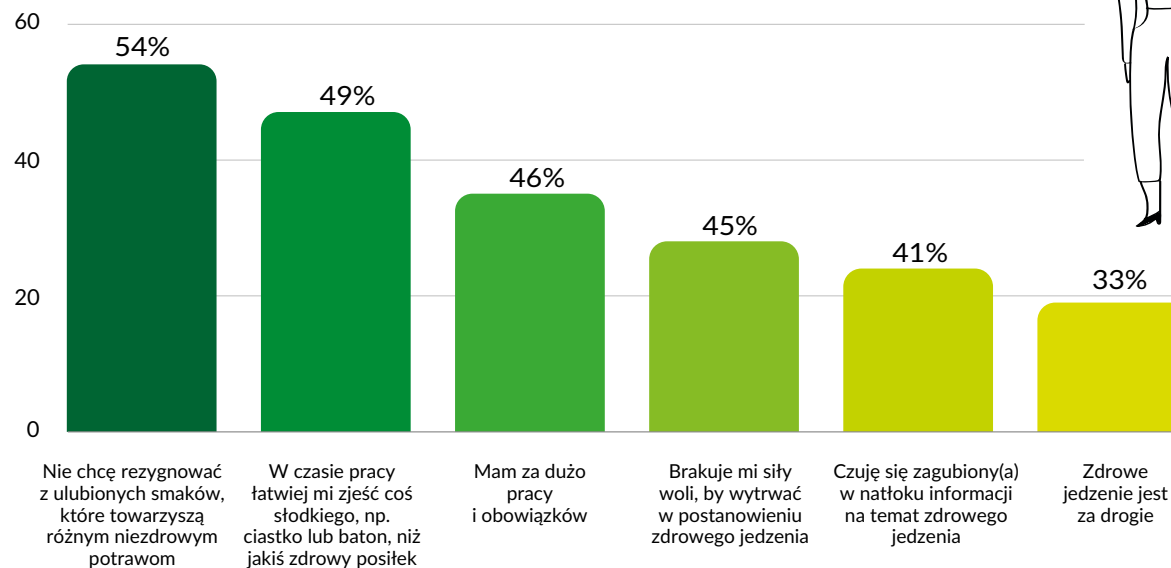
WE WPROWADZANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?



- *Mimo dużej wiedzy teoretycznej Polacy wciąż napotykają trudności we wprowadzaniu zdrowych nawyków. 55% ankietowanych już wiele razy próbowało zmienić swój sposób odżywiania na zdrowszy.*

Jakie bariery najbardziej im przeszkadzają?

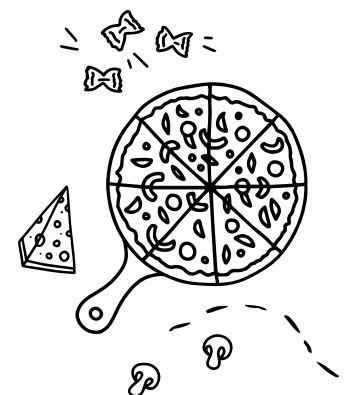
Czemu polskim pracownikom trudno zdrowo się odżywiać?



Jakie są główne przeszkody WE WPROWADZANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?



Nie chcę rezygnować z ulubionych smaków, które towarzyszą różnym niezdrowym potrawom



Mam za dużo pracy i obowiązków, żeby się lepiej zająć swoim odżywianiem



W czasie pracy łatwiej mi zjeść coś słodkiego, np. ciastko lub baton, niż jakiś zdrowy posiłek



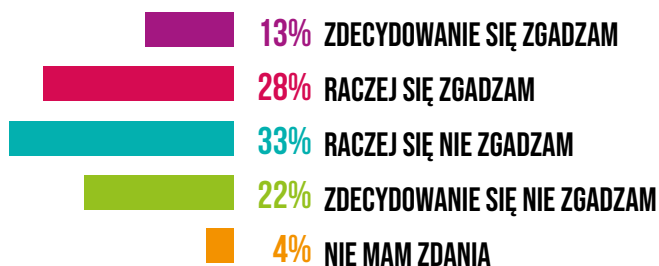
Jakie są główne przeszkody WE WPROWADZANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?



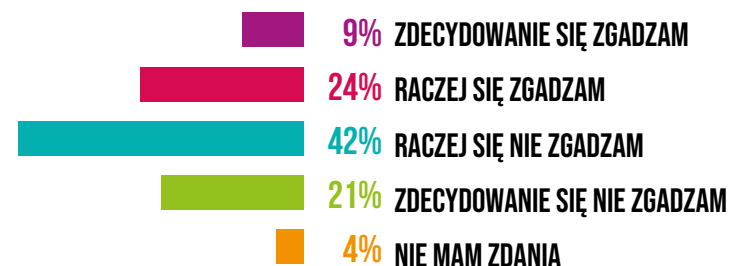
*Brakuje mi siły woli, by wytrwać
w postanowieniu zdrowego jedzenia*



*Czuję się zagubiony(a) w natłoku informacji
na temat zdrowego jedzenia*



*Zdrowe jedzenie na ogół
jest dla mnie za drogie*



Jakie są główne przeszkody WE WPROWADZANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?



OKAZUJE SIĘ RÓWNIEŻ, ŻE OSOBY Z WYŻSZĄ MASĄ CIAŁA NAPOTYKAJĄ NA DRODZE DO ZMIAN WIĘCEJ PRZESZKÓD NIŻ OSOBY Z MASĄ CIAŁA W NORMIE. CZĘŚCIEJ PRZYZNAJĄ, ŻE TRUDNO IM NA CO DZIEŃ ZDROWO SIĘ ODŻYWIĆ I JEST TO ZGODNE ZE STANEM FAKTYCZNYM – ICH DIETY MAJĄ **NIŻSZE NATĘŻENIE PROZDROWOTNYCH CECH JADŁOSPISU, CZĘŚCIEJ UZNAJĄ SWOJĄ DIETĘ ZA MONOTONNĄ, TRUDNIEJ IM SIĘ OPRZEĆ NIEZDROWYM PRZEKĄSKOM KTÓRE SĄ OBOK.**

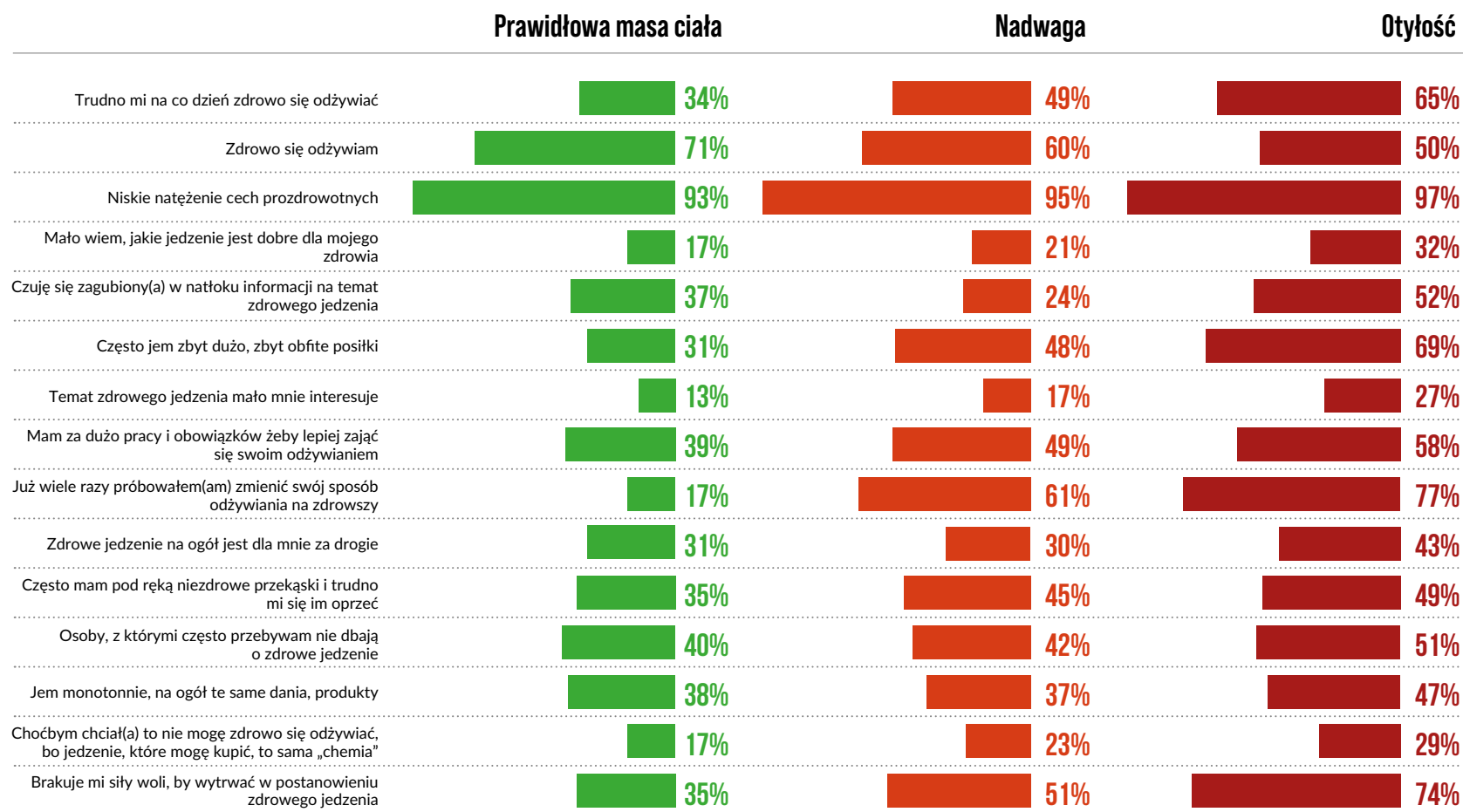
Wraz z rosnącą masą ciała maleje deklaracja dotycząca wiedzy o zdrowym odżywianiu, jak również spada zainteresowanie tą tematyką. Już więcej niż co druga osoba cierpiąca na otyłość przyznaje, że czuje się zagubiona w natłoku informacji na ten temat. Co ciekawe, **zdrowe jedzenie dla osób z nadwagą i otyłością częściej oceniane jest jako droższe** oraz pojawiają się wątpliwości czy w ogóle istnieje coś takiego jak „zdrowa dieta”, bo jedzenie to sama „chemia”.

ZAOBSERWOWALIŚMY RÓWNIEŻ **PROBLEMY ZWIĄZANE Z WYTRWANIEM W ZMIANIE – OSOBY Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ CZĘŚCIEJ DEKLAROWAŁY MNIEJSZĄ ILOŚĆ CZASU, KTÓRĄ MOGĄ TEJ ZMIANIE POŚWIĘCIĆ, A BRAK SIŁY WOLI, BY WYTRWAĆ W POSTANOWIENIU OSOBY OTYŁE ZAZNACZAŁY PONAD DWUKROTNIĘ CZĘŚCIEJ NIŻ OSOBY Z BMI W NORMIE – 35% I 74%. SĄ TO WYRAŻNE WSKAZANIA DO WŁĄCZENIA WIELOPOZIOMOWEJ EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ I SYSTEMATYCZNEJ OPIEKI DIETETYCZNEJ W RAMACH WSPIERANIA ZDROWIA PRACOWNIKÓW, JAK RÓWNIEŻ ROZWIJANIA WSPARCIA DLA OSÓB Z PODWYŻSZONYM BMI.**

EDUKACJA ŻYWIENIOWA REALIZOWANA NA SZEROKĄ SKALĘ I OBEJMUJĄCA WSZYSTKICH PRACOWNIKÓW JEDNOCZEŚNIE, MOŻE BYĆ MNIEJ SKUTECZNA DLA OSÓB NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYCH.

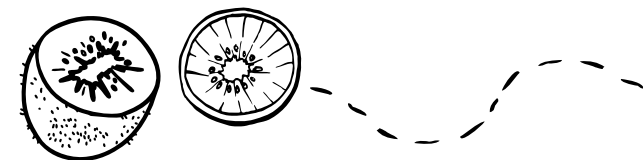
Jakie są główne przeszkody

WE WPROWADZANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?



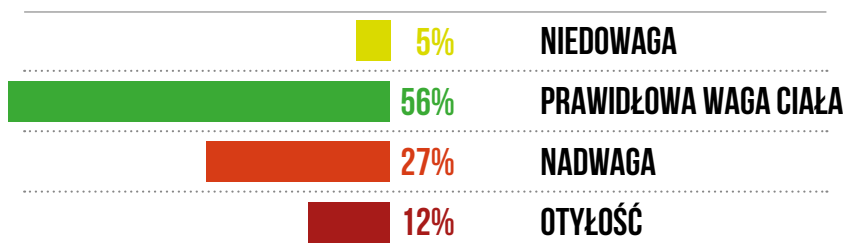
Polacy z nadwagą -

JEST CORAZ GORZEJ!



EFEKTEM NIEWŁAŚCIWEJ DIETY JEST NIEPRAWIDŁOWA MASA CIAŁA. DZIŚ 44% POLSKICH PRACOWNIKÓW MA BMI, KTÓRE NIE MIEŚCI SIĘ W NORMIE.

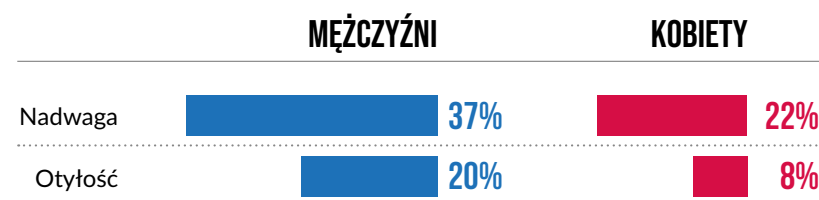
- *Nadwaga to problem 27% ankietowanych. Z otyłością zmagają się 12%, natomiast niedowaga dotyczy 5% badanych.*



Parametry nadwagi i otyłości zwiększyły się o 2 punkty procentowe w porównaniu z badaniem Dailyfruits „Żywnościowe nawyki pracujących Polaków” z 2020 roku. Wskazuje to na tendencję wzrostową w zakresie masy ciała pracujących Polaków co jest niepokojącym trendem. Należy obserwować zmianę w kolejnych latach.

- *Wśród kobiet 22% ma nadwagę, a 8% otyłość (wzrost obydwu parametrów - nadwaga 17%, otyłość 6% w roku 2020).*

- *Wśród mężczyzn względem roku 2020 odnotowaliśmy spadek osób z nadwagą z 40% na 37% i wzrost otyłości z 17% na 20% respondentów.*



Polacy z nadwagą -

JEST CORAZ GORZEJ!



• *Masa ciała rośnie z wiekiem. W coraz starszych grupach respondentów rośnie ilość osób z nadwagą i otyłością.*

• *Mężczyźni częściej cierpią na nadwagę i otyłość niż kobiety. Nie jest to zaskoczenie zważywszy na fakt, że panowie znacznie częściej niż panie oceniają swoją dietę jako niezdrową.*

WIEK	BMI PRAWDŁOWE	NADWAGA	OTYŁOŚĆ
18-25	67%	18%	5%
26-35	62%	23%	10%
36-44	55%	32%	15%
45-54	46%	34%	18%
55+	23%	48%	25%

PŁEĆ	BMI PRAWDŁOWE	NADWAGA	OTYŁOŚĆ
Ogółem	56%	27%	12%
Kobiety	64%	22%	8%
Mężczyźni	39%	37%	20%

- **OSOBY LEPIJ OCENIAJĄCE SWÓJ STAN ZDROWIA OKAZYWAŁY SIĘ BYĆ RÓWNIEŻ CZĘŚCIEJ TYMI O NIŻSZEJ MASIE CIAŁA.**

Polacy z nadwagą - JEST CORAZ GORZEJ!



- *2/3 pracowników uznaje swój stan zdrowia za dobry lub bardzo dobry. Wśród nich 34% to osoby z nadwagą lub otyłością.*

WEDŁUG KLASYFIKACJI ICD-10 OTYŁOŚĆ JEST JEDNOSTKĄ CHOROBY, KTÓRA PRZYCZYNI SIĘ DO ROZWOJU KOLEJNYCH. SPOŁECZNIE JEDNAK O WIELE CZĘŚCIEJ NADWAGĘ I OTYŁOŚĆ ROZPATRUJE SIĘ W KATEGORIACH PROBLEMÓW NATURY SYLWETKOWEJ, NIE ZDROWOTNEJ. MIMO TAKIEGO DZIAŁANIA SUBIEKTYWNA OCENA STANU ZDROWIA MALEJE WRAZ Z ROSNĄCYM BMI. ISTOTNYM JEST RÓWNIEŻ FAKT, ŻE SPADEK SAMOCENY STANU ZDROWIA JEST WYŻSZY WŚRÓD MŁODSZYCH RESPONDENTÓW.

STAN ZDROWIA	BMI PRAWDŁOWE	NADWAGA	OTYŁOŚĆ
Bardzo dobry	72%	21%	4%
Raczej dobry	58%	27%	9%
Ani dobry ani zły	44%	31%	22%
Raczej zły	36%	32%	28%

UWAŻAM, ŻE ŻYJĘ...	BMI PRAWDŁOWE	NADWAGA	OTYŁOŚĆ
Skromnie	59%	13%	22%
Przeciętnie	55%	29%	12%
Dostatnio	56%	28%	12%

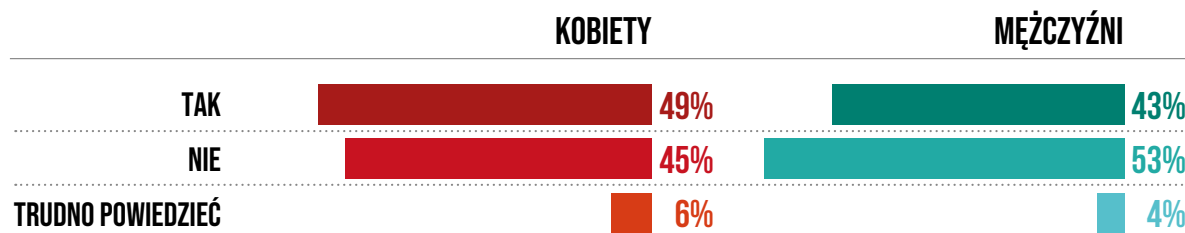
Dieta tak,

ALE DIETETYK NIEKONIECZNIE!



W CIĄGU OSTATNICH 24 MIESIĘCY 46% BADANYCH PRACOWNIKÓW ZMieniŁO SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ. MNIEJ NIŻ POŁOWA (DOKŁADNIE 44% OSÓB) ROBIŁO TO POD OKIEM DIETETYKA BĄDŹ LEKARZA. CZĘSTO ZATEM PRÓBY ZMIANY PODEJMOWANE BYŁY NA WŁASNĄ RĘKĘ, CO ,JAK SIĘ OKAZAŁO, WIĄZAŁO SIĘ Z NIŻSZĄ SKUTECZNOŚCIĄ W GRUPIE SZCZEGÓLNIIE POTRZEBUJĄCEJ. OBECNOŚĆ DIETETYKA W PROCESIE ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH W GRUPIE OSÓB Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ ZWIĘKSZYŁA SKUTECZNOŚĆ O POŁOWĘ. OSOBY Z NADWAGĄ, PODEJMUJĄCY INTERWENCJE ŻYWIENIOWE NA WŁASNĄ RĘKĘ OSIĄGAŁY ZDECYDOWANY EFEKT W 32% PRZYPADKÓW, A POD OPIEKĄ DIETETYKA ZDECYDOWANĄ SKUTECZNOŚĆ DEKLAROWAŁO JUŻ 48% BĘDĄCYCH NA DIECIE RESPONDENTÓW.

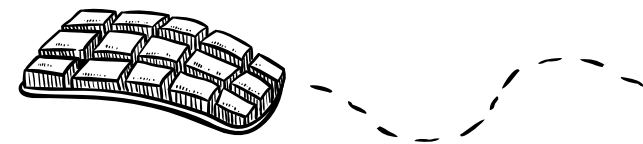
Czy w ostatnich 24 miesiącach stosował(a) Pani/Pan jakąś specjalną dietę, zmienił(a) swój sposób jedzenia?



Częściej na zmianę sposobu odżywiania decydowały się kobiety niż mężczyźni. Niemal połowa ankietowanych kobiet (49%) zdecydowała się na taki krok w ciągu 2 ostatnich lat. Z racji rosnących wskaźników nadwagi i otyłości wśród pracowników polskich firm, będziemy obserwować rosnące zainteresowanie dietami odchudzającymi. Zdobycie tej wiedzy w biurze czy zakładzie pracy może poprawić skuteczność, przyspieszyć osiągnięcie zarówno pozytywnych efektów w zakresie sylwetki, ale przede wszystkim zdrowia i dobrego samopoczucia.

Dieta tak,

ALE DIETETYK NIEKONIECZNIE!

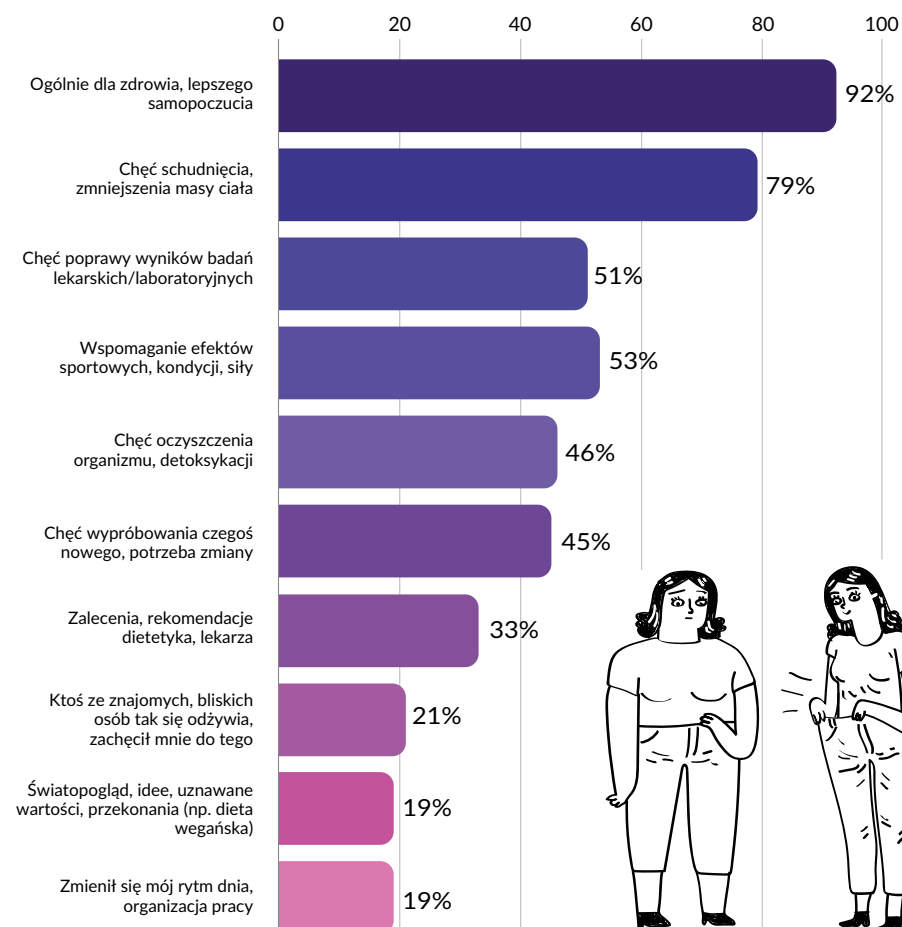


• Z jakiego powodu Polacy zdecydowali się na zmianę nawyków żywieniowych?

Dobłą wiadomością jest fakt, że to nie chęć zmniejszenia masy ciała była głównym powodem przejścia na dietę. **Na pierwszym miejscu jednak Polacy stawiają zdrowie i dobre samopoczucie.** To główny powód zmiany diety dla ponad 90% ankietowanych. Blisko połowa respondentów wśród innych powodów zmian w swoim jadłospisie wskazała **chęć poprawy wyników badań, wspomaganie swoich treningów czy chęć oczyszczenia organizmu.** Nie da się ukryć, że złe samopoczucie to jeden z głównych powodów zaburzonej efektywności, a skutkiem ubocznym tych zmian będzie również normalizacja masy ciała. **1/3 ankietowanych wprowadziła dietę w odpowiedzi na rekomendacje lekarza lub dietetyka.**

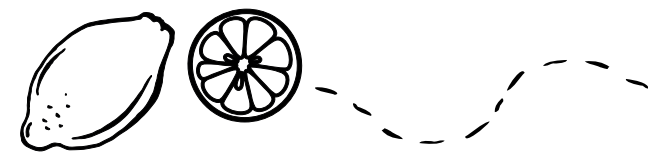
CO PIĄTY PRACOWNIK ZDECYDOWAŁ SIĘ NA INNY SPOSÓB ODŻYWIANIA ZACHĘCONY PRZEZ RODZINĘ I ZNAJOMYCH, ZE WZGLĘDU NA ŚWIATOPOGŁĄD (NAJCZĘŚCIEJ REZYGNACJA Z PRODUKTÓW MIĘSNYCH), A TAKŻE ZE WZGLĘDU NA ZMIANY RYTMU DNIA I ORGANIZACJI PRACY.

Dlaczego Polacy są na diecie?



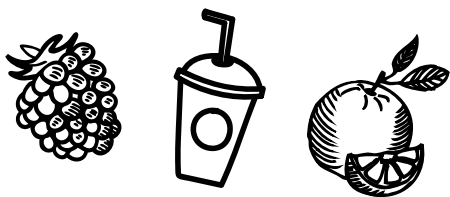
Dieta tak,

ALE DIETETYK NIEKONIECZNIE!

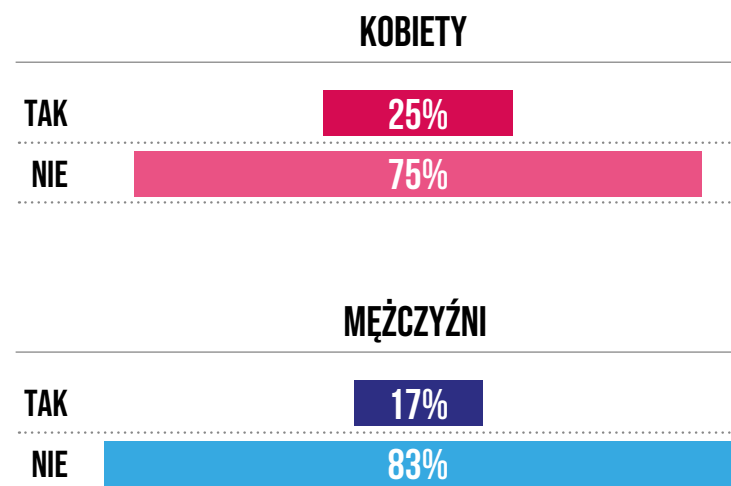


• *Chociaż niemal połowa polskich pracowników chciała zmienić swoje nawyki żywieniowe, tylko nieliczni zwrócili się po pomoc dietetyka.*

- Z USŁUG DIETETYCZNYCH SKORZYSTAŁO 21% WSZYSTKICH ANKIETOWANYCH (W TYM 25% KOBIEC I 17% MĘŻCZYCZNI)



Czy w czasie ostatnich 24 miesięcy korzystał Pan/Pani z porad dietetyka?



Dieta tak,

ALE DIETETYK NIEKONIECZNIE!



To czy zmiana nawyków żywieniowych okazała się skuteczna było uzależnione od wielu czynników, niemniej wsparcie dietetyka w każdej grupie zwiększało szanse na sukces w każdej grupie.

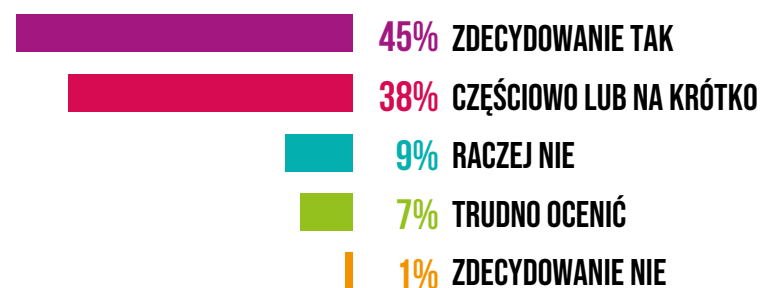
Ogółem 49% osób, które podjęły dietę po poradzie u dietetyka zdecydowanie osiągnęło swój rezultat. Wśród wszystkich osób wprowadzających zmiany na własną rękę z efektów zmian było zadowolonych 41%.

WSPARCIE DIETETYKA OKAZAŁO SIĘ SKUTECZNIEJSZE U MĘŻCZYZN NIŻ U KOBIET. BEZ PORAD DIETETYKA 40% KOBIET ZDECYDOWANIE OSIĄGNĘŁO SWÓJ CEL. W GRUPIE PAŃ KORZYSTAJĄCYCH Z PROFESJONALNYCH PORAD DIETETYCZNYCH ZDECYDOWANY SUKCES OSIĄGNĘŁO 48% KOBIET.

W PRZYPADKU MĘŻCZYZN 42% OSIĄGNĘŁO SWOJE CELE SAMODZIELNIE. ZE WSPARCIEM DIETETYKA 55%.

Osiągnięcie założonych celów było zdecydowanie trudniejsze dla osób z nadwagą i otyłością. W tej grupie tylko 32% ankietowanych osiągnęło zakładany rezultat bez porady u dietetyka. Po poradzie u dietetyka 48% osób z nadwagą i otyłością osiągnęło swój cel.

Czy zmiana nawyków żywieniowych przyniosła oczekiwany rezultat?

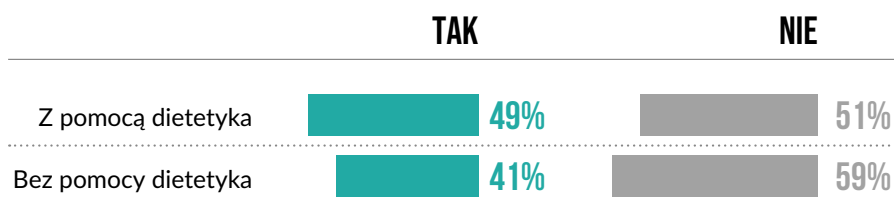


Dieta tak,

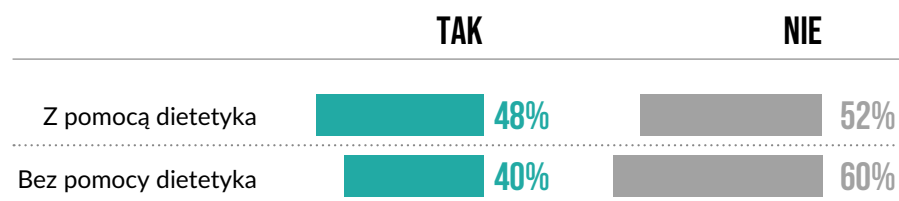
ALE DIETETYK NIEKONIECZNIE!



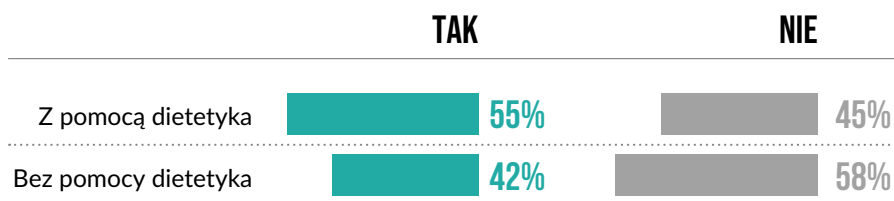
Zmiana nawyków żywieniowych zdecydowanie przyniosła oczekiwany rezultat



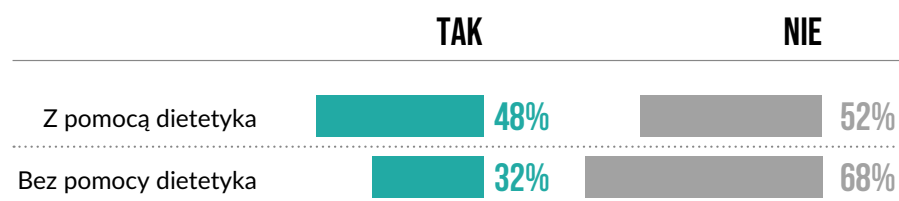
U kobiet zmiana nawyków żywieniowych zdecydowanie przyniosła oczekiwany rezultat



U mężczyzn zmiana nawyków żywieniowych zdecydowanie przyniosła oczekiwany rezultat



U osób z otyłością i nadwagą zmiana nawyków żywieniowych zdecydowanie przyniosła oczekiwany rezultat



Podsumowanie



II edycja zrealizowanego przez Dailyfruits badania „Żywnościowe nawyki pracujących Polaków” potwierdza wiele wniosków z pierwszej edycji badania z 2020 roku. Główne problemy związane z niezdrowym żywieniem pracowników nie zniknęły. Co więcej niektóre z nich tylko się pogłębiły.

Polacy mają duże oczekiwania w stosunku do tego, jakie powinno być ich jedzenie. Na poziomie deklaracji zwracają uwagę na wiele istotnych aspektów. Chcą, żeby jedzenie było nie tylko smaczne, ale również bogate w warzywa i owoce, naturalne i urozmaicone. W praktyce jednak te założenia nie są właściwie realizowane.

Dieta Polaków wcale się nie poprawiła, jednak większość ankietowanych jest przekonanych, że odżywia się zdrowo. To opinia 65% badanych (w 2020 roku 62%). Oznacza to, że zdecydowana większość pracowników nie ma świadomości popełnianych błędów żywieniowych.

Chociaż badani deklarują, że interesują się tematem zdrowego odżywiania (79%) i wiedzą, jakie jedzenie jest dobre dla ich zdrowia (76%), w rzeczywistości popełniają wiele błędów. Aż 48% polskich pracowników zbyt rzadko sięga po owoce, a 38% je za mało warzyw.

Efektorem niewłaściwej diety jest nieprawidłowa masa ciała. To problem aż 44% polskich pracowników. 27% mierzy się z problemem nadwagi, a 12% otyłości. Oba wskaźniki wzrosły od 2020 roku. Szczególnie zła sytuacja dotyczy pracujących mężczyzn. W tej grupie 57% waży zbyt dużo. W tym 27% to osoby z nadwagą, a 20% osoby otyłe (wzrost o 3%).

Podsumowanie



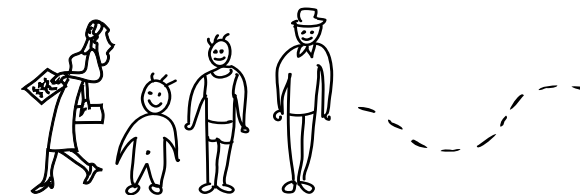
Skłonność do nadwagi i otyłości rośnie wraz z wiekiem. W grupie 55+ nieprawidłowe BMI ma aż 73% ankietowanych. Większe ryzyko nadwagi otyłości występuje w mniejszych miejscowościach – na wsi i w miastach do 20 tys. mieszkańców.

Polscy pracownicy chcą zmienić swoje nawyki żywieniowe. W ciągu ostatnich 24 miesięcy taką próbę podjęło aż 46% respondentów. Decydując się na zmianę chcieli przede wszystkim poprawić swoje samopoczucie 92%. Dopiero na drugim miejscu była chęć schudnięcia (79%). To pokazuje, że pracownicy mają świadomość, że odżywianie w dużym stopniu wpływa na stan zdrowia i poziom zadowolenia z życia. Niestety tylko nieliczni podejmując próbę zmiany nawyków żywieniowych zdecydowali się na fachową pomoc dietetyka. Z usług dietetyka skorzystało tylko 21% pracowników. A szkoda, bo widać wyraźną korelację między zaangażowaniem dietetyka a osiągnięciem zakładanych celów. Pomoc specjalisty zawsze zwiększała szanse na sukces – w szczególności w grupie z nadwagą i otyłością.

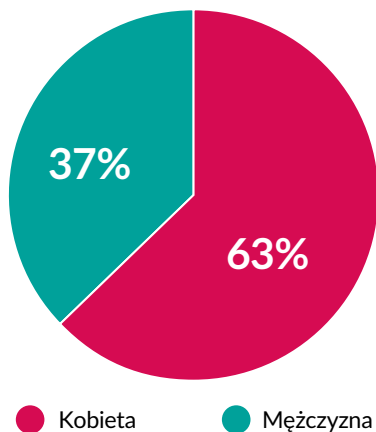
Wnioski z badania, w którym wzięło udział ponad 1000 pracujących Polaków, mogą być wyraźnym sygnałem dla pracodawców, że rozwiązania wspierające zdrowie pracowników w zakresie edukacji żywieniowej w miejscu pracy mają coraz większe znaczenie. Inwestycje w profilaktyczne działania, obejmująca m.in. konsultacje dietetyczne dla pracowników i stałą współpracę ze specjalistami ds. żywienia oraz dbałość o dostępność zdrowej żywności w przestrzeni biur i zakładów pracy to ważny krok w przeciwdziałaniu rosnącej epidemii otyłości dotykającej coraz większą liczbą pracujących Polaków.

Badanie potrzeb wśród pracowników w obszarze chęci otrzymania wsparcia dietetycznego ze strony pracodawcy oraz realna dostępność wsparcia, zaprojektowana na podstawie zbadanych potrzeb jest szansą dla wielu organizacji na wprowadzanie efektywnych rozwiązań w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych w miejscu pracy.

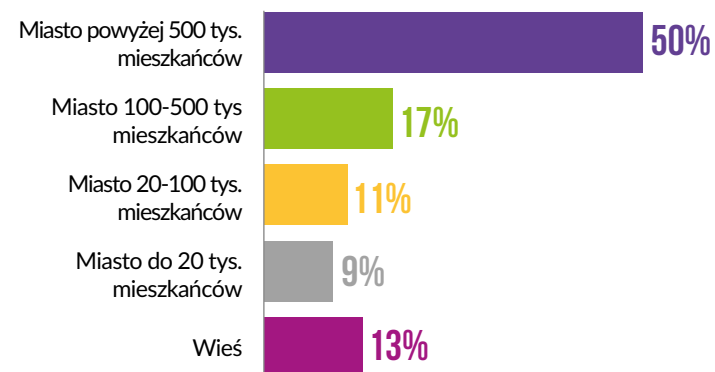
Metryczka



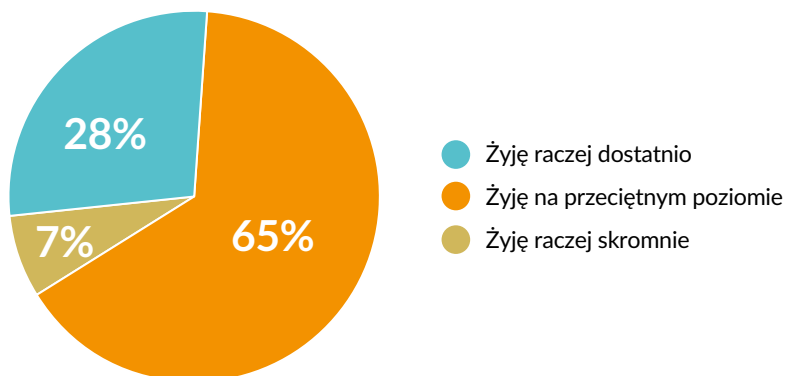
Płeć



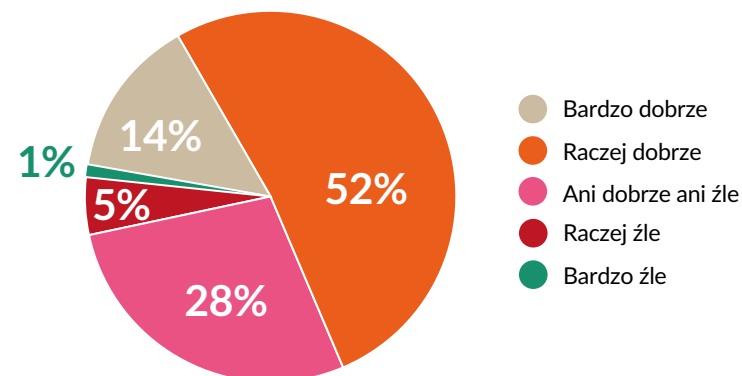
Miejsce zamieszkania



Jak ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) swoją sytuację finansową?

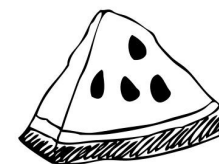


Jak ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?





Raport zrealizowany przez firmę Dailyfruits



DAILYFRUITS.PL



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA