



“Zdrowie na talerzu - SuperMenu by Anna Lewandowska”

RAPORT Z BADANIA ILOŚCIOWEGO

RAPORT “ZDROWIE NA TALERZU - SUPERMENU BY ANNA LEWANDOWSKA”

DATA: 06.2023

**super
menü**
by Anna Lewandowska

RAPORT NA 3. URODZINY SUPERMENU BY ANNA LEWANDOWSKA

Cel SuperMenu jest jasny - **budowanie zdrowych nawyków żywieniowych Polaków**, poprzez dostarczanie pełnowartościowych i zbilansowanych posiłków oraz edukację na temat zasad zdrowego odżywiania.

Zdrowie pojmujemy w holistyczny sposób, uwzględniając jego trzy filary: odpowiednią dietę, aktywność fizyczną i równowagę psychiczną. Zaczęliśmy działać w trakcie pandemii, wspierając Polaków w czasie, gdy zdrowie stało się dla większości z nas wartością kluczową.

Po trzech latach podsumowujemy rozwój świadomości, ale i aktywności prozdrowotnej Polaków, którego czujemy się częścią.



Raport na 3. Urodziny *SuperMenu by Anna Lewandowska*

Od roku 2020 w Polsce dokonana się **ogromna zmiana stylu życia**. Znajdujemy coraz więcej przestrzeni, by zadbać o zdrowie. Doskonale pokazują to wyniki tegorocznego badania, zwłaszcza gdy zestawimy je z wynikami popandemicznymi. Widoczne są jednak także obszary wymagające pilnej uwagi. Edukacja i zmiana nawyków Polaków na zdrowsze pozostaje naszą nadrzędną misją, dlatego oddajemy w Państwa ręce niniejszy raport wraz z życzeniami

**Wszystkiego
najzdrowszego!**

3

**lata
działalności
SuperMenu**

ponad
8mln

**wydanych
posiłków**

prawie
20-krotny*

wzrost

* od 04.2020 roku

18

**programów
dietetycznych***

* Stan na 14.06

ponad

4000

**obsługiwanych
miejscowości**



Trzy filary zdrowia

SuperMenu osadzone jest w **holistycznej świadomości zdrowia**, zgodnie z **filozofią Anny Lewandowskiej**.



1 Filar

zdrowa
dieta

+

2 Filar

aktywność
fizyczna

+

3 Filar

równowaga
psychiczna

Polacy dostrzegają wyraźne powiązanie zdrowej diety i aktywności fizycznej oraz aktywności fizycznej i równowagi psychicznej. Najtrudniejsze do uchwycenia pozostaje dla nich powiązanie diety z równowagą psychiczną.



Tylko jedna na pięć osób uważa, że dieta przyczynia się do jego/jej stanu zdrowia psychicznego.

WSTĘP

czy Polacy są zdrowi?



JAK OCENIAMY STAN SWOJEGO ZDROWIA?

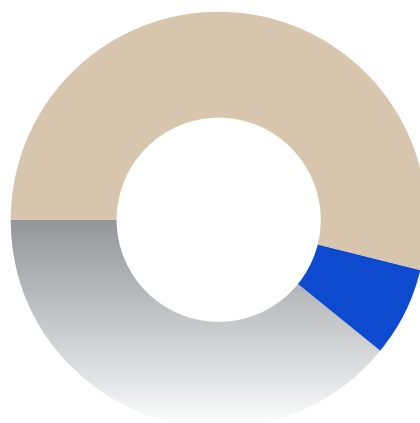
2023



/ **63%** bardzo dobry/dobry
/ **9%** bardzo zły/zły

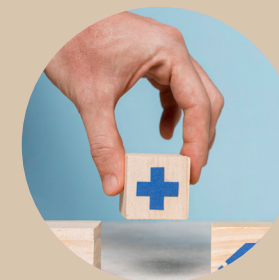
Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

2021 *



/ **54%** bardzo dobry/dobry
/ **7%** bardzo zły/zły

Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=1000



Samoocena naszego stanu zdrowia znacząco poprawiła się, lecz jednocześnie polaryzuje się. W porównaniu do sytuacji sprzed dwóch lat (okres popandemiczny) więcej osób określa swój stan zdrowia jako dobry, ale jednocześnie więcej osób ocenia go źle.

*Zaprezentowane w niniejszym raporcie dane odnoszące się do roku 2021 pochodzą z raportu „Rosnące znaczenie zdrowia a nawyki żywieniowe Polaków. SuperMenu 2021”, opartym na badaniu przeprowadzonym na próbie N=1000.

WIEDZA NA TEMAT ZDROWIA



Mariusz Gryc,
ABC Rynek i Opinia

W większości przypadków sposób pozyskiwania informacji o zdrowiu jest ograniczony do jednego lub dwóch źródeł. Można nawet stwierdzić, że mamy do czynienia z pewną „polaryzacją postaw”: badani albo pozyskują informacje od lekarza, albo z internetu - ze stron o zdrowiu i żywieniu. Razem oba te źródła informacji były wymieniane rzadziej. Jedynie kobiety i osoby z wykształceniem wyższym czerpią wiedzę na równi z obu źródeł. Świadczyć to może o tym, że w tych grupach badani

są otwarci na różne źródła informacji.

Patrząc na pozostałe źródła wiedzy, widać różnice demograficzne w odniesieniu do telewizji i Instagrama. Telewizję istotnie częściej wskazują mężczyźni, osoby wieku 35+ oraz osoby z wykształceniem średnim lub niższym. Instagram jako źródło informacji częściej jest wymieniany przez kobiety, osoby w wieku 25-34 oraz respondentów z wykształceniem wyższym.

O ile specjaliści - lekarze są jeszcze ważni w kwestii dbania o zdrowie, o tyle już na temat żywienia, diety informacje są poszukiwane przede wszystkim w internecie na stronach poświęconych żywieniu lub na blogach kulinarnych. W tym kontekście opinie „fachowców” (lekarza, dietetyka czy publikacje naukowe) pojawiają się rzadziej.

SKĄD CZERPIESZ WIEDZĘ NA TEMAT ZDROWIA?



CO SPRAWIA, ŻE CZUJEMY SIĘ ZDROWI (NIEZDROWI)?

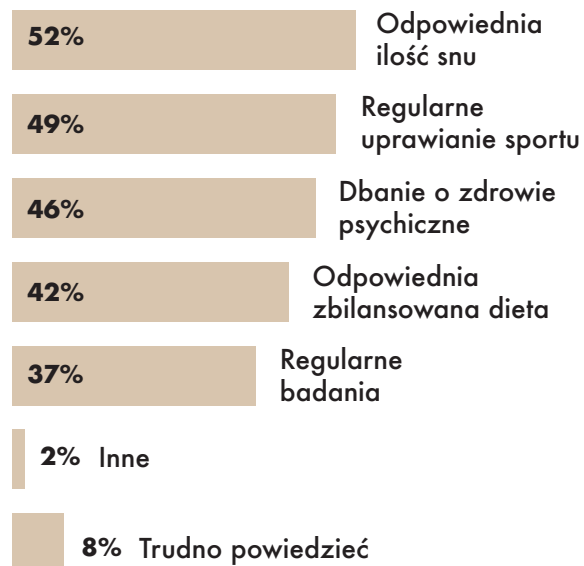
STAN ZDROWIA FIZYCZNEGO



/ **63%** bardzo dobry/dobry
/ **9%** bardzo zły/zły

Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

CO SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ ZDROWY?



Podstawa procentowania: oceniający swoje
zdrowie jako dobre, N=519

CO SPRAWIA, ŻE NIE CZUJESZ SIĘ W PEŁNI ZDROWY?



Podstawa procentowania: oceniający swoje
zdrowie jako złe lub przeciętne, N=307

PRAGNIEMY DAJSZYCH ZMIAN



96%

Polaków chciałoby wprowadzić **prozdrowotne zmiany w swoim życiu**

JAKIE ZMIANY CHCIAŁ(A)BYŚ WPROWADZIĆ W SWOIM DOTYCHCZASOWYM STYLU ŻYCIA?



Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826



FILAR 1

Zdrowa dieta

JAK OCENIAMY SWÓJ SPOSÓB ODŻYWIANIA?

2023



/ 51% bardzo dobry/dobry
/ 15% bardzo zły/zły

Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

2021



/ 9% bardzo dobry/dobry
/ 38% bardzo zły/zły

Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=1000



Oceniamy swój sposób odżywiania coraz lepiej. Tendencja ta idzie w parze z rosnącą świadomością wyborów żywieniowych.

WYBRANE WSKAŹNIKI ŚWIADOMEGO ODŻYWIANIA



Łukasz Sieńczewski,
główny konsultant dietetyczny
SuperMenu:

Zbilansowane odżywianie polega na świadomym wyborze odpowiednich produktów spożywczych, eliminacji szkodliwych składników oraz dostosowaniu diety do indywidualnych potrzeb i tolerancji organizmu. Przykładowo, ograniczenie spożycia cukru przynosi korzystne efekty zdrowotne, takie jak zmniejszenie ryzyka nadwagi, otyłości, chorób układu krążenia i innych chorób cywilizacyjnych. Wiele osób decyduje się na wyeliminowanie produktów mlecznych z codziennej diety ze względu na potencjalne problemy trawienne

związane ze spożyciem laktozy czy reakcje alergiczne związane z białkami mleka. Natomiast dieta bez pszenicy może być korzystna dla osób z cukrzycą, zespołem metabolicznym, nadwagą, otyłością i nadciśnieniem tętniczym.

We wszystkich dietach SuperMenu konsekwentnie eliminujemy: biały cukier, pszenicę i surowe mleko krowie. Nie zawierają też one żadnych produktów wysoko przetworzonych, barwników ani konserwantów.

* Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

** Podstawa procentowania:
respondenci stosujący
ograniczenia żywieniowe,
N=320

2023 *

26%

wyklucza cukier

23%

ogranicza kalorie

10%

wyklucza laktozę

10%

wyklucza mięso (wybiera wegetarianizm)

3%

wyklucza składniki odzwierzęce
(wybiera weganizm)

2021 **

13%

wyklucza cukier

13%

ogranicza kalorie

4%

wyklucza laktozę

4%

wyklucza mięso (wybiera wegetarianizm)

1%

wyklucza składniki odzwierzęce
(wybiera weganizm)

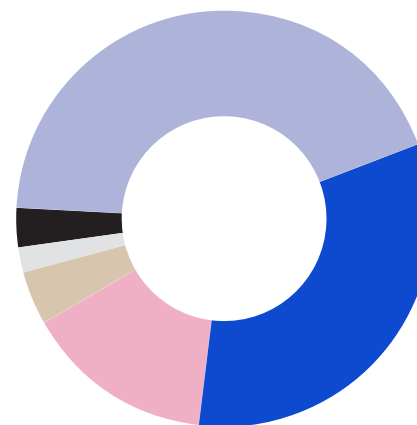
ŹRÓDŁA WIEDZY I SPOSÓB PODEJŚCIA DO DIETY

SKĄD CZERPIESZ WIEDZĘ NA TEMAT PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA, DIETY?



Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

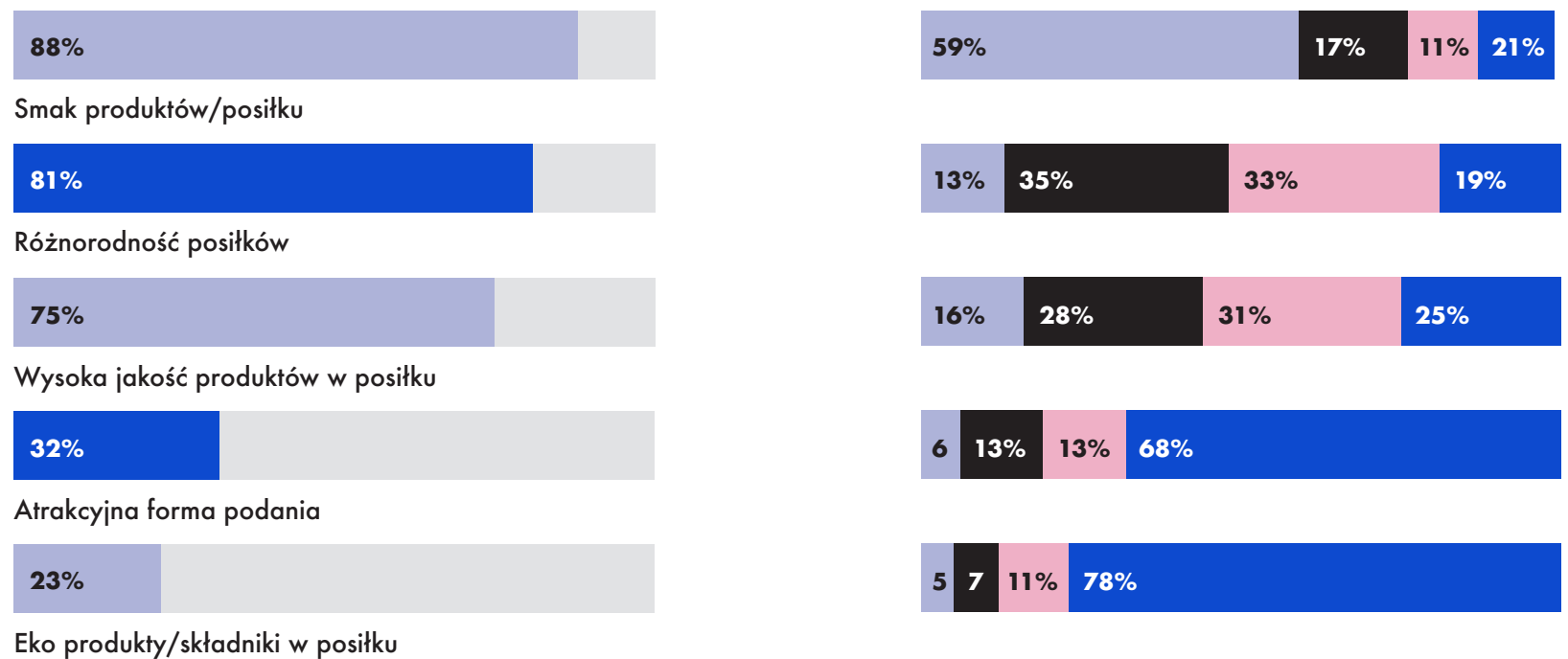
KTÓRE Z PONIŻSZYCH OKREŚLEŃ NAJLEPIEJ ODDAJE TWOJE PODEJŚCIE DO ŻYWIENIA, DIETY?



Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

WARTOŚCI: SMAK, RÓŻNORODNOŚĆ, JAKOŚĆ

UPORZĄDKUJ PONIŻSZE ATRYBUTY POSIŁKÓW OD TEGO, KTÓRY JEST DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZY, NAJTRUDNIEJ BYŁOBY Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ, DO TEGO KTÓRY Z NICH JEST NAJMNIJ WAŻNY I NAJŁATWIEJ BYŁOBY Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ.*



Podstawa procentowania: wszyscy respondenci, N=826
* Sortowanie wg wskaźnika Top 3

na 1 miejscu | na 2 miejscu | na 3 miejscu | w dalszej kolejności

WARTOŚCI: SMAK, RÓŻNORODNOŚĆ, JAKOŚĆ

CO ZNACZY SMAK?

Łukasz Sieńczewski,
główny konsultant dietetyczny
SuperMenu:

To, czy coś nam smakuje, czy nie, tylko częściowo zależy od wrodzonych preferencji. Ogromną rolę w kształtowaniu smaku odgrywa otoczenie i nabywane przyzwyczajenia. Wielu z nas przywykło do smaków produktów wysokoprzetworzonych i/lub z wysoką zawartością cukru. Dobra wiadomość jest taka, że w każdej chwili możemy to zmienić i „nauczyć się” na nowo smaku zdrowia płynącego prosto z natury.

CO WEDŁUG CIEBIE OZNACZA RÓŻNORODNOŚĆ POSIŁKÓW?



Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

CO OZNACZA JAKOŚĆ?

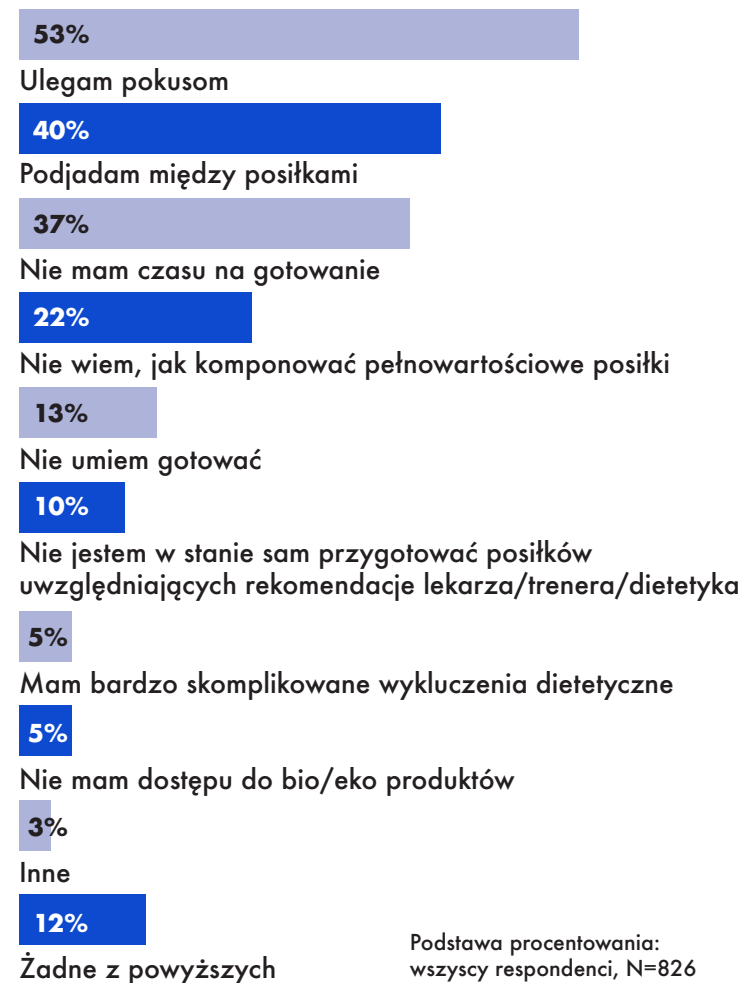
1. Różnorodność dań
2. Duży wybór
3. Wykluczenia niepożądaných składników
4. Smak
5. Sprawdzeni dostawcy kładników
6. Wygląd
7. Certyfikaty
8. Bio/eko produkty

Trzy najważniejsze, deklarowane przez respondentów cechy dobrego jedzenia, łączą się ze sobą nierozwalnie i do pewnego stopnia stosowane są wręcz jako synonimy (np. jakość jedzenia - oznacza smak lub różnorodność).

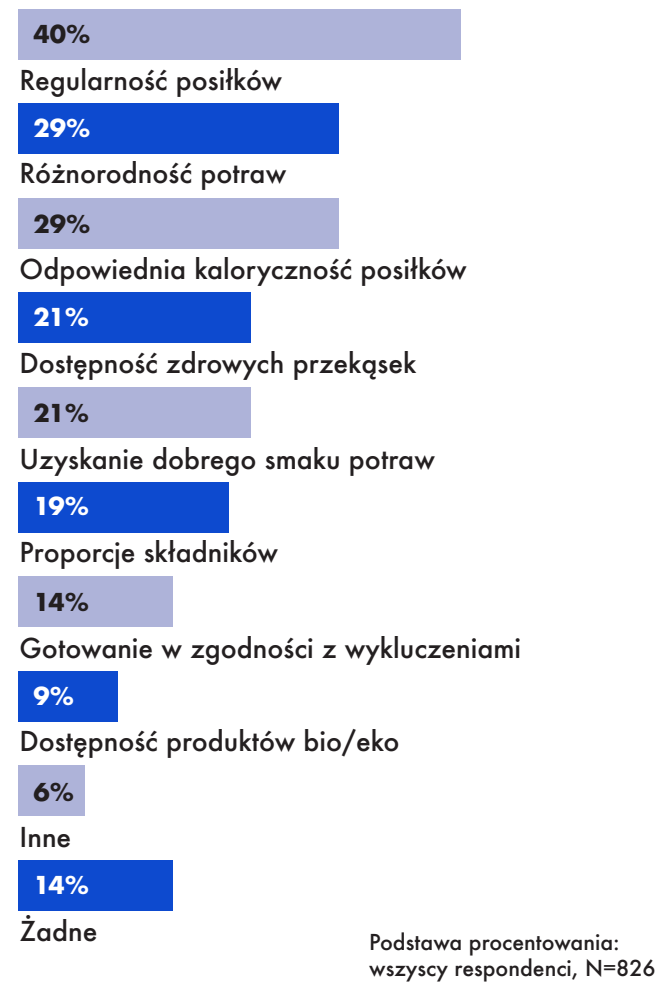
Dane pochodzą z badania wewnętrznego SuperMenu zrealizowanego na grupie Klientów N=547 w październiku 2022 r.

PROBLEMY Z UTRZYMANIEM PRAWIDŁOWEJ DIETY I KOMPONOWANIEM POSIŁKÓW

CO UTRUDNIA CI ZADBANIE O PRAWIDŁOWĄ, DOBRZE SKOMPONOWANĄ DIETĘ?



CO SPRAWIA CI PROBLEM W PRZYGOTOWYWANIU POSIŁKÓW?



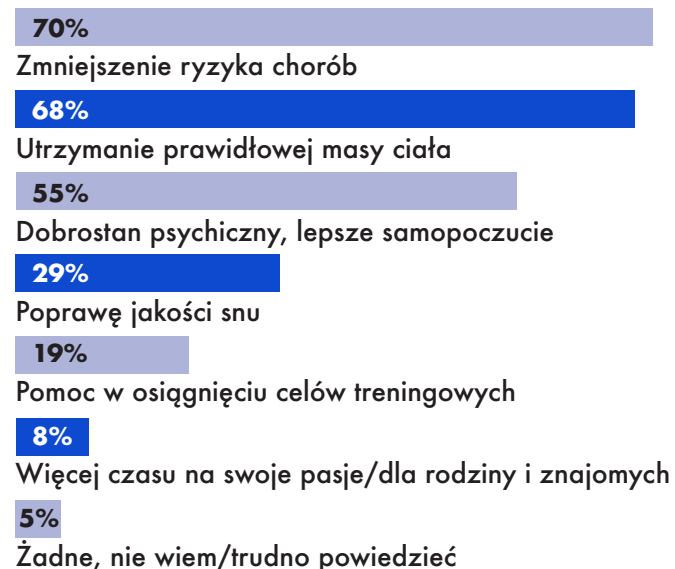
Z CZYM KOJARZY SIĘ ZDROWA DIETA I JEJ KORZYŚCI

Z CZYM KOJARZY CI SIĘ ZDROWA DIETA?



Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

JAKIE KORZYŚCI WEDŁUG CIEBIE MOŻE DAĆ ZDROWA DIETA?



Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

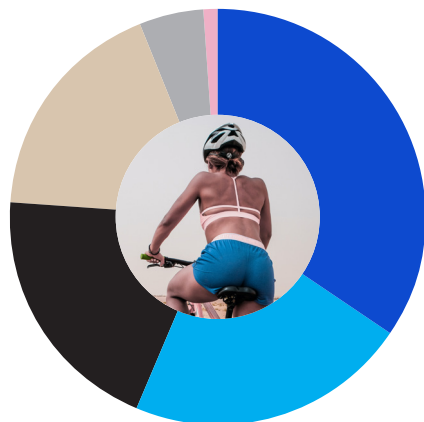
FILAR 2

Aktywność fizyczna



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

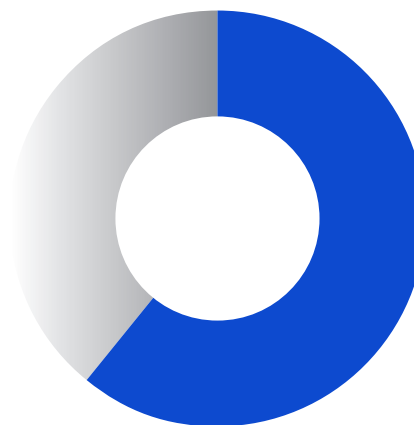
JAKI STYL ŻYCIA PROWADZISZ POD WZGLĘDEM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?



- / **35%** Umiarkowana aktywność fizyczna (1-2 razy w tygodniu)
- / **22%** Niska aktywność fizyczna (rzadziej niż raz w tygodniu/ nie robię tego regularnie)
- / **20%** Aktywny tryb życia (3-4 razy w tygodniu)
- / **18%** Bardzo niska aktywność fizyczna (nie uprawiam sportu lub robię to sporadycznie)
- / **5%** Bardzo aktywny tryb życia (5-7 razy w tygodniu)
- / **1%** Uprawiam sport wyczynowo

Podstawa procentowania:
wszyscy respondenci, N=826

2023



**Polacy podejmują
aktywność fizyczną
coraz częściej**



/ **61%** Podejmuje aktywność fizyczną
1-2 razy w tygodniu lub częściej

2021



/ **47%** Podejmuje aktywność fizyczną
1-2 razy w tygodniu lub częściej

POZIOM AKTYWNOŚCI A ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE ORAZ SPOSÓB ODŻYWIANIA

	 Osoby o wysokiej i bardzo wysokiej aktywności fizycznej N= 212	 Osoby o niskiej i bardzo niskiej aktywności fizycznej N=328	Wszyscy respondenci (średnia) N=826
Dobrze oceniają swoje zdrowie fizyczne	89%	40%	63%
Dobrze oceniają swoje zdrowie psychiczne	75%	43%	57%
Dobrze oceniają swój sposób odżywiania	68%	34%	51%



Najwięcej, bo aż

56%

osób o niskiej aktywności fizycznej najbardziej chcieliby zmienić w swoim życiu właśnie ten aspekt. To dla nich ważniejsze niż chociażby chęć unikania stresu czy dążenie do lepszego, bardziej jakościowego wypoczynku.

FILAR 3

Równowaga psychiczna i motywacja

A man with red hair and glasses is meditating with his eyes closed and hands in a mudra gesture. He is wearing a light pink hoodie. The background is a solid pink color.

CO SPRAWIA, ŻE CZUJEMY DOBROSTAN PSYCHICZNY?

CO SPRAWIA, ŻE OCENIASZ SWÓJ STAN ZDROWIA PSYCHICZNEGO JAKO DOBRY?



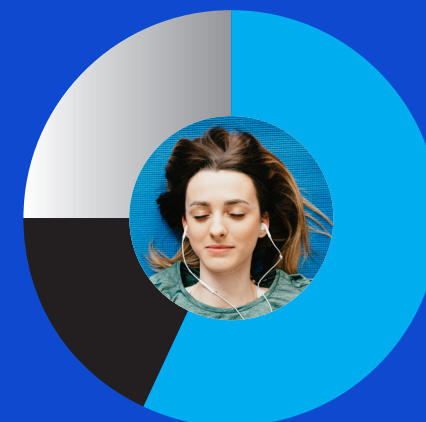
Podstawa procentowania: oceniający swoje zdrowie psychiczne jako dobre, N=471

CO SPRAWIA, ŻE OCENIASZ SWÓJ STAN ZDROWIA PSYCHICZNEGO JAKO ZŁY?





Podstawa procentowania: oceniający swoje zdrowie psychiczne jako złe lub przeciętne, N=355

SAMOOCENA ZDROWIA/
DOBROSTANU PSYCHICZNEGO



/ 57% bardzo dobry/ dobry
/ 18% bardzo zły/zły

DOBROSTAN PSYCHICZNY A ZAINTERESOWANIE POZIOMEM AKTYWNOŚCI ORAZ SPOSOBEM ODŻYWIANIA

	 Osoby dobrze oceniające swoje zdrowie psychiczne N=471	 Osoby źle oceniające swoje zdrowie psychiczne N=146	Wszyscy respondenci (średnia) N=826
Dobrze oceniają swój sposób odżywiania	65%	27%	51%
Źle oceniają swój sposób odżywiania	7%	37%	15%
Deklarują wysoką aktywność fizyczną	34%	16%	26%
Deklarują niską aktywność fizyczną	30%	58%	40%



Najwięcej, bo aż

67%

osób źle oceniających swój dobrostan/zdrowie psychiczne najbardziej **chciałoby zmniejszyć ilość stresu w życiu.**

Osoby te są natomiast - mniej niż inne grupy - zainteresowane poprawą swojej diety czy zwiększeniem poziomu aktywności fizycznej.

CZY DIETA MA WPŁYW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY?

Łukasz Sieńczewski,
główny konsultant dietetyczny
SuperMenu:

Większość z nas myśląc o wpływie diety na organizm, myśli o kondycji fizycznej oraz masie i składzie ciała. Znacznie mniej osób zastanawia się nad tym, jak stosowana dieta wpływa na ich samopoczucie czy nastrój. Jednak przeprowadzone dotychczas badania wskazują, iż poprzez zastosowanie odpowiedniego systemu żywienia możemy wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne. Zadanie dokładniejszego zbadania tego powiązania podjęta nowa, dynamicznie rozwijająca się dziedzina nauki – psychiatria żywieniowa.

Zgromadzone dotychczas dowody naukowe wskazują na szereg substancji znajdujących się w pożywieniu, których odpowiednie spożycie warunkuje zachowanie zdrowia psychicznego. Wymienia się także

wiele elementów, które wpływają na nie negatywnie m.in. niedobór wybranych witamin i składników, niska podaż antyoksydantów czy wysokie spożycie cukrów prostych. Warto wspomnieć także o błonniku pokarmowym, który stanowi główną pożywkę dla mikrobiomu jelitowego. Jego niskie spożycie wpływa na mikrobiom negatywnie, co jak się okazuje, przekładać się może na pogorszenie zdrowia psychicznego.

Mimo wszelkiej ostrożności trzeba stwierdzić, że wpływ diety na samopoczucie jest niezaprzeczalny. W oczekiwaniu na zmierzenie go i opisanie metodami naukowymi, warto postawić na samoobserwację i po prostu zadbać jak najlepiej o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne poprzez świadome wybory żywieniowe.

Pamiętajmy – dieta ma wpływ nie tylko na pracę naszego ciała, ale także i mózgu.



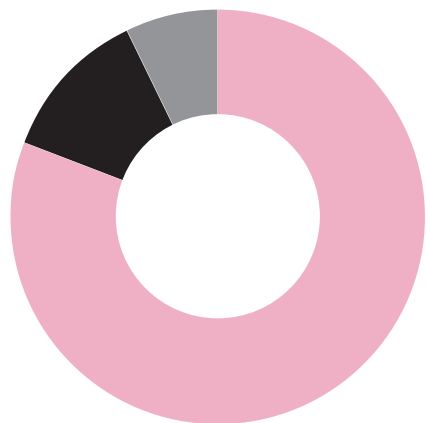
A photograph of a person's torso and arms. They are wearing a black tank top. In their left hand, they hold a white rectangular takeout container filled with food, including what looks like chicken, vegetables, and a garnish of green herbs. In their right hand, they hold a gold-colored fork. The background is a light-colored wooden wall.

DIETA PUDEŁKOWA

Znajomość i korzystanie

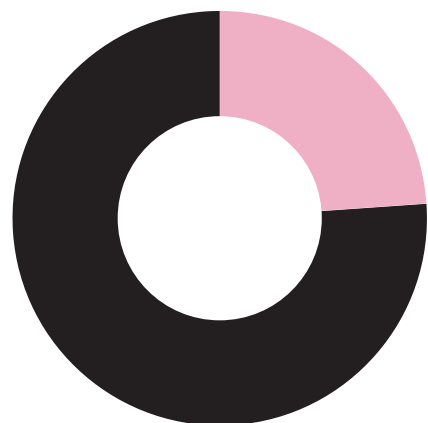
DIETA PUDEŁKOWA

2023



CZY ZETKNAŁEŚ/AŚ SIĘ Z POJĘCIEM DIETA PUDEŁKOWA I WIESZ CO ONO OZNACZA?

- / 81% Tak, słyszałem/am to pojęcie i wiem co oznacza
- / 12% Tak, słyszałem/am to pojęcie, ale nie wiem co oznacza
- / 7% Nie zetknąłem/am się z takim określeniem



CZY KIEDYKOLWIEK KORZYSTAŁEŚ/AŚ LUB KORZYSTASZ Z DIETY PUDEŁKOWEJ?

- / 76% NIE
- / 24% TAK

2021

71%
respondentów
zadeklarowało, że wie,
czym jest dieta pudełkowa

14%
respondentów
zadeklarowało, że korzystało
z diety pudełkowej

WYBÓR DIETY PUDEŁKOWEJ



Iwona Pietrzykowska

Chief Executive Officer

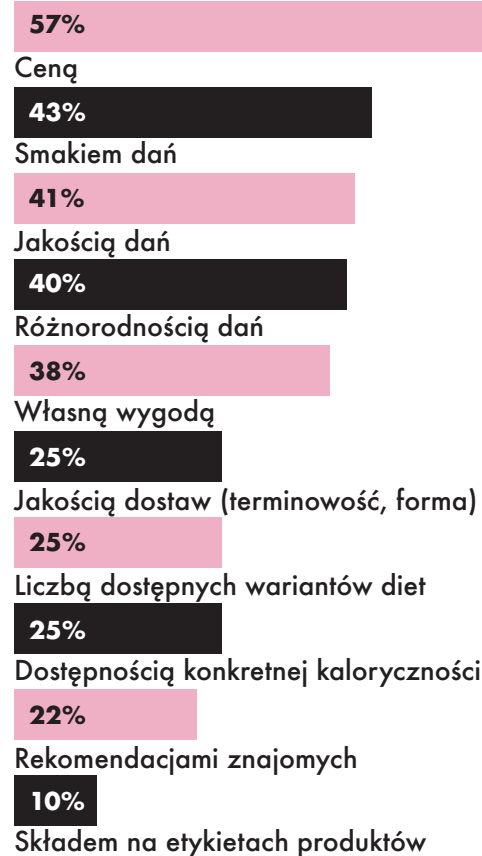
SuperMenu:

Smak, jakość, różnorodność – tę triadę oczekiwania Klientów od zawsze stawiamy w centrum naszych działań. Udowadniamy, że zdrowe i jakościowe jedzenie, spełniające najwyższe standardy ISO, może być jednocześnie smaczne i zaskakiwać różnorodnością. Mamy aż 12 tysięcy receptur, więc monotonia jest u nas wykluczona.

Konsumenci od zawsze oczekiwali atrakcyjności cenowej. W ostatnich miesiącach kwestia ta stała się jeszcze bardziej istotna. Pokazuje to, że inflacja wpływa już także na nasze decyzje w obszarach

kluczowych dotyczących zdrowia, w tym odżywiania. Po stronie firm działających na rynku żywności rosną koszty składników, energii potrzebnej do przygotowania dań, transportu oraz pracy. W SuperMenu wzrostów tych nie przekładamy jednak bezpośrednio na podniesienie cen dla Klientów i staramy się, by odczuli je oni jak najmniej. Sytuacja makroekonomiczna pozostaje istotnym wyzwaniem dla wszystkich, nie powinna jednak zmuszać do rezygnacji ze zdrowych wyborów i zwracać nas ze ścieżki budowania coraz lepszych nawyków żywieniowych.

CZYM KIEROWAŁEŚ/AŚ LUB KIERUJESZ SIĘ PRZY WYBORZE DIETY PUDEŁKOWEJ?



Podstawa procentowania: osoby korzystające z diety pudełkowej, N=197

METODOLOGIA I PRÓBA

METODOLOGIA I PRÓBA

Metodologia



Badanie zostało zrealizowane metodą CAWI (Computer Assisted Web Interview), na panelu internetowym będącym własnością ARC Rynek i Opinia (www.epanel.pl).

Próba badawcza



W badaniu wzięły udział osoby w wieku 25-49 lat, mieszkańcy miast powyżej 100 tys. Liczebność próby: N=826.

Termin badania



11.05 – 18.05.2023 r.

INFORMACJE O RESPONDENTACH (1/2)

PŁEĆ

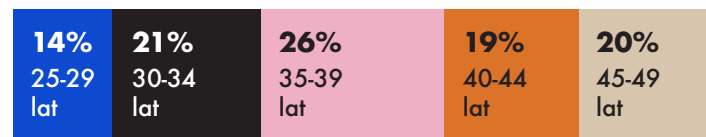


51% mężczyźni



49% kobiety

WIEK



WYSZTAŁCENIE



1% podstawowe



4% zawodowe

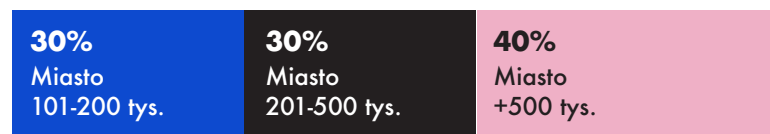


25% średnie



69% wyższe

MIEJSCE ZAMIESZKANIA

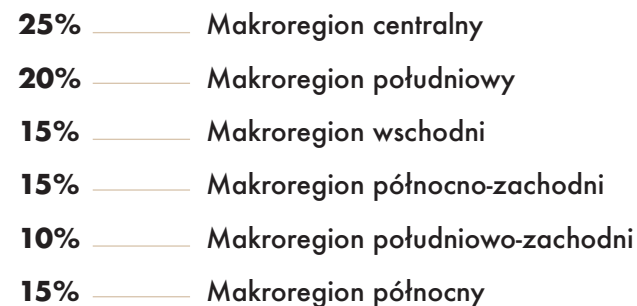


Podstawa procentowania: wszyscy respondenci, N=826

MIASTO

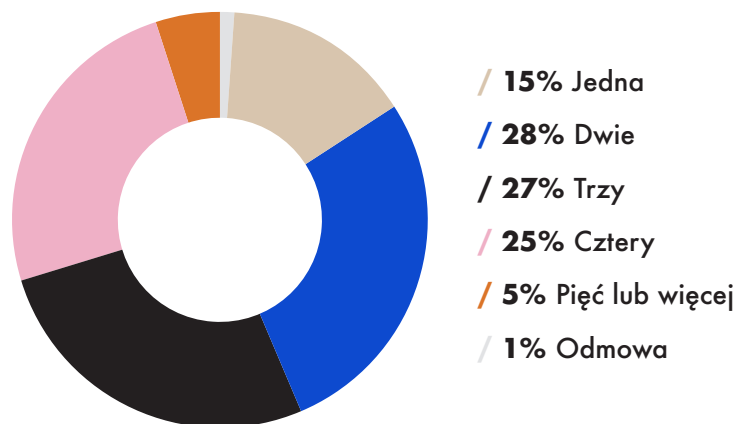


REGION

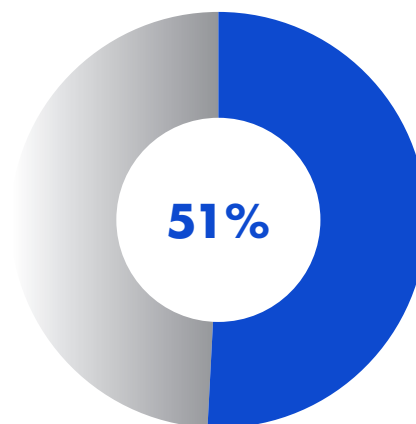


INFORMACJE O RESPONDENTACH (2/2)

LICZBA OSÓB W GOSPODARSTWIE



POSIADANIE DZIECI



SAMOCENA SYTUACJI MATERIALNEJ

- 2% — Pieniądzy nie wystarcza nawet na najpilniejsze potrzeby
- 9% — Musimy odmawiać sobie wielu rzeczy, aby pieniędzy wystarczyło na życie
- 47% — Na co dzień pieniędzy wystarcza, ale nie stać nas na większe wydatki
- 37% — Pieniądzy wystarcza na wszystkie wydatki, a część możemy odłożyć
- 2% — Jesteśmy zamożni, nie musimy oszczędzać nawet na większe wydatki
- 3% — Odmowa



DZIĘKUJEMY!

KONTAKT DLA MEDIÓW: KAROLINA RUTKOWSKA, TEL.: 582 506 965, k.rutkowska@lensomai.com

RAPORT "ZDROWIE NA TALERZU - SUPERMENU BY ANNA LEWANDOWSKA"

DATA: 06.2023

super
menü
by Anna Lewandowska