

*MARIOLA KWASEK*

Instytut Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki

Żywnościowej – PIB

Warszawa

## **ANALIZA SPOŻYCIA ŻYWNOŚCI W POLSCE W ASPEKcie ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH**

Poziom wyżywienia polskiego społeczeństwa zależy od dostępności fizycznej i ekonomicznej żywności. Produkcja rolnicza, przetwórstwo, import, eksport, a także zapasy surowców rolnych oraz żywności decydują o fizycznej dostępności żywności, zaś dochody ludności oraz ceny żywności – o ekonomicznej dostępności. Decydujący wpływ na wyżywienie mieszkańców Polski ma krajowe rolnictwo. Dysponuje ono potencjałem produkcyjnym wystarczającym do zapewnienia odpowiedniego poziomu wyżywienia wszystkim mieszkańcom naszego kraju.

Celem artykułu jest ocena poziomu wyżywienia w Polsce w stosunku do aktualnych zaleceń żywieniowych. Uwagę skierowano na zróżnicowanie spożycia podstawowych produktów żywnościowych w gospodarstwach domowych według grup społeczno-ekonomicznych (pracowników, rolników, pracujących na własny rachunek, emerytów i rencistów). Ponadto scharakteryzowano poziom spożycia wybranych produktów żywnościowych w gospodarstwach domowych osób najuboższych i najzamożniejszych.

Analiza spożycia żywności w omawianych grupach ludności pozwoli określić, jak bardzo poziom spożycia produktów żywnościowych mających istotny wpływ na zdrowie polskiego społeczeństwa (tj. mleka, ryb, owoców, warzyw oraz ich przetworów) różni się od poziomu zalecanego przez żywieniowców. Wyniki tych badań mogą być przydatne zarówno dla przedsiębiorców prowadzących działalność w zakresie przetwórstwa mleka oraz przetwórstwa rybnego i owocowo-warzywnego, jak również do prowadzenia edukacji społeczeństwa w zakresie prawidłowego żywienia. Edukacja żywieniowa, obejmująca nie tylko konsumentów, ale także producentów żywności, jest jednym z najważniejszych instrumentów polityki żywnościowej prowadzącej do poprawy stanu zdrowia mieszkańców Polski.

Podstawowym materiałem empirycznym wykorzystanym w artykule są wyniki badań budżetów gospodarstw domowych za 2006 rok, opracowane przez Główny Urząd Statystyczny. Badania te prowadzone są metodą reprezentacyjną, która pozwala na uogólnienie uzyskanych wyników na wszystkie gospodarstwa domowe w Polsce.

## Znaczenie wyżywienia dla zdrowia ludności

Zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć człowieka. Zdrowy człowiek ma większe szanse na samorealizację i satysfakcję z pełnienia ról społecznych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła zdrowie jako stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie jedynie jako brak choroby lub niepełnosprawności [3]. W tak przedstawionej definicji problemy zdrowia są postrzegane całościowo i równocześnie wskazują na wieloaspektowe powiązania z różnorodnymi czynnikami określającymi jego stan.

Istnieje kilka koncepcji, które systematyzują te czynniki według różnych kryteriów. Jedną z najważniejszych jest koncepcja pól zdrowia Lalonde'a, która dzieli czynniki kształtujące stan zdrowia ludności na cztery pola: pole biologii (obejmujące czynniki biologiczne, głównie genetyczne), pole środowiska (obejmujące czynniki decydujące o naturalnym środowisku człowieka, a więc czystość wody, powietrza i gleby, dobre warunki mieszkaniowe, bezpieczna szkoła i zakład pracy, a także jakość zdrowotna żywności), pole opieki zdrowotnej (obejmujące czynniki dotyczące zasobów i organizacji opieki zdrowotnej) oraz pole zachowań, czyli świadome zachowania sprzyjające utrzymaniu i ochronie zdrowia [8].

Największy wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia (w około 50%), na który składają się takie elementy, jak racjonalne żywienie, aktywność fizyczna, higiena osobista, umiejętność radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (tytoniu, alkoholu, narkotyków i środków psychotropowych) oraz poddawanie się profilaktycznym badaniom okresowym. Zarówno czynniki genetyczne, jak i czynniki środowiskowe wpływają na zdrowie człowieka w około 20%. W najmniejszym stopniu, bo tylko w około 10%, nasze zdrowie zależy od opieki zdrowotnej – jej struktury, funkcjonowania, a także dostępności świadczeń medycznych i ich jakości. Oznacza to, że co najmniej w 50% sami decydujemy o naszym zdrowiu.

Nieodzownym warunkiem rozwoju człowieka, jego sprawności fizycznej, rozwoju intelektualnego, dobrego samopoczucia oraz stanu zdrowia jest prawidłowe żywienie. Według S. Ziemiańskiego, prawidłowe żywienie polega na spożywaniu takiej ilości składników pokarmowych o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej, które warunkują utrzymanie odpowiedniej masy ciała i normalne funkcjonowanie organizmu. Pożywienie musi więc być dostosowane do rzeczywistych potrzeb organizmu, z uwzględnieniem wieku człowieka, jego płci, stanów fizjologicznych oraz rodzaju wykonywanej pracy [12].

W praktyce przeważa jednak nieprawidłowe (wadliwe) żywienie, które polega na nadmiernym spożywaniu żywności, szczególnie tłuszczów zwierzęcych, tłustego mięsa, wyrobów cukierniczych, wyrobów ciastkarskich, napojów dosładzanych, cukru oraz soli, a za małym – przetworów zbożowych, owoców, warzyw, mleka, przetworów mlecznych oraz ryb i przetworów rybnych. Wadliwe żywienie prowadzi do nadwyżek energii w codziennym spożyciu i do niezbilansowanego żywienia, bowiem zbyt dużo energii dostarczają tłuszcze i cukier, a za mało węglowodany złożone i białko. W takiej racji pokarmowej występują także niedobory witamin (A, C, E), składników mineralnych (wapnia, żelaza, jodu) oraz błonnika pokarmowego w stosunku do zaleceń żywieniowych.

Nieprawidłowy sposób odżywiania się zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekle (chronicznie) niezakaźnych, potocznie zwanych chorobami cywilizacyjnymi, do których należą m.in. choroby układu krążenia (miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu), choroby nowotworowe (rak jelita grubego, rak żołądka), choroby układu trawiennego (próchnica, stany zapalne pęcherzyka żółciowego, marskość wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy), cukrzyca insulinozależna, otyłość oraz osteoporoza. Choroby te niosą ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia polskiego społeczeństwa. Główną przyczyną zgonów mieszkańców naszego kraju są właśnie choroby układu krążenia i choroby nowotworowe. W 2005 r. choroby układu krążenia stanowiły 45,7% ogółu zgonów w kraju (w miastach 43,7%, a na wsi 48,5%), zaś choroby nowotworowe złośliwe 24,5% (w miastach 26,3%, a na wsi 21,9%).

Niebezpieczne dla zdrowia człowieka jest także niedożywienie, polegające na niedoborze energii i składników odżywczych w stosunku do zapotrzebowania organizmu człowieka. Szczególnie groźne jest niedożywienie wśród dzieci, gdyż opóźnia ich wzrost, ogranicza rozwój ruchowy i funkcje umysłowe. Polska Akcja Humanitarna i Firma Danone podają, że w Polsce aż 32% dzieci jest niedożywionych. Oznacza to, że co trzeci uczeń rozpoczyna naukę na czczo.

W celu ochrony przed chorobami przewlekłymi niezakaźnymi powstała koncepcja zbilansowanej diety. Zbilansowana dieta, zwana też racjonalną dietą, powinna zawierać różnorodną żywność i dostarczać składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach (przynajmniej na poziomie minimum), niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmowi człowieka.

Pod pojęciem racjonalnego żywienia należy rozumieć takie odżywianie, które jest praktyczną realizacją zaleceń wynikających z aktualnej wiedzy o żywności, potrzebach pokarmowych organizmu człowieka oraz roli żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób [5].

Racjonalizacja sposobu żywienia związana jest z troską o zdrowie ludności i stanowi ważny element profilaktyki chorób tzw. dietozależnych. Prowadząc prozdrowotny styl życia, a więc stosując dietę zgodną z zasadami prawidłowego żywienia, ograniczając palenie tytoniu oraz nadmierne spożycie alkoholu i zwiększając przy tym aktywność fizyczną, możemy ustrzec się przed wieloma chorobami, w tym otyłością. Z badania stanu zdrowia ludności Polski przeprowadzonego przez GUS w 2004 r. wynika, że w naszym kraju 32,8% ludności w wieku 15 lat i więcej ma nadwagę, a 12,5% jest otyła. Oznacza to, że co trzeci dorosły Polak ważył zbyt dużo, a co ósmy był otyły<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Monitoring otyłości umożliwia specjalny wskaźnik zwany indeksem masy ciała BMI (Body Mass Index). Wskaźnik ten wyraża stosunek masy ciała do wzrostu (w kg/m<sup>2</sup>). Obliczając BMI możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Uzyskane wyniki przedstawia się w postaci rozkładu BMI według grup ustalonych przez WHO. BMI < 18,5 – niedowaga, BMI 18,5-24,9 – norma, BMI ≥ 25 – nadwaga, BMI 25,0-29,9 – okres przed otyłością i BMI ≥ 30 – otyłość. Im wyższy wskaźnik, tym większa zapadalność na różne schorzenia. Dotyczy to szczególnie takich chorób, jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca insulinozależna, zespół oddychania w czasie snu oraz niektóre nowotwory złośliwe. W 1997 r. Światowa Organizacja Zdrowia zaliczyła otyłość do światowej epidemii.

### Zróżnicowanie spożycia żywności w gospodarstwach domowych według grup społeczno-ekonomicznych

W poziomie i strukturze spożycia podstawowych produktów żywnościowych między poszczególnymi grupami społeczno-ekonomicznymi gospodarstw domowych występują duże różnice<sup>2</sup>. Przyjmując jako miarę ilościowego zróżnicowania łączne miesięczne spożycie podstawowych grup produktów żywnościowych w przeliczeniu na jedną osobę, stwierdzono, że w 2006 r. przeciętne miesięczne spożycie żywności w gospodarstwach domowych w Polsce wynosiło 45,64 kg na osobę. Najwięcej żywności spożywano w gospodarstwach emerytów i rencistów – 54,72 kg, a najmniej w gospodarstwach pracowników – 40,96 kg. Różnica między najwyższym a najniższym poziomem spożycia żywności wynosiła blisko 14 kg na osobę miesięcznie. W gospodarstwach rolników poziom spożycia żywności ukształtował się na poziomie 53,27 kg, a w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek – 42,98 kg.

Analiza spożycia żywności w gospodarstwach domowych według grup społeczno-ekonomicznych wykazała, że w gospodarstwach emerytów i rencistów spożywano najwięcej makaronu, kasz i płatków, ryżu, wyrobów ciastkarskich, mięsa wołowego i cielęcego, mięsa drobiu, wędlin wysokogatunkowych, ryb i przetworów, napojów mlecznych, serów twarogowych, śmietany i śmietanki, masła, tłuszczów roślinnych, owoców i przetworów, w tym cytrusów, jabłek, owoców jagodowych, owoców suszonych, warzyw i przetworów oraz używek (kawy, herbaty, kakao i czekolady w proszku) i soli (tab. 1).

Emeryci i renciści relatywnie dużo spożywają produktów pochodzących z własnej działki – 20,0% ziemniaków, 18,6% warzyw i przetworów, 17,3% jaj, 15,5% owoców i przetworów oraz 11,3% mleka świeżego (tab. 2). Wysoki poziom spożycia w gospodarstwach domowych emerytów i rencistów wynika także ze składu osobowego. W gospodarstwach domowych emerytów i rencistów przeważają osoby dorosłe, których potrzeby pod względem ilości spożywanej żywności są większe niż w gospodarstwach domowych z dużym udziałem dzieci. W gospodarstwach domowych emerytów i rencistów dzieci do lat 14 stanowiły 6,6% ogólnej liczby osób, zaś w gospodarstwach domowych pracowników – 22,6%, w gospodarstwach domowych osób pracujących na własny rachunek – 23,5% oraz w gospodarstwach domowych rolników – 22,8%.

---

<sup>2</sup> Spożycie artykułów żywnościowych w gospodarstwach domowych obejmuje artykuły zakupione za gotówkę, również przy użyciu karty płatniczej lub kredytowej i na kredyt, otrzymane nieodpłatnie oraz pobrane z gospodarstwa indywidualnego w rolnictwie, bądź z prowadzonej działalności gospodarczej na własny rachunek (spożycie naturalne). Dane o spożyciu nie obejmują artykułów spożywczych konsumowanych w placówkach gastronomicznych, tj. w placówkach żywienia przyzakładowego, barach, restauracjach itp. Za moment spożycia artykułów żywnościowych przyjmuje się moment ich pozyskania przez gospodarstwo domowe [1].

Tabela 1  
Przeciętne miesięczne spożycie produktów żywnościowych w gospodarstwach domowych w Polsce w 2006 roku – na jedną osobę

Wyszczególnienie	J.m.	Gospodarstwa domowe					emerytów i rencistów
		ogółem	pracowników	rolników	pracujących na własny rachunek		
Pieczywo i produkty zbożowe	kg	8,05	7,26	9,65	6,73	9,58	
pieczywo	kg	5,57	5,15	6,80	4,58	6,30	
makaron	kg	0,37	0,33	0,34	0,33	0,47	
kasze i płatki	kg	0,23	0,18	0,24	0,20	0,36	
ryż	kg	0,22	0,19	0,18	0,21	0,30	
mąka	kg	1,00	0,80	1,53	0,75	1,35	
wyroby ciastkarskie	kg	0,62	0,58	0,54	0,64	0,77	
Mięso, podroby i przetwory	kg	5,40	4,82	6,88	4,97	6,43	
mięso surowe	kg	3,08	2,71	4,19	2,92	3,69	
mięso wieprzowe	kg	1,32	1,17	2,30	1,33	1,43	
mięso wołowe i cielęce	kg	0,14	0,12	0,09	0,19	0,21	
mięso drobitu	kg	1,52	1,33	1,73	1,32	1,92	
przetwory mięsne	kg	2,19	2,00	2,60	1,93	2,56	
wędliny wysokogatunkowe	kg	0,57	0,54	0,60	0,64	0,64	
Ryby i przetwory <sup>a</sup>	kg	0,42	0,37	0,36	0,45	0,57	
Mleko i przetwory	kg	6,21	5,35	8,20	5,81	7,65	
mleko świeże	kg	4,24	3,51	6,59	3,68	5,29	
jogurt	kg	0,37	0,38	0,22	0,47	0,36	
napoje mleczne	kg	0,27	0,22	0,09	0,29	0,41	
sery twarogowe	kg	0,52	0,46	0,54	0,53	0,66	
sery dojrzewające i topione	kg	0,36	0,38	0,22	0,44	0,35	
śmietana i śmietanka	kg	0,41	0,35	0,51	0,35	0,55	

cd. tab. 1

Jaja	kg	0,70	0,62	0,86	0,63	0,85
Tłuszcze	kg	1,47	1,29	1,57	1,24	1,86
masło	kg	0,31	0,27	0,28	0,34	0,41
pozostałe tłuszcze zwierzęce	kg	0,19	0,14	0,32	0,13	0,27
margaryna i inne tłuszcze roślinne	kg	0,51	0,48	0,54	0,35	0,59
oleje roślinne <sup>b</sup>	kg	0,46	0,40	0,43	0,42	0,59
Owoce i przetwory	kg	3,55	3,18	3,60	3,79	4,39
cytrusy	kg	0,56	0,51	0,32	0,69	0,69
banany	kg	0,29	0,29	0,16	0,36	0,30
jabłka	kg	1,49	1,30	1,77	1,37	1,91
owoce jagodowe	kg	0,48	0,42	0,51	0,53	0,62
owoce suszone	kg	0,03	0,02	0,02	0,03	0,04
Warzywa i przetwory	kg	5,26	4,52	6,30	4,79	6,72
Ziemniaki	kg	5,72	4,78	7,91	4,20	7,50
Przetwory ziemniaczane	kg	0,09	0,10	0,04	0,12	0,07
Cukier, dżem, miód i inne	kg	1,94	1,67	2,49	1,63	2,46
cukier	kg	1,51	1,26	2,14	1,16	1,98
wyroby cukiernicze	kg	0,19	0,19	0,18	0,22	0,19
Lody	l	0,19	0,21	0,19	0,24	0,17
Napoje bezalkoholowe	l	6,11	6,34	4,61	7,94	5,76
wody mineralne lub źródlane	l	2,62	2,62	1,29	3,52	2,84
soki owocowe, warzywne i mieszane	l	1,10	1,25	0,50	1,72	0,85
Używkii	kg	0,28	0,26	0,26	0,26	0,35
Sól	kg	0,25	0,19	0,35	0,18	0,36

<sup>a</sup> Bez wyrobów garmazeryjnych i panierowanych.

<sup>b</sup> Łącznie z oliwą z oliwek.

Źródło: Dane GUS, Warszawa 2007 oraz obliczenia własne.

W gospodarstwach domowych rolników stwierdzono najwyższe spożycie pieczywa, mąki, mięsa wieprzowego, przetworów mięsnych, mleka świeżego, jaj, tłuszczów zwierzęcych (bez masła), ziemniaków i cukru, zaś najniższe – ryżu, wyrobów ciastkarskich, mięsa wołowego i cielęcego, ryb i przetworów, jogurtów, napojów mlecznych, serów dojrzewających i topionych, cytrusów, bananów, owoców suszonych, przetworów ziemniaczanych, wyrobów cukierniczych, wód mineralnych lub źródłanych oraz soków owocowych, warzywnych oraz mieszanych (owocowo-warzywnych), a więc produktów wysoko przetworzonych.

Wysokie spożycie ziemniaków, mleka świeżego, jaj, mięsa wieprzowego, śmietany, tłuszczów zwierzęcych, warzyw i przetworów, a także mięsa drobiu, serów twarogowych, owoców i przetworów w gospodarstwach domowych rolników jest wynikiem dużego udziału spożycia żywności pochodzącej z własnego gospodarstwa rolnego (tab. 2).

Tabela 2

**Spożycie produktów żywnościowych pochodzących z własnego gospodarstwa rolnego lub działki w 2006 roku – w procentach spożycia żywności ogółem**

Wyszczególnienie	Gospodarstwa domowe				
	ogółem	pracowników	rolników	pracujących na własny rachunek	emerytów i rencistów
Mąka	7,0	5,0	22,2	2,7	5,9
Mięso i przetwory	8,9	5,0	50,4	3,6	5,4
Mięso wieprzowe	15,2	7,7	71,7	5,3	8,4
Mięso wołowe i cielęce	-	-	33,3	-	-
Mięso drobiu	11,2	6,8	55,5	4,5	7,8
Przetwory mięsne	4,6	2,0	31,2	2,1	2,0
Mleko świeże	16,7	8,5	79,2	4,8	11,3
Sery twarogowe	9,6	6,5	53,7	3,8	7,6
Śmietana	12,2	5,7	62,7	5,7	7,3
Jaja	19,0	12,2	77,1	9,4	17,3
Masło	3,2	-	14,3	-	2,4
Tłuszcze zwierzęce	10,5	7,1	62,5	7,7	7,4
Owoce i przetwory	15,8	11,6	53,1	9,0	15,5
Warzywa i przetwory	20,5	16,6	61,0	11,5	18,6
Ziemniaki	22,6	20,5	89,0	14,5	20,0

Źródło: Obliczenia własne na podstawie danych GUS.

Charakterystyczną cechą wzorca konsumpcji żywności w gospodarstwach domowych osób pracujących na własny rachunek jest relatywnie wysokie spożycie droższych produktów żywnościowych, tj. wędlin wysokogatunkowych, ryb i przetworów rybnych, jogurtów, serów dojrzewających i topionych, przetworów ziemniaczanych, wyrobów cukierniczych i ciastkarskich, lodów, wód mineralnych lub źródłanych, soków owocowych, warzywnych i mieszanych, a także cytrusów

i bananów oraz mięsa wołowego i cielęcego, a niskie – pieczywa, makaronu, mąki, mięsa drobiu, przetworów mięsnych, śmietany i śmietanki, tłuszczów zwierzęcych (bez masła), tłuszczów roślinnych, ziemniaków, cukru oraz soli. Gospodarstwa domowe osób pracujących na własny rachunek kupują żywność o wysokiej jakości, o czym świadczy koszt poniesiony na zakup jednego kilograma żywności. W 2006 r. wynosił on 5,03 zł i był o 32,7% wyższy niż w gospodarstwach rolników, w których odnotowano najniższy koszt (3,79 zł). W gospodarstwach pracowników przeciętne miesięczne wydatki na jeden kilogram żywności wynosiły 4,56 zł, a w gospodarstwach emerytów i rencistów – 4,32 zł.

W gospodarstwach domowych pracowników spożycie większości produktów żywnościowych jest znacznie niższe niż średnio w kraju, z wyjątkiem jogurtów, serów dojrzewających i topionych, przetworów ziemniaczanych, wyrobów cukierniczych, lodów, wód mineralnych lub źródłanych, soków owocowych, warzywnych oraz mieszanych. Oznacza to, że w gospodarstwach pracowników spożywa się także więcej żywności o wyższym stopniu przetworzenia i o wyższej jakości.

Analiza przeciętnego dziennego spożycia żywności na osobę w przeliczeniu na wartość energetyczną i odżywczą w gospodarstwach domowych według grup społeczno-ekonomicznych wykazała, że najwięcej energii i składników odżywczych dostarczało spożycie żywności w gospodarstwach emerytów i rencistów – 2 725 kcal na osobę dziennie oraz w gospodarstwach rolników – 2 670 kcal, a w dalszej kolejności w gospodarstwach pracowników – 2 019 kcal i w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek – 1 979 kcal.

### **Zalecenia żywieniowe dla mieszkańców Polski**

Zalecenia żywieniowe są to wskazania dotyczące proponowanych zmian spożycia wybranych produktów spożywczych i zawartych w nich składników odżywczych, uzasadnione potrzebą poprawy stanu odżywiania i ochrony zdrowia społeczeństwa oraz profilaktyką chorób. Zalecenia żywieniowe opierają się na wielkości przeciętnego spożycia w wybranych grupach ludności lub w całym kraju oraz na wskaźnikach oceny stanu zdrowia [6].

Prozdrowotne zalecenia żywieniowe sformułowane przez Instytut Żywności i Żywienia na potrzeby programu „Strategia i polityka w zakresie wyżywienia ludności Polski” sprowadzają się do następujących wskazań [4]:

1. Obniżenie do 25-30% udziału tłuszczu w pokrywaniu zapotrzebowania energetycznego, z jednoczesnym zmniejszeniem spożycia tłuszczów zwierzęcych bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe na rzecz olejów roślinnych i miękkiej margaryny, przy ograniczeniu do minimum konsumpcji produktów zawierających izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
2. Zmiana struktury spożycia produktów wysokobiałkowych polegająca na zwiększeniu spożycia ryb, zwłaszcza morskich, mięsa drobiu, orzechów, nasion roślin strączkowych i chudych przetworów mlecznych kosztem czerwonego mięsa i wędlin, jaj i podrobów.
3. Zmiana struktury konsumpcji produktów obfitujących w węglowodany przez ograniczanie spożycia słodczy i cukru (z jego substytucją intensywnymi



środkami słodzącymi), a częstsze spożywanie pieczywa razowego i produktów z całego ziarna dostarczających błonnik.

4. Zwiększenie spożycia warzyw i owoców, zwłaszcza surowych i nisko przetworzonych, oraz soków warzywnych, owocowych i wód mineralnych.
5. Ograniczenie spożywania soli i napojów alkoholowych wysokoprocentowych na rzecz czerwonego wina.

Praktyczne zalecenia dotyczące sposobu odżywiania się zdrowej dorosłej populacji Polaków zostały zawarte w Złotej Karcie Prawidłowego Żywienia, którą zaakceptowały instytucje zajmujące się racjonalnym żywieniem<sup>3</sup>. Zgodnie ze Złotą Kartą Prawidłowego Żywienia, ażeby być zdrowym należy codziennie spożywać:

- co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości – w tym koniecznie śniadanie;
- w każdym posiłku produkty zbożowe, takie jak: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makaron lub ziemniaki;
- warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami;
- co najmniej 2 pełne szklanki mleka (najlepiej chudego) lub tyle samo kefiru lub jogurt oraz 1-2 plasterki serów,
- jedną z porcji do wyboru: ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa;
- jedną łyżkę stołową oleju lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki margaryny miękkiej (bez tłuszczów trans);
- wodę mineralną oraz naturalne soki owocowe i warzywne (nie mniej niż litr).

A ponadto należy unikać nadmiaru soli, cukru i alkoholu.

Organizm człowieka, aby prawidłowo funkcjonował, powinien codziennie otrzymywać w produktach żywnościowych odpowiednią ilość energii oraz około 60 składników odżywczych (białko, wielonienasycone niezbędne kwasy tłuszczowe – WNKT, składniki mineralne oraz witaminy). Niestety, nie ma takiego produktu żywnościowego, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w odpowiedniej ilości i proporcji. Dlatego specjaliści od żywienia zalecają spożywanie produktów żywnościowych z pięciu różnych grup:

1. Produkty zbożowe oraz ziemniaki (źródło węglowodanów złożonych w postaci skrobi, białka roślinnego, witamin z grupy B, składników mineralnych, błonnika).
2. Warzywa i owoce (źródło witamin, składników mineralnych, błonnika).
3. Mleko i przetwory mleczne (źródło dobrze przyswajalnego wapnia, pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, głównie B<sub>2</sub> oraz witaminy A i D).
4. Mięso, wędliny, drób, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych (źródło białka o wysokiej wartości odżywczej oraz witamin z grupy B).

<sup>3</sup> Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą, Polska Fundacja Osteoporozy, Narodowy Program Profilaktyki Cholesterolowej, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Towarzystwo Internistów Polskich, Narodowy Instytut Kardiologii, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Ginekologiczne, Polskie Naukowe Towarzystwo Otyłości i Przemiany Materii, Polski Komitet Zwalczenia Raka, Rada Promocji Zdrowego Żywienia, Rada Naukowa przy Ministrze Zdrowia.

5. Tłuszcze roślinne: oleje i margaryny, tłuszcze zwierzęce: masło, smalec, słonina, boczek oraz łój (główne źródło energii, cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych, WNKT).

W podanym podziale nie wyodrębniono cukru i produktów cukierniczych, dlatego że są one dodatkiem, którym można jedynie uzupełnić jadłospis. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi rekomendowanymi przez organizacje międzynarodowe zajmujące się problematyką wyżywienia ludności, w tym przez Organizację do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz polskich specjalistów od żywienia człowieka, w tym Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ), udział energii uzyskanej ze spożycia białka w wartości energetycznej dziennego spożycia żywności powinien wynosić 10-15%, tłuszczów – 25-30%, a węglowodanów – resztę, tj. około 65-55%, w tym cukier rafinowany – około 10%.

### Realizacja zaleceń żywieniowych

Analiza spożycia żywności w gospodarstwach domowych według grup społeczno-ekonomicznych wykazała, że w 2006 r. we wszystkich grupach ludności spożycie żywności było niezgodne z zaleceniami żywieniowymi. Udział energii uzyskanej ze spożycia tłuszczów w wartości energetycznej dziennego spożycia żywności był znacznie wyższy od zalecanego poziomu i kształtował się od 35,8% w gospodarstwach rolników do 37,7% w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek.

Udział energii uzyskanej ze spożycia cukru w wartości energetycznej dziennego spożycia żywności w dostarczanej energii był wyższy od zalecanego poziomu tylko w gospodarstwach domowych rolników i wynosił 10,8%, zaś w pozostałych grupach ludności – niższy i kształtował się od 7,7% w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek do 9,6% w gospodarstwach emerytów i rencistów.

Udział energii uzyskanej ze spożycia białka w wartości energetycznej dziennego spożycia żywności był zgodny z zalecanym poziomem, ale w żadnej grupie nie osiągnął górnej granicy, tj. 15%. Najwyższy udział białka odnotowano w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek – 12,5%, a najniższy w gospodarstwach emerytów i rencistów – 11,8%.

Z punktu racjonalizacji wyżywienia społeczeństwa ważna jest struktura spożywanego mięsa, przetworów mięsnych i podrobów. W gospodarstwach pracowników oraz emerytów i rencistów przeważa spożycie mięsa drobiu, zaś w gospodarstwach rolników – mięsa wieprzowego. W gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek udział spożycia mięsa wieprzowego i mięsa drobiu jest na zbliżonym poziomie (tab. 3).

Tabela 3

**Struktura spożywanego mięsa i jego przetworów oraz podrobów w gospodarstwach domowych w 2006 roku – w procentach (spożycie mięsa, przetworów i podrobów = 100)**

Gospodarstwa domowe	Mięso surowe					Przetwory mięsne	Podroby
	ogółem	wieprzowe	wołowe i cielęce	drobiu	pozostałe		
Ogółem	57,0	24,4	2,6	28,1	1,9	40,6	2,4
Pracowników	56,2	24,3	2,5	27,6	1,8	41,5	2,3
Rolników	60,9	33,4	1,3	25,2	1,0	37,8	1,3
Pracujących na własny rachunek	58,8	26,8	3,8	26,6	1,6	38,8	2,4
Emerytów i rencistów	57,4	22,2	3,3	29,9	2,0	39,8	2,8

Źródło: Obliczenia własne na podstawie tabeli 1.

We wszystkich grupach społeczno-ekonomicznych ludności odnotowano wysoki udział spożycia przetworów mięsnych – od 37,8% w gospodarstwach rolników do 41,5% w gospodarstwach pracowników. Wśród przetworów mięsnych przeważają przetwory wieprzowe i wołowe, zaś przetwory drobiowe stanowią niewielką ich część. W gospodarstwach rolników udział przetworów drobiowych w strukturze spożywanego mięsa wynosi 6,2%, w gospodarstwach emerytów i rencistów oraz osób pracujących na własny rachunek – 9,8% oraz w gospodarstwach pracowników – 10,5%. Oznacza to, że spożycie mięsa czerwonego jest znacznie wyższe niż wynika z przedstawionej struktury spożycia mięsa surowego.

Analiza struktury spożycia mięsa, przetworów mięsnych i podrobów w grupach kwintylowych dochodów gospodarstw domowych wykazała, że wraz ze wzrostem dochodów zmniejsza się udział spożycia mięsa drobiu, a wzrasta – mięsa wołowego i cielęcego, zaś udział spożycia mięsa wieprzowego utrzymuje się na zbliżonym poziomie, tj. około 24%, a przetworów mięsnych – około 40%. W gospodarstwach domowych osób najuboższych (pierwsza grupa kwintylowa) udział spożycia mięsa drobiu wynosi 29,3% w spożyciu mięsa ogółem, a mięsa wołowego i cielęcego – 1,3%, zaś w gospodarstwach osób najzamożniejszych (piąta grupa kwintylowa) – odpowiednio 27,0 i 4,4%.

Wysoki udział spożycia mięsa drobiu w gospodarstwach uzyskujących najniższe dochody wynika przede wszystkim z możliwości finansowych tych gospodarstw, a nie odpowiedzialności za swoje zdrowie i odżywiania się zgodnie z zaleceniami żywieniowymi. Mięso drobiu jest znacznie tańsze niż pozostałe rodzaje mięs. W 2006 r. za kilogram kurcząt patroszonych trzeba było zapłacić 4,90 zł, zaś za kilogram schabu środkowego z kością – 2,7-krotnie więcej (13,10 zł), za kilogram mięsa wołowego z kością – 3,5-krotnie więcej (17,13 zł), a za kilogram mięsa wołowego bez kości – 4,5-krotnie więcej (21,92 zł).

W strukturze spożywanego mięsa, przetworów mięsnych i podrobów we wszystkich omawianych grupach ludności przeważa spożycie mięsa czerwonego (wieprzowego, wołowego, cielęcego). Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi należy dokonać zmian w strukturze spożywanego mięsa, a mianowicie mięso czerwone częściowo zastąpić chudym mięsem drobiu (bez skóry) i rybami.

Ryby należą do produktów spożywczych o bardzo wysokiej wartości odżywczej. Wartość odżywcza ryb jest zbliżona do wartości odżywczej mięsa. Dlatego ryby są doskonałym substytutem mięsa, głównie ze względu na białko zwierzęce. Oprócz białka mięso ryb zawiera tłuszcze, składniki mineralne oraz witaminy z grupy B ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ , PP,  $B_{12}$ ). Ryby morskie (dorsz, halibut, makrela, łosoś, sardynka, śledź) oraz owoce morza są najlepszym źródłem jodu w żywieniu. Mięso ryb jest łatwo strawne. Ze względów odżywczych i zdrowotnych ryby i przetwory rybne stanowią ważny i niezbędny składnik diety człowieka.

Specjaliści od żywienia zalecają spożywanie ryb i przetworów rybnych co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Dotyczy to głównie ryb morskich (tłustych), będących źródłem wielonienasyconych niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędnych w profilaktyce chorób układu krążenia, tj. miażdżycy oraz niedokrwiennej choroby serca.

Spożycie ryb i przetworów według budżetów gospodarstw domowych nie obejmuje wyrobów garmazeryjnych i panierowanych. W celu porównania spożycia ryb z zaleceniami żywieniowymi (10-15 kg na osobę rocznie) zwiększono ich spożycie o około 30%, tj. o nieuwzględnione w budżetach przetwory rybne. Biorąc pod uwagę tylko dolny poziom zalecanego spożycia ryb, to niedobór w ich spożyciu w 2006 r. wynosił 36,1%. Najwyższy niedobór odnotowano w gospodarstwach rolników (43,4%), a najniższy w gospodarstwach emerytów i rencistów (10,8%).

Analiza spożycia ryb i przetworów rybnych w gospodarstwach domowych w zależności od poziomu uzyskiwanych dochodów wykazała, że tylko osoby uzyskujące najwyższe dochody w Polsce spożywały ryby i przetwory rybne w ilości zgodnej z zaleceniami żywieniowymi. W gospodarstwach osób o najniższych dochodach niedobór spożycia ryb i przetworów wynosił aż 56,7%.

Ze względów zdrowotnych ryby i przetwory rybne powinny być spożywane w znacznie większych ilościach niż obecnie. Niestety, barierą ograniczającą popyt na te produkty jest cena. W 2006 r. za kilogram mrożonych filetów z morszczuka trzeba było zapłacić 13,30 zł, czyli blisko 3-krotnie więcej niż za kilogram kurcząt patroszonych.

Konsumpcja ryb w Polsce może wzrosnąć tylko wówczas, gdy wzrosną dochody ludności. Z moich badań dotyczących współzależności między spożyciem żywności a dochodami wynika, że wzrost dochodu o 10% może spowodować wzrost popytu na ryby i przetwory rybne o 13% w gospodarstwach osób najuboższych i tylko o około 2% w gospodarstwach osób najzamożniejszych. Spożycie ryb szybciej wzrośnie w gospodarstwach osób najzamożniejszych, które oprócz wystarczających środków na ich zakup, przywiązują dużą wagę do właściwego stylu życia, w tym do prawidłowego odżywiania się.

Warzywa i owoce odgrywają bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka. Badania naukowe dowodzą, że wysokie i częste spożywanie owoców i warzyw (świeżych, mrożonych, suszonych) oraz soków zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe (szczególnie przełyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i trzustki), choroby układu krążenia, choroby układu pokarmowego, a także wspomaga leczenie nadwagi i otyłości oraz spowalnia procesy starzenia się organizmu.

Ażeby zapewnić sobie zdrowie trzeba zjadać co najmniej 500 g warzyw i owoców dziennie rozdzielonych na 5 porcji [13]<sup>4</sup>. Optymalne rozwiązanie to spożywanie 800 g warzyw i owoców dziennie. Warzywa i owoce należy spożywać przy każdym posiłku i konsekwentnie zastępować nimi przekąski (batony czekoladowe, chipsy, paluszki słone, herbatniki, ciastka) między posiłkami.

W Polsce poziom spożycia warzyw i owoców oraz ich przetworów jest bardzo niski. W żadnej analizowanej grupie społeczno-ekonomicznej gospodarstw domowych nie osiągnięto zalecanego poziomu ich spożycia. Polacy spożywają średnio 3,3 porcji owoców i warzyw dziennie łącznie z sokami owocowymi, warzywnymi oraz owocowo-warzywnymi. W gospodarstwach pracowników spożywa się średnio 2,9 porcji owoców i warzyw dziennie, w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek i rolników – 3,4 porcji, a w gospodarstwach emerytów i rencistów – 3,9 porcji. Najbardziej zbliżony poziom spożycia owoców i warzyw w stosunku do zaleceń żywieniowych odnotowano w gospodarstwach emerytów i rencistów, bowiem niedobór w stosunku do prozdrowotnego wzorca wynosił 21,4%. W gospodarstwach pracowników niedobór spożycia warzyw i owoców wynosił 41,2%, w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek – 32,2% i w gospodarstwach rolników – 31,6%.

Czynnikiem mającym podstawowe znaczenie w kształtowaniu wielkości spożycia owoców i warzyw jest dochód. Wraz ze wzrostem dochodów zwiększa się ich spożycie. Osoby najuboższe spożywają zaledwie 234 g owoców i warzyw dziennie, co stanowi 46,8% zalecanej normy, zaś osoby najzamożniejsze – ponad 2-krotnie więcej, tj. 98,0% zalecanej normy.

Wśród produktów żywnościowych znaczącą pozycję zajmuje mleko i przetwory mleczne. Są to produkty, które zawierają łatwo przyswajalne składniki odżywcze, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i utrzymania dobrego stanu zdrowia (wapń, pełnowartościowe białko, witaminy z grupy B, zwłaszcza witaminę B<sub>2</sub>, a także florę bakteryjną występującą w napojach fermentowanych). Wapń z żywieniowego punktu widzenia jest bardzo ważnym składnikiem diety. Od jego zawartości w codziennej diecie zależy stan uzębienia i stopień mineralizacji kości. Ponadto jest on niezbędny w procesach prawidłowego wzrastania, krzepnięcia krwi, pracy mięśnia sercowego oraz funkcjonowania układu mięśniowego i nerwowego. Odpowiednia ilość wapnia chroni przed osteoporozą.

<sup>4</sup> Porcja to na przykład: średniej wielkości owoc lub warzywo – jabłko, banan lub kilka mniejszych sztuk (truskawki, czereśnie), marchewka, pomidor, 1/2 szklanki sałatki warzywnej, 3/4 szklanki 100% soku (nie napoju), garść suszonych owoców, 3 łyżki gotowanej marchwi, 1/4 główki sałaty.

Spożywanie mleka i przetworów mlecznych (jogurtu, kefiru, serów) w odpowiedniej ilości zaspokaja prawie w 100% zapotrzebowanie organizmu na wapń i witaminę B<sub>2</sub> oraz w 60% zapotrzebowanie na białko. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi w zakresie spożycia mleka i przetworów mlecznych, każdy powinien codziennie wypić dwie szklanki mleka lub tyle samo jogurtu albo kefiru oraz zjeść 1-2 plasterki sera [7]. Według danych Instytutu Żywności i Żywienia plasterki żółtego sera to około 15-30g, plasterki białego sera – 30-50g, a plasterki topionego sera – 25-35g.

Analiza spożycia mleka i przetworów mlecznych wykazała, że jest ono bardzo zróżnicowane w poszczególnych grupach ludności naszego kraju. Przeciętne spożycie mleka i przetworów mlecznych wynosi 204 g na osobę dziennie, co oznacza, że statystyczny Polak nie wypija nawet jednej szklanki mleka dziennie. W poszczególnych grupach ludności spożycie mleka i przetworów mlecznych przedstawia się następująco: w gospodarstwach rolników – 270 g, w gospodarstwach emerytów i rencistów – 252 g, w gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek – 191 g i w gospodarstwach pracowników – 176 g.

Analiza spożycia mleka i przetworów mlecznych w gospodarstwach domowych według grup zamożności wykazała, że w gospodarstwach osób najuboższych spożywa się zaledwie 190 g mleka i przetworów mlecznych na osobę dziennie, zaś w gospodarstwach osób najzamożniejszych – tylko o 31,6% więcej, czyli 250 g, a więc także dużo poniżej wartości zalecanych. Przy tak niskim poziomie spożycia mleka i przetworów mlecznych w Polsce należy liczyć się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi polskiego społeczeństwa, zwłaszcza wśród dzieci.

Spożycie mleka i jego przetworów w Polsce jest znacznie niższe od zaleceń żywieniowych, mimo że na rynku występuje bogaty asortyment produktów mlecznych o wysokich walorach smakowych i wysokiej jakości. Problemem dla wielu gospodarstw domowych są przede wszystkim wysokie ceny przetworów mlecznych. Załóżmy, że osoba tolerująca mleko wypija dziennie 2 szklanki mleka i zjada 2 plasterki sera (na przykład 20 g sera żółtego i 40 g sera białego). Łączny wydatek na te produkty wyniesie 1,91 zł, a miesięcznie – 58,06 zł. Zastępując dwie szklanki mleka dwiema szklankami jogurtu koszt wzrasta o 127,2%.

Dla gospodarstw domowych najuboższych miesięczne wydatki poniesione na zakup 2 szklanek jogurtu, 20 g sera żółtego i 40 g sera białego stanowiłyby 98,9% ogółu wydatków na żywność i napoje bezalkoholowe. Do prawidłowego rozwoju człowieka potrzebne są także inne produkty: owoce, warzywa, mięso, ryby. Na zakup tych produktów w gospodarstwach domowych osób uzyskujących najniższe dochody nie starczyłoby już pieniędzy. Oznacza to, że 20% ludności, tj. ponad 7,6 mln mieszkańców Polski nie stać na odżywianie się zgodne z zaleceniami żywieniowymi.

Potwierdzają to również badania warunków życia ludności przeprowadzone przez GUS w latach 2004-2005. Z badań tych wynika, że duża część społeczeństwa, ze względu na aktualną sytuację dochodową, nie może w pełni zaspokoić swoich potrzeb żywnościowych. 36% rodzin w Polsce nie stać było w 2005 r. na zjedzenie co drugi dzień posiłku, w skład którego wchodziłoby mięso, drób czy ryba (w miastach – 32%, na wsi – 45%).

Poprawa sytuacji dochodowej gospodarstw domowych najuboższych jest szansą dla rozwoju polskiego rolnictwa. Z przyrostu dochodów gospodarstwa te wydają relatywnie więcej na żywność niż gospodarstwa domowe najzamożniejsze. Rosnący popyt na żywność w rodzinach najbiedniejszych może zwiększyć krajowe zapotrzebowanie na produkty rolnicze.

### **Kampanie reklamowe na rzecz poprawy stanu zdrowia mieszkańców**

Polska jest jednym z wielu krajów na świecie, która w ramach poprawy stanu zdrowia polskiego społeczeństwa prowadzi wiele akcji propagujących większe spożycie warzyw, owoców, mleka, ryb oraz ich przetworów. Promocja diety opartej na produktach żywnościowych wpływających korzystnie na zdrowie ma ogromne znaczenie, zwłaszcza że sposób żywienia w Polsce znacznie odbiega od zasad prawidłowego żywienia.

Jedną z ogólnopolskich akcji informacyjno-edukacyjnych, zainicjowanej przez Fundację Promocja Zdrowia, jest kampania *5 razy dziennie warzywa i owoce*. Kampania ma na celu zmiany nawyków żywieniowych Polaków, wzrost spożycia warzyw i owoców do co najmniej 5 porcji dziennie oraz zachęcanie do zwiększenia aktywności fizycznej i utrzymania prawidłowej masy ciała.

*Mrożonki Pełne Natury* to ogólnopolska kampania informacyjno-promocyjna, której celem jest informowanie społeczeństwa o wartościach odżywczych mrożonych warzyw i owoców oraz właściwych sposobach ich przechowywania i przygotowania do spożycia. Kampania realizowana jest w ramach unijnego programu „Wsparcie działań promocyjnych i informacyjnych na rynkach wybranych produktów rolnych” pod nadzorem Agencji Rynku Rolnego.

Rada Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka upowszechnia w polskim społeczeństwie zdrowy sposób żywienia i styl życia poprzez wydawanie i dystrybucję materiałów informacyjnych na temat żywienia oraz rekomendację produktów żywnościowych obecnych na polskim rynku. W celu zachęcenia Polaków do spożywania większej ilości mleka i przetworów mlecznych Rada Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka wydała raport naukowy *Mleko i jego przetwory – niezbędne produkty w zachowaniu zdrowia* oraz udostępniła stronę internetową [www.mleko.com](http://www.mleko.com), gdzie można znaleźć informacje na temat walorów odżywczych oraz zdrowotnych mleka i przetworów mlecznych, a także wiele przepisów kulinarnych z udziałem tych produktów.

W celu zwiększenia ilości spożywanego mleka i przetworów mlecznych wśród dzieci i młodzieży szkolnej realizowany jest od 1 września 2004 r. program *Szklanka mleka*. Program ten wspierany jest przez fundusze unijne w placówkach oświatowych na terenie całego kraju. Każde dziecko uczęszczające do szkół i przedszkoli może codziennie otrzymać 250 ml mleka lub przetworu mlecznego po obniżonej cenie.

Stowarzyszenie Rozwoju Rynku Rybnego w Gdyni zorganizowało atrakcyjną formę promocji świeżych ryb, owoców morza i produktów rybnych na targach Polagra-Food 2006, gdzie można było zapoznać się z informacjami na temat właściwości odżywczych ryb oraz docenić ich wyśmienity smak podczas pokazów kulinarnych. Wszystko po to, ażeby zachęcić Polaków do większego ich spożycia.

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi w celu wzrostu spożycia i promocji produktów rolno-spożywczych ma zamiar utworzyć następujące fundusze promocji: Fundusz Promocji Przetworów Zbożowych; Fundusz Promocji Mięsa Wieprzowego, Wołowego i Owczego; Fundusz Promocji Mięsa Drobiowego; Fundusz Promocji Ryb; Fundusz Promocji Mleka oraz Fundusz Promocji Owoców i Warzyw. W ramach działania poszczególnych funduszy środki, jakimi będą one dysponować, zostaną przeznaczone m.in. na kampanie promocyjno-informacyjne, spoty reklamowe, a także badania rynkowe dotyczące spożycia tych produktów oraz udział w wystawach i na targach.

Upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia wśród wszystkich mieszkańców naszego kraju jest niezmiernie ważne, gdyż z najnowszego raportu opublikowanego w ramach kampanii „Żywienie – Witaminy – Zdrowie” na temat żywienia dzieci w wieku 0-12 lat wynika, że dzieci w Polsce mają niedobór witamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP i C, a dieta blisko 80% dzieci między pierwszym a trzecim rokiem życia jest niewystarczająca i mało urozmaicona. Dzieci starsze jedzą zbyt wiele produktów żywnościowych o małej wartości odżywczej (batonów, chipsów, cukierków), a za mało warzyw. Ogromny niepokój wzbudza fakt, że aż 97% badanych matek uważa, że ich dzieci odżywiają się prawidłowo. A przecież konsekwencją niedoboru witamin w diecie dzieci może być m.in. opóźnienie rozwoju fizycznego i umysłowego, obniżenie odporności, otyłość oraz większa zachorowalność na nowotwory i choroby układu krążenia w przyszłości.

### Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują, że obecny model konsumpcji żywności w Polsce znacznie odbiega od zasad racjonalnego żywienia. Polacy spożywają zbyt dużo tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, tłustego mięsa, wyrobów cukierniczych i cukru, a za mało – mleka, ryb, warzyw, owoców oraz ich przetworów, a także przetworów zbożowych i tłuszczów roślinnych.

We wszystkich omawianych grupach ludności odnotowano niepokojąco niskie spożycie mleka i jego przetworów. Przy obecnym poziomie spożycia tych produktów należy liczyć się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi polskiego społeczeństwa (niedobór wapnia w codziennej diecie jest jednym z głównych czynników występowania osteoporozy). Z kolei niedobór warzyw, owoców i ryb oraz ich przetworów jest czynnikiem powodującym zapadalność i umieralność ludności z powodu niektórych chorób na tle wadliwego żywienia.

Najskuteczniejszą formą zapobiegania chorobom powstającym na tle wadliwego żywienia jest zmiana dotychczasowego stylu życia, w tym zmiana sposobu odżywiania się. Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, tłustych przetworów mięsnych, a zwiększyć ilość spożywanych warzyw i owoców, ryb, mleka oraz ich przetworów, a także przetworów zbożowych oraz olejów roślinnych i jednocześnie być bardziej aktywnym fizycznie.

Kampanie reklamowe prowadzone w Polsce odgrywają ważną rolę w uświadamianiu polskiego społeczeństwa na temat właściwości odżywczych produktów żywnościowych wpływających korzystnie na zdrowie człowieka. Dzięki nim



mogą ulec zmianie dotychczasowe nawyki żywieniowe osób dorosłych oraz ich dzieci. Prowadzenie edukacji żywieniowej wśród najmłodszych może przynieść wymierne skutki zdrowotne całemu społeczeństwu, ale tylko pod warunkiem, że reklamy skierowane do dzieci (łatwowiernych konsumentów) będą prawdziwe. Wyegzekwowanie rzetelnej reklamy jest jednak wyjątkowo trudnym zadaniem, bowiem reklama podporządkowana jest wyłącznie interesom producentów wprowadzających swoje produkty na rynek.

Racjonalizacja wyżywienia polega na respektowaniu przez społeczeństwo zasad prawidłowego żywienia, ale jednocześnie zależy od wielu różnorodnych czynników, tj. krajowej produkcji żywności, przechowalnictwa, dystrybucji żywności, możliwości importowych, dostępności produktów (np. całoroczna podaż owoców z importu niwelująca sezonowość ich spożycia), jakości produktów żywnościowych, a także uzyskiwanych dochodów, cen żywności (będących barierą ograniczającą popyt głównie na przetwory mleczne, ryby i przetwory rybne, owoce), świadomości konsumenta o korzystnym wpływie wielu produktów żywnościowych na zdrowie, nawyków żywieniowych, tradycji rodzinnych, indywidualnych preferencji, mody (np. na żywność typu fast food) oraz poziomu wykształcenia ludności. Oznacza to, że umożliwienie polskiemu społeczeństwu racjonalnego sposobu żywienia wiąże się z pokonaniem licznych przeszkód typu społeczno-gospodarczego.

#### **Literatura:**

1. Budżety gospodarstw domowych w 2006 r. GUS, Warszawa 2007.
2. Ceny w gospodarce narodowej w 2006 r. GUS, Warszawa 2007.
3. Constitution of the World Health Organization. Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement. October 2006.
4. Gawęcki J.: Postęp w produkcji żywności a zalecenia żywieniowe. *Przemysł Spożywczy* nr 1/2007.
5. Gawęcki J.: Racjonalne żywienie jako sztuka kompromisu. *Żywienie Człowieka i Metabolizm*, Suplement. IŻŻ, Warszawa 2002.
6. Gertig H., Gawęcki J.: *Żywienie człowieka. Słownik terminologiczny*. PWN, Warszawa 2007.
7. Kozłowska-Wojciechowska M.: *Mleko i jego przetwory – niezbędne produkty w zachowaniu zdrowia*. Rada Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka, Warszawa 2007.
8. Lalonde M.: *A new perspective on the health of Canadians – a working document*. Minister of National Health and Welfare, Ottawa 1974.
9. *Mały Rocznik Statystyczny 2007*. GUS, Warszawa 2007.
10. *Stan zdrowia ludności Polski w 2004 r.* GUS, Warszawa 2006.
11. *Warunki życia ludności Polski w latach 2004-2005*. GUS, Warszawa 2007.
12. Ziemiański Ś.: *Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce*. IŻŻ, Warszawa 1998.
13. Zatoński W., Janik K.: *Dbaj o zdrowie. Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce*. Fundacja „Promocja zdrowia”, Warszawa 2003.

MARIOLA KWASEK

Institute of Agricultural

and Food Economics

– National Research Institute

Warszawa

## ANALYSIS OF FOOD CONSUMPTION IN POLAND IN THE LIGHT OF DIETARY RECOMMENDATIONS

### Summary

The aim of this article is to assess the nutrition level in Poland in the light of the current dietary recommendations. The focus is on the diversification of consumption of the basic food products in households by socio-economic groups and with particular account of food products of vital importance for the health of the Polish society, that is milk, fish, fruit, vegetables and their products. Also the level of consumption of these products in households maintained by the poorest and the wealthiest people has been described.

The present model of food consumption in Poland strongly deviates from the rules of balanced nutrition. The Poles eat too much animal fat, fatty meat, confectionary products and sugar and too little milk, fish, vegetables, fruit and their products. The improper diet increases the risk of many chronic non-infectious illnesses, colloquially known as diseases of modern civilization. With a view to improving the health condition of the Polish society numerous advertising campaigns are organized in Poland. They encourage people to eat more milk, fish, vegetables and fruit.