

## Karolina Gadzała

WAGO ELWAG Sp. z o.o.  
e mail: gadzala.karolina@gmail.com

## Tomasz Lesiów

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu  
e-mail: tomasz.lesiow@ue.wroc.pl  
ORCID: 0000-0002-1284-5874

---

# WIEDZA KONSUMENTÓW NA TEMAT AKTUALNYCH TRENDÓW ŻYWIENIOWYCH

---

## CONSUMER KNOWLEDGE ABOUT CURRENT NUTRITIONAL TRENDS

---

DOI: 10.15611/nit.2019.2.02

JEL Classification: Q19

**Streszczenie:** Celem pracy jest przeprowadzenie analizy i oceny wiedzy na temat wybranych aktualnych trendów żywieniowych i dietetycznych wśród konsumentów. W badaniu ankietowym wzięło udział 120 respondentów w wieku od 16 do 35 lat. Z przeprowadzonego badania wynika, że zdecydowana większość ankietowanych charakteryzuje się znajomością pojęć trendu żywieniowego i dietetycznego (87,5%). Najbardziej znanymi przez ankietowanych trendami są: wegetarianizm, weganizm, dieta wykluczająca gluten oraz dieta wykluczająca laktozę. Najmniej znanymi trendami okazały się *mood food* oraz *mindful eating*. Najczęściej wskazywanymi przez respondentów czynnikami, które skłaniają do podążania za trendami żywieniowymi, są kwestie zdrowotne oraz alergie i nietolerancje pokarmowe. Najrzadziej wybieranymi czynnikami były tradycje rodzinne/kulturowe. W wyniku przeprowadzonej analizy i oceny badań stwierdzono, że konsumenci poniżej 35 roku życia mają relatywnie niski poziom wiedzy na temat aktualnych trendów żywieniowych i dietetycznych.

**Słowa kluczowe:** trendy żywieniowe, trendy dietetyczne, zachowania konsumentów, badania ankietowe.

**Abstract:** The aim of the study is to analyze and evaluate knowledge about selected current nutritional and dietary trends among consumers. The survey was attended by 120 respondents aged 16 to 35 years. The survey shows that the vast majority of the respondents are familiar with the concepts of nutritional and dietary trends (87.5%). The respondents knew the idea of nutritional and dietary trends. The best known trends were vegetarianism, veganism, gluten-excluding diet and lactose-excluding diet, and the least known trends were mood food

and mindful eating. The respondents most frequently indicated health issues and food allergies and intolerances to follow dietary trends. The rarely chosen factors were family/cultural traditions. As a result of the research analysis and evaluation, it was found that consumers under 35 years of age had a relatively low level of knowledge about current nutritional and dietary trends.

**Keywords:** nutritional trends, dietary trends, consumer behavior, surveys.

## 1. Wstęp

Problematyka obserwowanych obecnie trendów żywieniowych była już poruszana przez autorów w artykule pt. „Wybrane aktualne trendy żywieniowe. Praca przeglądowa” zamieszczonym w prezentowanym numerze czasopisma. Wskazano w nim, że podążanie konsumentów za trendami żywieniowymi uzależnione jest od wielu czynników, w tym zdrowotnych, kulturowych, religijnych, etycznych, ekologicznych, psychologicznych, finansowych i związanych z globalizacją. Omówiono również diety wykluczające mięso lub mięso oraz składniki pochodzenia zwierzęcego (wegetarianizm, weganizm, fleksitarianizm), gluten i laktozę (diety bezglutenowa, bez laktozy), diety o niskim indeksie glikemicznym, diety stosowane w insulinooporności, a także trendy/style życia wpływające na zdrowie psychiczne (*comfort food* – żywność komfortowa, *mood food* – żywność poprawiająca nastrój, *mindful eating* – uważne/świadome jedzenie), eliminujące marnotrawstwo żywności (*zero waste* – zero odpadów, *less waste* – mniej odpadów, freeganizm – promujący antykonsumpcyjny styl życia, wyrażający sprzeciw wobec marnotrawienia zasobów).

Doradztwo żywieniowe dietetyków i lekarzy uprzednio koncentrowało się głównie na leczeniu chorób. Aktualnie powinno się zaś skupiać na promocji zdrowia, zapobieganiu chorobom i kompleksowej opiece zdrowotnej dającej możliwość poprawy stylu życia i mogącej być formą motywowania pacjentów do wprowadzania pozytywnych zmian w ich zdrowiu ogólnym poprzez modyfikacje diety (da Costa i in., 2019). Wciąż poszukuje się skutecznych metod edukacji zdrowotnej nowego pokolenia, aby pomóc w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i promowania ogólnego zdrowia (Abraham, Noriega i Shin, 2018).

Śliwińska, Olszówka i Pieszko (2014) oceniły wiedzę na temat diet wegetariańskich wśród 158 losowo wybranych osób w wieku ok. 27 lat z Trójmiasta, tj. 76 osób (48%), które zadeklarowały wegetarianizm lub weganizm, oraz 82 osób (52%), które stosowały dietę tradycyjną. Autorki wykazały, że wiedza na temat diet wegetariańskich wśród osób przebywających na tradycyjnej diecie była niższa niż osób stosujących dietę wegetariańską lub wegańską. Wskazano także, że edukacja na temat zdrowotności i bezpieczeństwa stosowania diet roślinnych jest nadal potrzebna i powinna być zaktualizowana na podstawie najnowszych doniesień.

Marszałek (2017), bazując na badaniach marketingowych poziomu wiedzy oraz opinii konsumentów będących na diecie bezglutenowej, stwierdziła, że respondenci (365 osób) posiadali dużą wiedzę na temat żywności niezawierającej glutenu. W swoich decyzjach zakupowych kierowali się smakiem, jakością i dostępnością bezglutenowych artykułów żywnościowych. W innej pracy (Sielicka, Sady i Brzezińska, 2018), w której badaniami ankietowymi objęto 300 osób będących na diecie bezglutenowej oraz 300 osób na niej niebędących, stwierdzono, że większość respondentów stosujących dietę bezglutenową (95,0%) i jej niestosujących (80,3%) prawidłowo wskazała, że gluten jest frakcją białka roślinnego. Prawidłowego wskazania obecności glutenu jednocześnie w dziesięciu produktach dokonało tylko 6,2% ankietowanych. Cytowani autorzy wykazali, że poziom wiedzy o właściwościach glutenu i jego obecności w zbożach oraz celiakii, jej objawach i sposobach leczenia wśród osób stosujących dietę bezglutenową jest istotnie wyższy niż osób jej niestosujących, a okres stosowania diety w niewielkim stopniu wpłynął na poziom wiedzy oraz problemy wynikające z przestrzegania diety.

Semeniuk (2009) omówiła sposób żywienia i zwyczaje żywieniowe studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie w kontekście stosowanych przez nich popularnych diet alternatywnych (dieta śródziemnomorska, optymalna, zgodna z grupą krwi, dieta Montignaca, wegetarianizm i inne diety redukcyjne) z uwzględnieniem częstotliwości spożywania wybranych produktów żywnościowych. Studenci stosowali głównie diety redukcyjne (52,3% z próby 253) polegające na ograniczaniu liczby posiłków spożywanych w ciągu dnia. Z kolei studenci deklarujący stosowanie diety alternatywnej spożywali mniej posiłków, a w ich jadłospisach częściej pojawiały się produkty polecane w racjonalnym zdrowym żywieniu (owoce, soki, płatki zbożowe lub otręby, napoje mleczne fermentowane, pieczywo ciemne, razowe, pełnoziarniste) i redukowali spożycie produktów bogatych w tłuszcze i łatwo przyswajalne węglowodany. Trudnością w interpretacji wyników uzyskanych przez Semeniuk (2009) jest fakt zaliczenia przez autorkę innych diet redukcyjnych do diet alternatywnych. Dieta redukcyjna nie jest dietą o określonym jadłospisie i z listą produktów, które należy spożywać. Każda dieta (wegańska, mięsna, wegetariańska, białkowa, wątrobowa itd.) może być dietą redukcyjną, o ile uwzględnia deficyt kaloryczny, który tworzy się, gdy organizm zużywa więcej energii, niż jej otrzymuje (Medsowa, b.d.; Sfd, b.d.).

Kwiatkowska i Skop-Lewandowska (2015) oceniły stopień rozpowszechnienia oraz postaw młodych kobiet w wieku 19-39 lat dotyczących stosowania diet redukcyjnych. W przebadanej populacji 105 kobiet 66 (63%) nie stosowało diety redukcyjnej, a pozostałe (39 kobiet, 37%) ją stosowały. Autorki stwierdziły, że kobiety, głównie z nadwagą i otyłością, które decydowały się na dietę redukcyjną, cechowały niższą samooceną, niezadowolająca ocena własnego ciała oraz większa chęć wprowadzenia zmian we własnym wyglądzie w porównaniu z kobietami niestosującymi diety.

W dostępnej literaturze nie znaleziono informacji na temat wiedzy młodego pokolenia o aktualnych trendach żywieniowych i dietetycznych. Dostępne badania koncentrują się zwykle na jednej wybranej diecie.

Celem artykułu jest przeprowadzenie analizy i oceny wiedzy na temat wybranych aktualnych trendów żywieniowych i dietetycznych wśród konsumentów do 35 roku życia.

## 2. Metodyka badań i charakterystyka grupy badawczej

Do przeprowadzenia badań wybrano metodę badania ankietowego. Na jego potrzeby opracowano autorski kwestionariusz składający się z 23 pytań – 18 pytań merytorycznych oraz 5 pytań należących do metryczki. Ankieta została przeprowadzona przez współautorkę niniejszego artykułu w formie ankiety internetowej z użyciem aplikacji Formularze Google przez elektroniczne jej przesłanie do respondentów do 35 roku życia. Badanie było anonimowe, a odpowiedzi były odsyłane przez ankietowanych od 5 do 18 maja 2020 r. W badaniu wzięło udział 120 respondentów (100%) w wieku od 16 do 35 lat. Założono proporcjonalność próby wynoszącą 20% oraz błąd szacunku wynoszący 5%. Na tej podstawie stwierdzono, że minimalna wielkość próby losowej przy 90-procentowym poziomie ufności wynosi 105 osób. Wartość ta została wyliczona z równania (Kaczmarczyk, 2014):

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 * (p * (1 - p))}{e^2} \quad n = \frac{1,28^2 * (0,2 * (1 - 0,2))}{0,05^2} = 104,8576 \cong 105,$$

gdzie:  $n$  – minimalna wielkość próby,  $Z_{\alpha}$  – wielokrotność standardowego błędu średniej (odczytana z tablic),  $p$  – proporcja próby,  $e$  – błąd szacunku.

Odpowiedzi respondentów zebrano i przeanalizowano za pomocą programu Microsoft Excel 2016. Wyniki badania ankietowego zaprezentowano w formie tabel oraz rysunków. Statystyczną analizę danych przeprowadzono testem statystycznym  $\chi^2$ . Do analizy danych użyto programu Microsoft Excel.

Grupa badawcza składa się z 72 kobiet (60%) i 48 mężczyzn (40%). Większość ankietowanych stanowiły osoby w przedziale wiekowym 20-26 lat (75 osób, czyli 62,5% – 46 kobiet i 29 mężczyzn). 28 osób, czyli 23,33% próby, to osoby między 27 a 35 rokiem życia (15 kobiet oraz 13 mężczyzn). Najmniejszą liczebnością odznaczała się grupa osób w wieku 16-19 lat (17 osób, czyli 14,17% – 11 kobiet i 6 mężczyzn).

W badanej populacji najwięcej osób deklarowało wykształcenie wyższe (61 osób, czyli 50,83% – 37 kobiet oraz 24 mężczyzn). Średnie wykształcenie miało 47 osób (39,17%) – 30 kobiet oraz 17 mężczyzn, zasadnicze zawodowe miały 4 osoby (3,33%) – 1 kobieta oraz 3 mężczyzn. 3 osoby (2,5%) zadeklarowały wykształcenie

gimnazjalne (2 kobiety i jeden mężczyzna), natomiast wykształcenie podstawowe miało 5 osób (4,17%) – 2 kobiety oraz 3 mężczyzn.

Na podstawie zadeklarowanego przez ankietowanych statusu zawodowego stwierdzono, że trzy spośród pięciu grup mają prawie tyle samo respondentów. Najwięcej ankietowanych (43 osoby) miało status ucznia/studenta (35,83% – 31 kobiet i 12 mężczyzn). Drugą co do liczności grupą są osoby pracujące – 38 osób (31,67%; 20 kobiet i 18 mężczyzn). Uczniowie/studenci podejmujący staż lub pracę to grupa składająca się z 35 osób (29,17%; 19 kobiet i 16 mężczyzn). Najmniej liczną grupą są osoby bezrobotne – 4 osoby (3,33% – 2 kobiety i 2 mężczyzn).

Najwięcej ankietowanych mieszka w mieście mającym powyżej 250 tys. mieszkańców (44 osoby; 36,67% – 33 kobiety i 11 mężczyzn). Prawie równą liczebnością charakteryzują się dwie z pięciu grup – osoby mieszkające na wsi (26 osób; 21,67% – 15 kobiet i 11 mężczyzn) oraz w mieście do 50 tys. mieszkańców (24 osoby; 20% – 8 kobiet i 16 mężczyzn). 15 ankietowanych (12,5%) mieszka w mieście do 250 tys. mieszkańców (11 kobiet, 4 mężczyzn). Jedynie 11 respondentów (9,17%) mieszka w mieście do 100 tys. mieszkańców. W tej grupie znajduje się 5 kobiet i 6 mężczyzn.

### 3. Analiza i ocena badań ankietowych

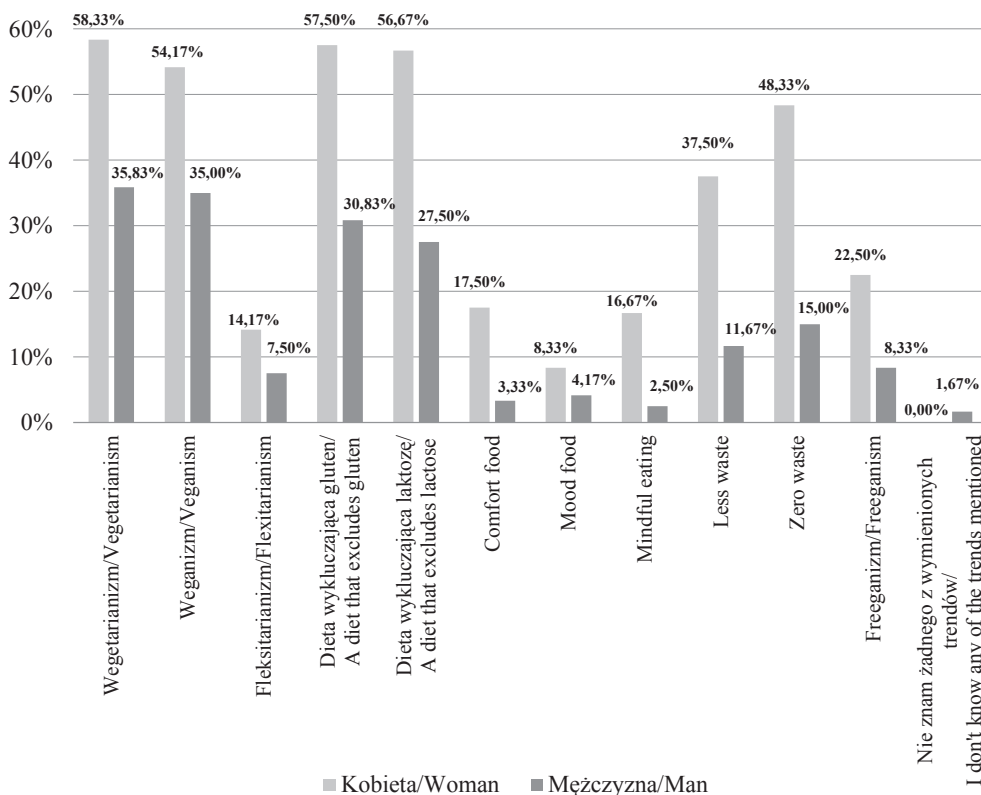
#### 3.1. Wyniki badań i ich omówienie

Pytania 1-7 miały ogólny charakter. Pierwsze dotyczyło znajomości pojęcia trendu żywieniowego/dietetycznego. Zdecydowana większość ankietowanych (87,5%, z czego 54,17% to kobiety, a 33,33% – mężczyźni) deklaruje znajomość tych pojęć, przy czym wiedza ta była znacznie większa wśród respondentów z wykształceniem wyższym niż wśród osób mających inne wykształcenie. Jedynie 12,5% biorących udział w ankiecie nie znało definicji terminu „trend żywieniowy/dietetyczny”.

Po przejściu do kolejnego pytania (nr 2) respondenci zostali poproszeni o wskazanie z listy znanych im trendów w żywieniu. Na rysunku 1 przedstawiono odpowiedzi zróżnicowane ze względu na płeć.

Najbardziej znanymi przez ankietowanych trendami są: wegetarianizm (94,1% odpowiedzi), weganizm (89,2%), dieta wykluczająca gluten (88,3%), dieta wykluczająca laktozę (84,2% odpowiedzi). Trendem najmniej znanym przez kobiety jest *mood food* (8,3%), natomiast przez mężczyzn – *mindful eating* (2,5%). Wszystkie kobiety biorące udział w ankiecie знаły wymienione w pytaniu trendy. 1,7% respondentów będących mężczyznami nie znało żadnego z trendów wymienionych w pytaniu.

Pytanie nr 3 dotyczyło świadomego podążania przez badanych za pewnym trendem w żywieniu. Większość ankietowanych – aż 67,5% (w tym 37,5% kobiet oraz 30% mężczyzn) – nie podąża za żadnym trendem żywieniowym/dietetycznym.



\*Możliwość wyboru wielu odpowiedzi./ The ability to choose multiple answers.

**Rys. 1.** Odpowiedzi respondentów dotyczące znajomości wybranych trendów żywieniowych/dietetycznych z podziałem na płeć

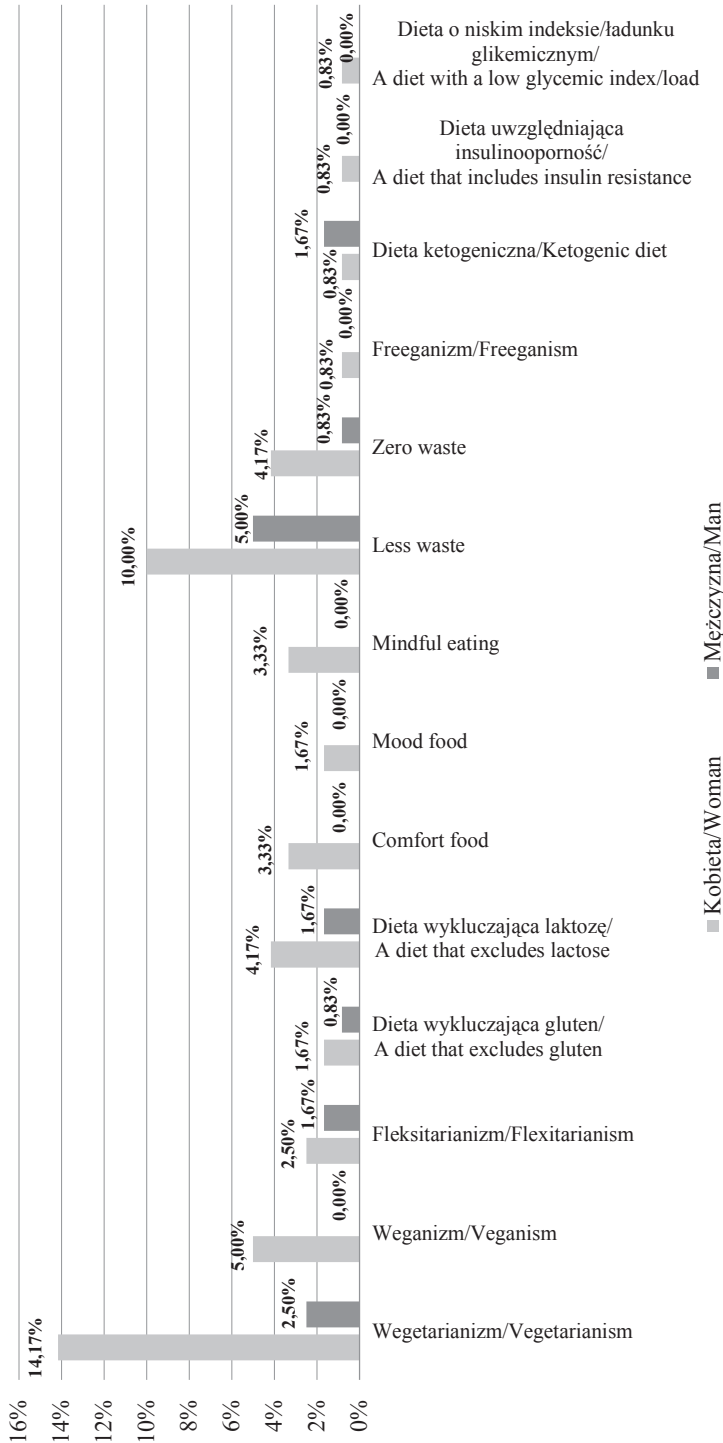
**Fig. 1.** Respondents' answers regarding knowledge of selected nutritional/dietary trends, divided into gender

Źródło: opracowanie własne.  
Source: own study.

Celowe kierowanie się w życiu zasadami przynajmniej jednego trendu w żywieniu zadeklarowało 32,5% respondentów (22,5% stanowią kobiety, 10% – mężczyźni).

Osoby, które w tym pytaniu udzieliły odpowiedzi twierdzącej, zostały poproszone o wskazanie, za jakim trendem podążają (pytanie nr 4). Ich odpowiedzi w zależności od płci przedstawiono na rys. 2.

Spośród 120 respondentów świadomie za danym trendem lub trendami w żywieniu podąża 39 osób, co stanowi 32,5% badanych. Najwięcej odpowiedzi dotyczyło wegetarianizmu (16,67%) oraz *less waste* (15%). Najmniej ankietowanych wska-



\*Możliwość wyboru wielu odpowiedzi./The ability to choose multiple answers.

**Rys. 2.** Odpowiedzi respondentów dotyczące trendów w żywieniu, za którymi świadomie podążają, z podziałem na płeć  
**Fig. 2.** Respondents' responses to their consciously followed nutritional trends, divided into gender

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

zało, że podąża za trendami takimi, jak freeganizm, dieta uwzględniająca insulinooporność oraz dieta o niskim indeksie/ładunku glikemicznym – każdy z tych trendów żywieniowych/dietetycznych uzyskał po 0,83% odpowiedzi; były to odpowiedzi udzielone wyłącznie przez kobiety. Co więcej, z odpowiedzi na to pytanie udzielonych przez mężczyzn wynika, że żaden z nich nie stosuje się do zasad takich trendów żywieniowych, jak weganizm, *comfort food*, *mood food* oraz *mindful eating*. Wśród kobiet, które odpowiedziały na to pytanie, najczęściej wskazanym trendem jest wegetarianizm, natomiast wśród mężczyzn – *less waste*.

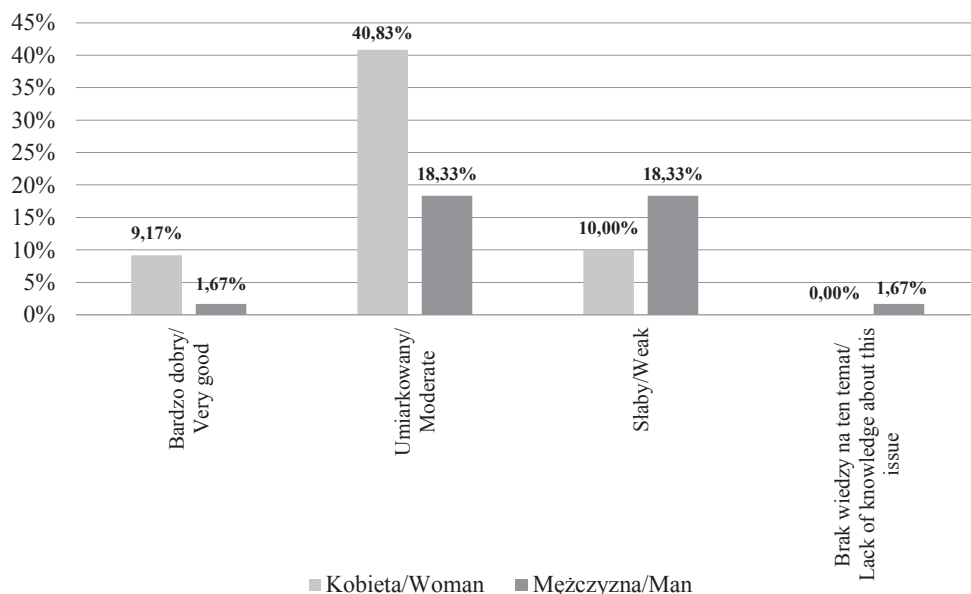
Następne pytanie (nr 5) dotyczyło czynników, które według ankietowanych wpływają na podążanie za trendami żywieniowymi/dietetycznymi. Badani mieli do wyboru jednaście odpowiedzi, a także możliwość wpisania swojej propozycji. Najczęściej wskazywanym przez badanych czynnikiem, skłaniającym do podążania za trendami w żywieniu, są kwestie zdrowotne, czyli m.in. zapobieganie chorobom. Takiej odpowiedzi udzieliło ponad 80% ankietowanych (80,84%, z czego 49,17% to kobiety, 31,67% to mężczyźni). Równie często wymienianym czynnikiem były alergie i nietolerancje pokarmowe (45,83% odpowiedzi kobiet oraz 34,17% mężczyzn). Istotna dla respondentów była także aktualnie panująca moda w żywieniu, na którą wskazało 75% ankietowanych (48,33% kobiet oraz 26,67% mężczyzn). Innym czynnikiem mającym wpływ na podążanie za trendami w żywieniu, który nie został uwzględniony w ankiecie, był budżet, a dokładniej konieczność oszczędzania. Wskazało na nią 1,66% respondentów (po 0,83% kobiet i mężczyzn). Był to jednocześnie czynnik z najmniejszą liczbą odpowiedzi zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Kolejne pytanie w ankiecie (nr 6) dotyczyło ogólnego poziomu wiedzy respondentów na temat trendów występujących w żywieniu. Respondenci mieli możliwość zaznaczenia jednej z czterech odpowiedzi. Procentowy rozkład ich odpowiedzi został przedstawiony na rys. 3.

Najwięcej ankietowanych określiło swój poziom znajomości trendów w żywieniu jako umiarkowany. Takiej odpowiedzi udzieliło 59,16% osób biorących udział w ankiecie (40,83% kobiet oraz 18,33% mężczyzn). Wśród odpowiedzi kobiet najmniej wskazań dotyczyło braku wiedzy na temat trendów (0,00% odpowiedzi) oraz bardzo dobrej znajomości trendów (9,17% odpowiedzi). Spośród mężczyzn również te dwie odpowiedzi były najrzadziej wybierane (po 1,67% odpowiedzi).

W następnym pytaniu (nr 7) zapytano ankietowanych o to, skąd czerpią wiedzę na temat światowych trendów żywieniowych/dietetycznych. Respondenci mieli do wyboru siedem możliwości odpowiedzi i – jak w przypadku jednego z poprzednich pytań – mogli zaproponować swoją odpowiedź. Najwięcej ankietowanych (aż 97,5%) wskazało na Internet. Była to odpowiedź najczęściej wybierana przez zarówno kobiety (60%), jak i mężczyzn (37,5%). Drugą najczęstszą odpowiedzią byli znajomi oraz rodzina – wskazało na nią 49,17% osób (29,17% stanowiły kobiety, 20% to mężczyźni). Oprócz dodatkowych opcji podanych przez respondentów, które uzyskały po 0,83% odpowiedzi (kierunek związany z dietetyką, dietetycy, lekarze,





**Rys. 3.** Odpowiedzi badanych dotyczące ogólnego poziomu znajomości trendów żywieniowych/dietetycznych w zależności od płci

**Fig. 3.** Respondents' answers regarding the general level of knowledge of nutritional/dietary trends depending on gender

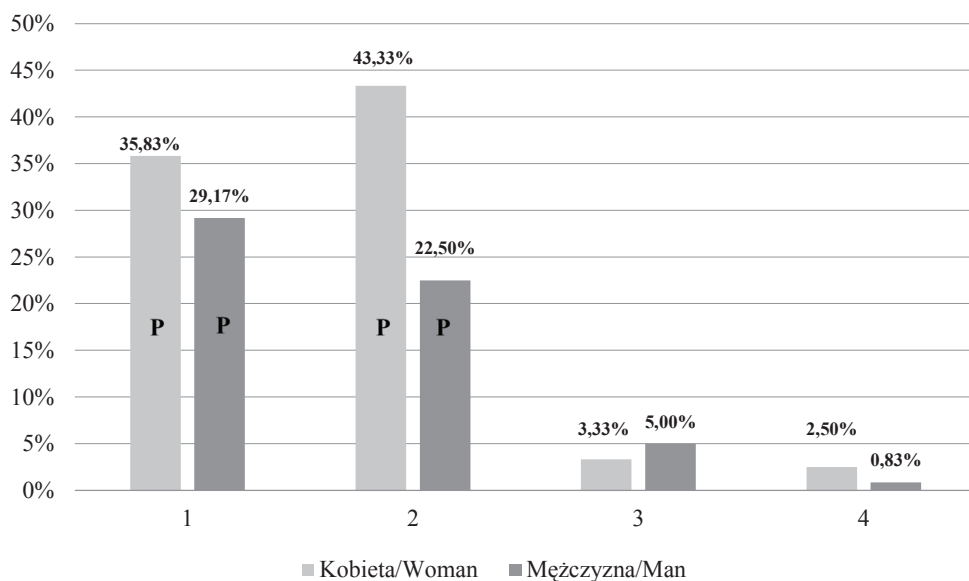
Źródło: opracowanie własne.  
Source: own study.

magazyny, gazety), najrzadziej wybieranym źródłem wiedzy na temat trendów żywieniowych przez zarówno kobiety, jak i mężczyzn były konferencje (2,5% odpowiedzi). Podobnie Kwiatkowska i Skop-Lewandowska (2015) stwierdziły, że kobiety w wieku 19-39 lat wiedzę żywieniową na temat specyfiki diet redukcyjnych najczęściej czerpią z mediów (Internet, telewizja, prasa kobieca), sporadycznie zaś korzystają z porady dietetyka lub lekarza.

Kolejna grupa pytań (pytania 8-18) dotyczyła wybranych w kwestionariuszu trendów w żywieniu. Respondenci zostali poproszeni o zaznaczenie tych odpowiedzi, które według nich są poprawne w odniesieniu do danego trendu. Pierwsze z nich dotyczyło charakterystyki wegetarianizmu (pytanie nr 8). Odpowiedzi ankietowanych zawarto na rys. 4.

Najwięcej respondentów wskazało na stwierdzenie „odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska jest całkowicie zdrowa” (65,83%); była to najczęściej zaznaczana odpowiedź przez biorące udział w badaniu kobiety. Drugą najczęściej wybieraną przez respondentów odpowiedzią była „klasyczny wegetarianizm polega na spożywaniu jedynie pokarmów pochodzenia roślinnego, jednak ma wiele odmian, które

dopuszczają również spożywanie np. drobiu, jaj czy produktów mlecznych” – wybrało ją aż 65% osób; była ona wskazywana przez prawie co trzeciego mężczyznę. Obie odpowiedzi są poprawne, co sugeruje, że ponad połowa ankietowanych ma wiedzę o wegetarianizmie. 3,33% respondentów deklarowało brak wiedzy na temat tego trendu żywieniowego.



P – odpowiedź poprawna / correct answer

1 – klasyczny wegetarianizm polega na spożywaniu jedynie pokarmów pochodzenia roślinnego, jednak ma wiele odmian, które dopuszczają również spożywanie np. drobiu, jaj czy produktów mlecznych. / Classic vegetarianism consists in eating only plant-based foods, but it has many varieties that also allow the consumption of e.g. poultry, eggs or dairy products.

2 – odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska jest całkowicie zdrowa. / A properly balanced vegetarian diet is completely healthy.

3 – wegetarianizm nie jest odpowiedni dla osób zawodowo uprawiających sport. / Vegetarianism is not suitable for people professionally involved in sports.

4 – nie mam wiedzy na temat wegetarianizmu. / I have no knowledge of vegetarianism.

**Rys. 4.** Odpowiedzi ankietowanych dotyczące charakterystyki wegetarianizmu zróżnicowane ze względu na płeć

**Fig. 4.** Respondents' answers regarding the characteristics of vegetarianism differentiated by gender

Źródło: opracowanie własne.  
Source: own study.

W przypadku pytania (nr 9) dotyczącego weganizmu tylko jedna z możliwych do zaznaczenia odpowiedzi była poprawna – „weganizm to radykalna odmiana wegetarianizmu, polegająca na wyeliminowaniu z jadłospisu nie tylko mięsa, ale rów-

niez nabiału, jaj oraz niekiedy miodu”. Udzieliło jej aż 88,33% respondentów, co pozwala stwierdzić, iż wiedza ankietowanych na temat tego trendu jest na dosyć wysokim poziomie. Jednocześnie ponad jedna trzecia respondentów jako poprawną zaznaczyła również odpowiedź wskazującą, że odpowiednio zbilansowana dieta wegańska jest całkowicie zdrowa, co jednak nie jest prawdą, ponieważ diety tej nie można zbilansować bez dodatkowej suplementacji. W tym przypadku konieczne jest poszerzenie przez osoby biorące udział w ankiecie wiedzy na temat weganizmu. Przemawiają za tym także wyniki uzyskane przez Śliwińską, Olszówkę i Pieszko (2014), wykazujące, że wśród ankietowanych w wieku ok. 27 lat 80% niewegetarian oraz 87% wegetarian uznało, że dieta wegańska wymaga suplementacji. Jedynie 4,16% ankietowanych stwierdziło, iż nie ma wiedzy na temat tego trendu w żywieniu.

Brak wiedzy o fleksitarianizmie zadeklarowało 63,34% ankietowanych (pytanie nr 10). Jednak spośród pozostałych możliwości odpowiedzi respondenci, zarówno kobiety (15,83% odpowiedzi), jak i mężczyźni (10% odpowiedzi), najczęściej zaznaczali prawidłową, wskazując, że fleksitarianizm różni się od klasycznej diety tym, że częściowo eliminuje się mięso i jego przetwory. Jednak poprawne odpowiedzi stanowią niewiele ponad 25% odpowiedzi respondentów, co sugeruje niski poziom wiedzy dotyczącej tego trendu.

Z kolei w pytaniu o znajomość diety bezglutenowej (pytanie nr 11) dwie spośród możliwych do zaznaczenia odpowiedzi były poprawne: „dieta bezglutenową powinny stosować wyłącznie osoby mające alergię lub nietolerancję glutenu” oraz „bezpodstawna eliminacja glutenu z diety u osoby zdrowej może negatywnie wpływać na zdrowie”. Odpowiedzi te wybrało kolejno 61,66% (38,33% to kobiety, 23,33% to mężczyźni) oraz 42,5% (13,33% to mężczyźni, 29,17% to kobiety) ankietowanych. Błędą charakterystyką diety bezglutenowej (odpowiedź: „stosowanie diety bezglutenowej u sportowców może wpływać pozytywnie na ich wyniki w sporcie”) wybrało jedynie 10,83% respondentów. Takie wskazanie dowodzi umiarkowanego poziomu wiedzy o tym trendzie dietetycznym. Prawie 25% ankietowanych uważało, iż nie ma wiedzy o tej diecie.

Aż 23,34% respondentów nie miało wiedzy na temat diety bez laktozy (pytanie nr 12). Jedynie 26,66% z nich wskazało poprawną odpowiedź („spożywanie produktów bez laktozy przez osoby zdrowe może wpływać negatywnie na zdrowie”). Z kolei 40,83% osób zaznaczyło odpowiedź „nietolerancja laktozy a alergja na mleko to pojęcia tożsame”, co oznacza, że potrzebne jest edukowanie ludzi na temat różnic między nietolerancją jakiegoś produktu a alergią na niego, ponieważ wiele osób uważa, iż pojęcia te są tożsame. Niewiele ponad 20% ankietowanych deklaruje brak wiedzy na temat tego trendu żywieniowego/dietetycznego.

Porównując odpowiedzi dotyczące charakterystyk wybranych diet wykluczających, zauważyć można, że bardziej znaną przez respondentów dietą jest dieta bez-

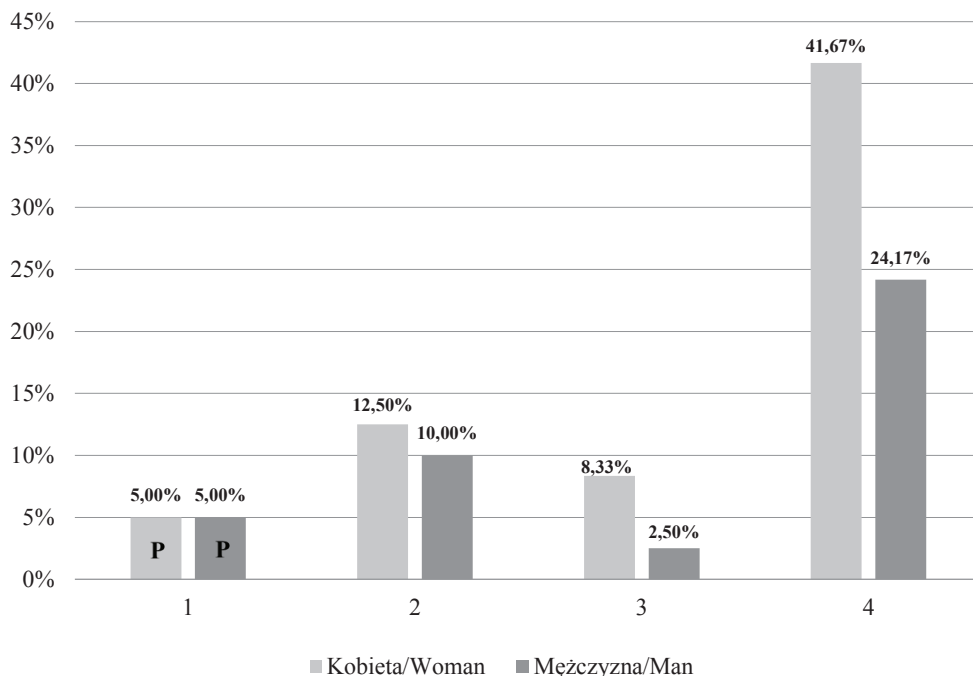
glutenowa – odnotowano kolejno 61,66% oraz 42,5% poprawnych odpowiedzi w przypadku charakterystyki diety bezglutenowej; w przypadku diety bez laktozy było to tylko 26,66%.

Struktura odpowiedzi na kolejne pytanie (nr 13) dotyczące trendu *comfort food* pozwoliła stwierdzić, iż trend ten jest znany niewielkiemu odsetkowi ankietowanych, ponieważ aż 58,34% z nich nie ma wiedzy na jego temat. Spośród możliwych odpowiedzi zawierających charakterystykę poprawną odpowiedź wskazało 16,67% ankietowanych będących kobietami oraz 6,67% respondentów będących mężczyznami, czyli 23,34% ankietowanych. Liczba błędnych odpowiedzi nie była znacząca (18,33% oraz 5%), jednak można przyjąć, iż respondenci mieli niezadowolający poziom wiedzy dotyczącej żywności komfortowej.

W porównaniu z trendem z tej samej kategorii (przyporządkowanej do żywności wpływającej na samopoczucie psychiczne) trend *mood food* jest jeszcze mniej znany respondentom: aż 65,84% badanych deklarowało brak wiedzy na jego temat (pytanie nr 14). Spośród możliwych do zaznaczenia charakterystyk tego trendu poprawne zdanie („definiuje się tak żywność, która wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne każdego człowieka i która powinna być konsultowana z dietetykami”) wybrało najmniej ankietowanych – tylko 10% (po 5% kobiet oraz mężczyzn). Oznacza to konieczność przybliżenia ankietowanym tematu żywności wpisującej się w trend *mood food*. Strukturę odpowiedzi respondentów na to pytanie przedstawiono na rys. 5.

Tak jak w przypadku poprzednich trendów przypisanych do kategorii żywności, która wywiera wpływ na psychiczne samopoczucie człowieka, trend *mindful eating* nie był znany ponad połowie ankietowanych (56,67%). Wszystkie przedstawione w pytaniu nr 15 charakterystyki tego trendu żywieniowego były poprawne, jednak respondenci najczęściej zaznaczali odpowiedź, iż jest to filozofia świadomego jedzenia. Tak twierdziło 38,34% z nich (kobiety – 26,67%, mężczyźni – 11,67%). W przypadku tej odpowiedzi widoczna jest różnica w liczbie odpowiedzi kobiet i mężczyzn. Respondenci niezbyt licznie wybrali pozostałe dwa stwierdzenia („jest to koncepcja, według której powinno się jeść nawet wtedy, gdy odczuwamy nudę czy smutek” oraz „jest to koncepcja, w której istotne jest wolne tempo jedzenia, a rodzaj posiłku nie ma znaczenia”), a jeśli już taka sytuacja miała miejsce, to różnica między kobietami a mężczyznami była znikoma. W tym przypadku również można określić wiedzę ankietowanych jako znajdującą się na niskim poziomie.

Ostatnie trzy pytania ankiety dotyczyły trendów eliminujących marnotrawstwo jedzenia. W pytaniu nr 16 o znajomość trendu *zero waste* (zero odpadów) na poprawną odpowiedź, czyli „*zero waste* jest trendem związanym z rozsądną konsumpcją”, wskazało 41,67% osób (30% to kobiety, 11,67% to mężczyźni). Jednak ponad połowa ankietowanych uważała, iż według zwolenników *zero waste* możliwa jest redukcja odpadów do zera. Niestety jest to błędne przekonanie. Podążający za tym tren-



P – poprawna odpowiedź / correct answer

1 – definiuje się tak żywność, która wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne każdego człowieka i która powinna być konsultowana z dietetykami. / This is a definition of food that has a positive effect on the mental health of every human being and which should be consulted with nutritionists.

2 – definiuje się tak żywność, która wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne i która jest indywidualna dla każdego człowieka. / These are foods that have a positive effect on mental health and that are individual for each person.

3 – czekolada jest przykładem żywności wpisującej się w trend *mood food*, ponieważ jej spożycie poprawia samopoczucie. / Chocolate is an example of a food that fits in the mood food trend because its consumption improves the mood.

4 – nie mam wiedzy na temat trendu *mood food*. / I have no knowledge of the mood food trend.

**Rys. 5.** Odpowiedzi badanych dotyczące wiedzy na temat trendu *mood food*, z podziałem na płeć  
**Fig. 5.** Responses provided by the respondents regarding the knowledge about *the mood food* trend, divided into gender

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

dem zdają sobie sprawę z tego, iż nie jest to możliwe, a założenie *zero waste* można jedynie stawiać sobie za cel. Tego zdania było więcej kobiet (40% odpowiedzi). Jedynie 5,84% respondentów uważało, że trendy *less* oraz *zero waste* oznaczają to samo, co świadczy o tym, że badani znają różnicę między tymi trendami. Wśród 120 ankietowanych prawie 24,17% przyznało, iż nie ma wiedzy o tym trendzie

w żywieniu. Można więc sądzić, że także i w tym przypadku wiedza konsumentów jest na umiarkowanym poziomie.

Kolejne pytanie (nr 17) dotyczyło trendu *less waste* (mniej odpadów). Dwie spośród trzech podanych w ankiecie charakterystyk trendu „mniej odpadów” były poprawne, zgodnie z ideą *less waste*, która zakłada ograniczenie marnotrawienia nie tylko jedzenia (odpowiedź 1), ale także innego rodzaju produktów codziennego użytku (odpowiedź 2). Były to odpowiedzi najczęściej wskazywane przez respondentów (50,84% dla odpowiedzi nr 1 oraz 36,66% dla odpowiedzi nr 2), a wśród nich więcej poprawnych było odpowiedzi kobiet (36,67% dla odpowiedzi nr 1 oraz 23,33% dla odpowiedzi nr 2) niż odpowiedzi mężczyzn (14,17% dla odpowiedzi nr 1 oraz 13,33% dla odpowiedzi nr 2). Na błędną charakterystykę, tj. stwierdzenie „*less waste* jest ideą, która zakłada ograniczenie strat żywności, natomiast *zero waste* – ograniczenie strat różnego rodzaju produktów”, wskazywało jedynie 8,33% badanych, można więc zakładać, iż poziom wiedzy respondentów dotyczący tego trendu jest na dość dobrym poziomie, jednak należy zwrócić uwagę, iż średnio co trzeci ankietowany deklaruje brak wiedzy o *less waste*.

Ostatnie merytoryczne pytanie (nr 18) w kwestionariuszu ankiety zostało poświęcone trendowi żywieniowemu o nazwie freeganizm. Jedyna odpowiedź zawierająca poprawną charakterystykę freeganizmu to „freeganizm to antykonsumpcyjny styl życia”, ponieważ trend ten opiera się m.in. na oszczędzaniu, racjonalnych zakupach, a także minimalizacji zużycia produktów. Jednak na tę odpowiedź wskazało tylko 26,67% ankietowanych. Znacznie więcej respondentów albo deklarowało brak wiedzy na temat omawianego trendu (28,33% kobiet oraz 22,5% mężczyzn, czyli 50,83% badanych osób), albo wybierało jego nieprawidłową charakterystykę podaną w ankiecie, wskazując, że freeganie poszukują produktów w pojemnikach na śmieci, ale których data przydatności do spożycia jeszcze nie minęła (36,66% osób, przy czym częściej odpowiedź tę zaznaczały kobiety). Niewielki odsetek osób (5,83%) wskazał również na drugą błędną odpowiedź stanowiącą, że zwolennikami freeganizmu są w większości studenci i osoby biedne. Wynika z tego, że charakterystyka tego trendu jest bardzo słabo znana osobom biorącym udział w ankiecie.

### 3.2. Analiza wyników za pomocą testu jakości dopasowania $\chi^2$

Analizę danych przeprowadzono testem statystycznym  $\chi^2$  dla wszystkich 18 pytań merytorycznych, na które odpowiadali ankietowani. Badano zależność pomiędzy odpowiedziami respondentów a trzema kryteriami, przyjmując poziom istotności  $\alpha \leq 0,05$ . Kryteriami, do których porównywano odpowiedzi, były: płeć, wiek oraz wykształcenie. Postawiona została hipoteza zerowa stanowiąca, że nie istnieje zależność pomiędzy odpowiedzią udzieloną na dane pytanie znajdujące się w ankiecie a danym kryterium. W tabeli 1 zawarto wyniki testu  $\chi^2$ , w których wykazano różnice istotne statystycznie, wskazujące, że istnieje zależność między zmiennymi i istnieją podstawy do odrzucenia hipotezy zerowej.

**Tabela 1.** Wyniki testu  $\chi^2$  (różnice istotne statystycznie przy poziomie istotności  $\alpha \leq 0,05$ )  
**Table 1.** Results of the  $\chi^2$  test (statistically significant differences at the significance level  $\alpha \leq 0,05$ )

Pytanie / Question	Odpowiedź / Answer	Kryterium / Criterion	Wartość p / p value
Czy zna Pan/Pani pojęcie trendu żywieniowego/dietetycznego? / Are you familiar with the concept of a nutritional/dietary trend?	Nie/No	Wykształcenie/ Education	0,007274823
Proszę o zaznaczenie znanych przez Pana/Panią wymienionych poniżej trendów żywieniowych. / Please mark the nutritional trends listed below that are known to you.	Nie znam żadnego z wymienionych trendów/ I don't know any of the trends mentioned	Płeć/Sex Wiek/Age	0,038728723 9,11E-22
Jakie według Pana/Pani czynniki wpływają na podążanie za trendami żywieniowymi/dietetycznymi? / In your opinion, what factors influence the following of nutritional/dietary trends?	Kwestie etyczne/ Ethical issues	Płeć/Sex	0,030960901
Jak może Pan/Pani określić ogólny poziom swojej znajomości trendów żywieniowych/dietetycznych? / How can you determine the general level of your knowledge of food/dietary trends?	Slaby / Weak	Płeć/Sex	0,003275897
Proszę o zaznaczenie poprawnych według Pana/Pani odpowiedzi dotyczących weganizmu./Please mark the correct answers regarding veganism in your opinion.	Brak wiedzy na ten temat/ Lack of knowledge about this issue	Wykształcenie / Education	0,033308527 0,023625178
Proszę o zaznaczenie poprawnych według Pana/Pani odpowiedzi dotyczących trendu <i>mindful eating</i> (uważne jedzenie). / Please mark your correct answers regarding <i>the mindful eating</i> trend.	Weganizm polega na wykluczeniu mięsa z diety, jednak spożycie ryb jest dozwolone. / Veganism is the exclusion of meat from the diet, but the consumption of fish is allowed.	Płeć/Sex	0,010445021
Proszę o zaznaczenie poprawnych według Pana/Pani odpowiedzi dotyczących trendu <i>mindful eating</i> (uważne jedzenie). / Please mark your correct answers regarding <i>the mindful eating</i> trend.	Jest to koncepcja, według której powinno się jeść nawet wtedy, gdy odczuwamy nudę czy smutek. / This is a concept by which you should eat even when you feel bored or sad.	Wykształcenie/ Education	3,73E-08
Proszę o zaznaczenie poprawnych według Pana/Pani odpowiedzi dotyczących trendu <i>zero waste</i> . / Please mark the correct answers regarding <i>the zero waste</i> trend in your opinion.	Nie mam wiedzy na temat trendu <i>zero waste</i> . / Lack of knowledge about <i>the zero waste</i> trend.	Płeć / Sex	0,002769939
Proszę o zaznaczenie poprawnych według Pana/Pani odpowiedzi dotyczących freeganizmu. / Please mark the correct answers regarding freeganism in your opinion.	Zwolennikami freeganizmu są w większości studenci i osoby biedne. / Most of the supporters of freeganism are students and the poor people.	Wiek / Age	0,000100

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Na podstawie analizy wyników podanych w tab. 1 można stwierdzić, że:

1. Istnieje zależność między znajomością pojęcia trendu żywieniowego a wykształceniem. Nieznajomością pojęć charakteryzowało się więcej osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym.

2. Występuje zależność między znajomością wybranych trendów żywieniowych a płcią oraz wiekiem. Nieznajomością wymienionych w pytaniu trendów charakteryzują się w większym stopniu mężczyźni niż kobiety. Może to wynikać z faktu, iż kobiety bardziej interesują się tematami związanymi z żywnością i żywieniem. Znajomością fleksytarianizmu charakteryzują się przede wszystkim osoby w przedziale wiekowym 27-35 lat.

3. Zachodzi zależność między wyborem czynników wpływających na podążanie za danym trendem w żywieniu a płcią. Kwestie etyczne jako istotny czynnik wskazało więcej kobiet niż mężczyzn.

4. Istnieje związek między subiektywnym odczuciem poziomu wiedzy respondentów a płcią oraz wykształceniem. Więcej mężczyzn niż kobiet uważało swoją wiedzę o trendach żywieniowych za słabą. Tak jak w przypadku zależności nr 2 może to wynikać z faktu, że trendy żywieniowe częściej są tematem zainteresowań kobiet niż mężczyzn. Więcej osób z wykształceniem podstawowym niż osób z innym wykształceniem deklaruje brak wiedzy na temat trendów w żywieniu.

5. Zachodzi związek między znajomością charakterystyki weganizmu a płcią. Błędną odpowiedź wskazało więcej mężczyzn, niż wynikało to z szacunków testu.

6. Istnieje zależność między znajomością *mindful eating* a wykształceniem. Poprawną odpowiedź dotyczącą tego trendu wskazało więcej osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym, niż wynikało to z szacunków testu statystycznego.

7. Występuje związek między wiedzą dotyczącą trendu *zero waste* a płcią badanych. Brak wiedzy na ten temat deklarowało więcej mężczyzn, niż to wynika z otrzymanych szacunków. Może być to związane z subiektywnym zaniżaniem przez badanych mężczyzn poziomu wiedzy na temat tego trendu.

8. Zachodzi zależność między wiedzą o freeganizmie a wiekiem respondentów. Błędną odpowiedź wskazało więcej osób w przedziale wiekowym 16-19, niż to wynikało z testu  $\chi^2$ . Może to wynikać z faktu, iż osoby w tym wieku mniej interesują się tematem freeganizmu, niż by sugerował to wybrany test statystyczny.

W przypadku pozostałych pytań ankietowych test  $\chi^2$  nie wykazał istotnych statystycznie różnic, można więc przyjąć hipotezę zerową, czyli przedstawić tezę, iż przy poziomie istotności  $\alpha \leq 0,05$  nie ma zależności między odpowiedziami udzielonymi przez respondentów a wybranymi kryteriami (płcią, wiekiem oraz wykształceniem).



## 4. Podsumowanie

Na podstawie wyników przeprowadzonej ankiety można przyjąć, że konsumenci poniżej 35 roku życia mają relatywnie niski poziom wiedzy na temat aktualnych trendów żywieniowych i dietetycznych. Przemawia za tym fakt, iż ponad połowa respondentów nie posiada wiedzy o większości z wymienionych trendów żywieniowych/dietetycznych, a ankietowani, którzy wskazali na poprawne charakterystyki danych trendów, odpowiadali poprawnie głównie w przypadku najpopularniejszych trendów w żywieniu – wegetarianizmu, weganizmu, diety bezglutenowej oraz trendu *less waste*. Świadczy to zarówno o wysokiej rozpoznawalności tych trendów, jak i o powszechnym zainteresowaniu nimi osób młodych.

W przypadku pozostałych z omawianych trendów żywieniowych/dietetycznych z odpowiedzi ankietowanych wynika, iż trendy te nie są znane szerszej grupie osób, co skłania to stwierdzenia, że istnieje realna potrzeba upowszechnienia wiedzy o nich wśród młodych konsumentów. Podążanie za danymi trendami może się bowiem przyczynić do poprawy zdrowia, samopoczucia czy zniwelowania efektu negatywnego oddziaływania na środowisko naturalne.

Podążanie za trendami, a także próba wyprzedzenia ich i kreowania nowych może być przyczyną powstania różnych innowacji produktowych oraz procesowych, ponieważ wiele osób wychodzi naprzeciw zasadom proponowanym przez dane trendy i wymyśla wiele rozwiązań, które im odpowiadają.

Dosyć niski poziom wiedzy badanych konsumentów na temat wybranych trendów może również sugerować, iż pomimo znajomości nazw respondenci posiadają o nich jedynie powierzchowną wiedzę, co w szerszej perspektywie może powodować powstawanie stereotypów o trendach żywieniowych czy dietach, a to może z kolei prowadzić do zjawisk negatywnego zachowania wobec osób, które za danym trendem podążają, co ma miejsce w przypadku wegan (weganofobia). Rozpowszechnienie wiedzy o trendach w szerszej populacji mogłoby zapobiec takim sytuacjom.

Z przeprowadzonych badań wynikają następujące wnioski.

1. Najbardziej znanymi przez ankietowanych trendami są: wegetarianizm, weganizm, dieta wykluczająca gluten oraz dieta wykluczająca laktozę. Najmniej znanymi trendami okazały się *mood food* oraz *mindful eating*.

2. Najczęściej wskazywanymi przez respondentów czynnikami, które skłaniają do podążania za trendami żywieniowymi, są kwestie zdrowotne (m.in. zapobieganie chorobom) oraz alergie i nietolerancje pokarmowe. Najrzadziej wybieranymi czynnikami były tradycje rodzinne/kulturowe oraz budżet (aspekty oszczędnościowe).

3. Większość respondentów uważa swój poziom wiedzy na temat trendów w żywieniu za umiarkowany. Internet, informacje od rodziny i znajomych to główne źródła pozyskiwania wiedzy w tym zakresie.

## Literatura

- Abraham, S., Noriega, B. R., i Shin, J. Y. (2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 2(1), 13-17.
- Costa da, F. D., Prashant, G. M., Sushanth, V. H., Imranulla, M., Prabhu, A. i Kulkarni, S. S. (2019). Assessment of knowledge, attitude and practices of diet and nutrition on oral health among dental students. *Journal of Global Oral Health*, 2(1), 29-35. Pobrano 28 grudnia 2020 z <https://jglobal-health.org/?view-pdf=1&embedded=true&article=ed88fd487b59bf12f7a2dedcbcb70e-88Z49urQ%3D%3D>
- Kaczmarczyk, S. (2014). *Badania marketingowe. Podstawy metodyczne*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Kwiatkowska, O. i Skop-Lewandowska, A. (2015). Popularność stosowania diet redukcyjnych wśród kobiet w wieku 19-39 lat. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 21(3), 307-311.
- Marszałek, A. (2017). Badanie poziomu wiedzy oraz opinii konsumentów będących na diecie bezglutenowej na temat produktów wchodzących w jej skład. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, (494), 143-161.
- Medsowa. (b.d.). Pobrano 28 grudnia 2020 z <https://medsowa.pl/a/dieta-redukcyjna-najskuteczniejsza-dieta-odchudzajaca>
- Semeniuk, W. (2009). Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 4(65), 227-235.
- Sfd. (b.d.). Pobrano 28 grudnia 2020 z [https://www.sfd.pl/Przegl%C4%85d\\_diet\\_redukcyjnych-t315452.html](https://www.sfd.pl/Przegl%C4%85d_diet_redukcyjnych-t315452.html)
- Sielicka, M., Sady, S. i Brzezińska, J. (2018). Porównanie poziomu wiedzy i świadomości osób na diecie bezglutenowej i niestosujących diety bezglutenowej. *Problemy Higieny Epidemiologicznej*, 99(4), 351-357.
- Śliwińska, A., Olszówka, M. i Pieszko, M. (2014). Ocena wiedzy na temat diet wegetariańskich wśród populacji trójmiejskiej. *Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni*, (86), 133-146.