

BEZPIECZNA ŻYWNOŚĆ

ETYKA • ZDROWIE • KLIMAT

Apetyt
na wygodę
– co naprawdę
młodzi ludzie
myślą i wiedzą
o jedzeniu

ISSN 3071-8910

foto: gpointstudio/freepik.com

Jedzenie to akt codzienny – i polityczny. Emocjonalny – i ekonomiczny. Prywatny – i głęboko społeczny. W drugim numerze Bezpiecznej Żywności przyglądamy się jedzeniu już nie tylko przez pryzmat szkolnych stołówek, lecz jako zjawisku, które odśladania mechanizmy i wartości kształtujące nasze życie bardziej, niż jesteśmy tego świadomi. To numer o apetycie. Na zmianę, na sprawiedliwość, na wiedzę – i na świat, który budujemy przy stole – i poza nim.

Zadajemy trudne pytania: czy można jeść, nie krzywdząc? Jak edukacja żywieniowa powinna uwzględniać emocje i zdrowie psychiczne? Dlaczego dostęp do zdrowej żywności jest przywilejem? I jak młodzi ludzie postrzegają swoje wybory żywieniowe w kontekście zdrowia i klimatu? A może te pytania wcale nie są trudne, a odpowiedzi są proste, naturalne, intuicyjne?

Zresztą odpowiedzi na wiele z nich przynosi raport *Klimat na talerzu*, przygotowany przez Fundację *More in Common Polska*. To jakościowe badanie zwyczajów żywieniowych młodzieży w wieku 15–18 lat, ich refleksji nad związkiem diety ze zdrowiem i klimatem oraz doświadczeń związanych z edukacją i codziennymi wyborami. Wyniki pokazują, że mimo rosnącego zainteresowania tematem jedzenia, młodzież często pozostaje bez realnego wsparcia w budowaniu świadomych nawyków – szkoła niemal nie uczestniczy w edukacji żywieniowej, a rynek oferuje przede wszystkim szybkie i tanie produkty, co prawda atrakcyjnie opakowane, ale z nieatrakcyjną zdrowotnie, etycznie i klimatycznie zawartością.

Ten raport – wraz z całym numerem – powstał w ramach *Food Voices Coalition*, europejskiego partnerstwa, które skupia się na tym, by głos obywateli i obywaterek – zwłaszcza tych pomijanych – był słyszany w debacie o przyszłości żywienia. Koalicja działa w sześciu krajach, angażując społeczeństwo w nacisk na detalistów i decydentów, by wspólnie tworzyć środowisko sprzyjające zdrowym, zrównoważonym i sprawiedliwym wyborom żywieniowym. Młodzież, kobiety, osoby w trudnej sytuacji ekonomicznej – to właśnie ich doświadczenia są dziś kluczowe, jeśli chcemy mówić o prawdziwej zmianie systemu żywnościowego.

Rozmowa z Agnieszką Bubak, autorką badania, otwiera część raportową magazynu. Jej analiza stanowi punkt wyjścia do refleksji nad tym, jakich zmian – systemowych i kulturowych – naprawdę potrzebujemy. W komentarzach do wyników badania prof. Piotr Skubała podkreśla, że decyzje

konsumenckie młodych współkształtują przyszłość planety, zaś Kamila Kadzidłowska pokazuje, jak mechanizmy rynkowe promują niezdrową żywność – mimo że z perspektywy zdrowia publicznego i sprawiedliwości społecznej to model głęboko nieefektywny.

W tym numerze znajdziemy teksty, które ukazują jedzenie z różnych perspektyw – etycznej, emocjonalnej, społecznej i politycznej. Prof. Magdalena Środa w eseju „Jeść, byle nie krzywdzić” pisze o moralnym wymiarze codziennych wyborów konsumenckich. Dr hab. Mariusz Jaworski podkreśla, że edukacja żywieniowa musi uwzględniać emocje i psychikę – zwłaszcza w kontekście zaburzeń odżywiania. Dr Marta Czapnik-Jurak analizuje, jak nierówności społeczne przekładają się na zróżnicowany dostęp do żywności.

Claudia Giampietri z Healthy Food Healthy Planet przygląda się temu, jak kuchnia może być przestrzenią oporu, demokracji i politycznego działania – narzędziem zmiany społecznej, a nie tylko miejscem przygotowywania posiłków.

Z kolei Nina Mężyk z Fundacji Rak’n’Roll pokazuje, jak z czułością i autentycznością mówić o zdrowiu i profilaktyce „od kuchni”. Ula Różalska, dietetyczka specjalizująca się w dietach roślinnych, przekonuje, że nie trzeba zrywać z tradycją, by jeść zdrowiej i bardziej odpowiedzialnie – wystarczy uważność i odrobina odwagi.

To numer o apetycie. Ale nie tylko na jedzenie. Na równość, czułość, odpowiedzialność. Na zmianę. Spójrzmy na nasze jedzenie jako na zjawisko społeczne, kulturowe i polityczne. Bo jedzenie to nie tylko to, co na talerzu. To wybór. I opowieść o tym, w jakim świecie żyjemy – a w jakim chcielibyśmy żyć.

SPIS TREŚCI

Od redakcji	1
Jeść, byle nie krzywdzić	4
Edukacja żywieniowa powinna być także edukacją emocjonalną	8
Nierówności społeczne a dostęp do żywności	12
Kuchnia jest zarówno miejscem osobistym, jak i politycznym	16
Co kryje się za raportem „Klimat na talerzu”?	24
Apetyt na wygodę - co naprawdę młodzi ludzie myślą i wiedzą o jedzeniu	25
Klimat na talerzu. Wybory żywieniowe starszych nastolatków w perspektywie zdrowia i klimatu. Raport z badania jakościowego	28
To młodzi konsumenci zadecydują, jak będzie wyglądać przyszłość naszej planety	68
Szybko, tanio, dużo i niezdrowo – „sukces” branży i porażka wolnego rynku	70
Profilaktyka od kuchni	75
Z tradycją nie trzeba walczyć, by jeść zdrowiej	77

Bezpieczna Żywność
Magazyn Green REV Institute
ISSN 3071-8910

Wydawca
Fundacja Green REV Institute
Giordana Bruna 34 / skr. 5
02-523 Warszawa
kontakt@greenrev.org

Zarząd Fundacji
Anna Spurek
Morgan Janowicz

© copyright by Green REV Institute
Publikacja bezpłatna
Warszawa, Nr 2/wrzesień 2025

Redaktorka naczelna
Dagmara Szastak

Współpraca
Myka Żabińska

Korekta
Literalnie Justyna Szumieł

Projekt graficzny i skład
Ewa Brejnakowska-Jończyk

Wspieraj naszą zieloną rewolucję!
Jesteśmy organizacją pożytku publicznego (OPP). Zainwestuj 1,5% swojego podatku na budowę nowego, etycznego i bezpiecznego dla wszystkich systemu żywnościowego.

KRS: 0000521182



JEŚĆ, BYLE NIE KRZYWDZIĆ

PROF. DR HAB. MAGDALENA ŚRODA

Kilka lat temu młodzież francuskich liceów, która obowiązkowo zdaje filozofię na maturze, dostała egzaminacyjne pytanie: „Czy jedzenie jest czynnością biologiczną czy kulturową?”. (Inna wersja brzmiała: „Czy seks jest czynnością biologiczną czy kulturową?”). Jedzenie – sprawa naturalna, wynikająca z podstawowej potrzeby człowieka, wydaje się jak najbardziej biologiczną czynnością, podobnie zresztą jak seks: jedno i drugie służy utrzymaniu i przedłużeniu gatunku. A jednak i jedno, i drugie jest czynnością jak najbardziej kulturową.

Jedzenie jest uwikłane w mnóstwo społecznych kontekstów, niemało ocen, norm i zwyczajów. Dotyczą one takich kwestii, jak: „jak jeść?”, „ile jeść?”, „kiedy jeść?”, „co jeść?”, „z kim jeść?”. Jedzenie jest nie tylko koniecznością życiową, ale również formą komunikacji, wspólnotową przyjemnością, pretekstem do zawierania i umacniania przyjaźni, podsycania pożądania (np. jedzenie ostryg jako afrodyzjaku); bywa związane z gestem odmowy („czarna polewka”) lub – przeciwnie – zachętą do kontynuacji znajomości. Sposób jedzenia (ascetyczny) może być środkiem do zbawienia, a jego ilość i jakość – narzędziem kontroli ciała i, w związku z tym, społecznych sukcesów (bo szczupli mają się w naszym społeczeństwie lepiej). Jedzenie jest też wartością samą w sobie. Niektórzy jedzą, by jeść. Inni (częściej – inne) panicznie boją się jedzenia. Historia tego, co spożywamy, jest częścią historii powszechnej, wiąże się bowiem z podróżami, odkryciami, szlakami handlowymi, a nawet wojnami. Pozornie niewielkie zainteresowanie cukrem trzcinowym na francuskich dworach spowodowało dwukrotne zwiększenie liczby niewolników na Dominikanie, a więc i zintensyfikowanie ich międzykontynentalnego transportu; apetyt na pieprz, sól czy inne przyprawy rozkołysał międzynarodowy handel, przyspieszył zdobywanie nowych ziem i ich eksploatację. Miało to swoje skutki – dobre kulinarnie dla Europy, ale złe dla reszty świata.

Dziś, w czasach szalonego konsumpcjonizmu, zainteresowanie jedzeniem, produktami, przepisami kulinarnymi – jest ogromne. Trudno zliczyć liczbę książek kucharskich, rankingów restauracji, filmów poświęconych gotowaniu, jedzeniu, a nawet żarciu; przed wielu laty popularny był film „Wielkie żarcie”, którego bohaterowie zajadali się smakołykami na śmierć, choć niekoniecznie trzeba chodzić do kina, by móc obserwować ostentacyjnie obfite jedzenie, podawane w niektórych restauracjach, którego resztki lądują w śmietniku. Równie wielka jest liczba diet. Tych uznanych jest ponad pół miliona,

z których każda ma nas doprowadzić do szczupłej sylwetki, twórczej energii, wiecznego zdrowia i ogólnego dobrostanu. Współczynnik BMI (czyli Body Mass Index) ma dziś ogromną władzę: panuje nie tylko nad naszymi ciałami, stylem życia, kulturą masową, ale i przemysłem (farmakologicznym, medialnym, turystycznym, sportowym, odzieżowym i innymi). Być może – przy zachowaniu wszelkich proporcji – jest to wpływ podobny do tego, który miał w średniowieczu nakaz ascezy. Słynni Ojcowie Pustyni żywili się – jak podaje hagiografia – nikłą ilością oliwek, orzechów, sucharami, robakami lub odpadami. Zarówno w dzisiejszych (niektórych) dietach, jak i w ascezie pustelników widać tę samą wiarę w to, że wyrzekanie się jedzenia wzmocni wolę i doprowadzi do pożądanego celu. W średniowieczu chodziło o rychłe zbawienie, dziś – o bardzo szczupłą sylwetkę. Dawniej autorytetem był kapłan, dziś jest nim dietetyk i jego medialne zasięgi. Choć – warto wiedzieć – również niektóre religie uznają „życie w diecie” za środek do zbawienia. W małym amerykańskim miasteczku Shelby, w stanie North Caroline, istnieje prężnie rozwijające się centrum zdrowotne. Prowadzi je baptyistyczna organizacja Hallelujah Acres, a jej celem jest, ni mniej, ni więcej, tylko „Powrót do Ogrodu!”, czyli do raju, gdzie człowiek był wolny od cierpień i chorób. „Dlaczego chrześcijanie chorują?” – pytają baptyści. „Bo źle się odżywiają” – twierdzi lekarz dr Malkmus, szefujący ośrodkowi. By ciało, czyli „pojazd, którym dusza zmierza do zbawienia, był sprawny”, należy wrócić do naturalnego sposobu życia i odżywiania się. Jeść tylko to, co surowe, nieprzetworzone, ekologiczne, lokalne. Jak? Trzeba zajrzeć na stronę Hallelujah Acres i dostosować się do zawartych tam wskazówek, a najlepiej skorzystać z usług ośrodka. I już jesteśmy w raju.

Właściwie cała dzisiejsza kultura krajów „rozwinętych” zajmuje się w dużej mierze jedzeniem; jego ukazywaniem, wzbogacaniem, urozmaicaniem, kategoryzowaniem. Wśród wszystkich jej członków i członkiń można wyróżnić kilka dominujących postaw. Są nimi:

- postawa ekonomiczna – której hasłem jest: „jeść, byle tanio”;
- postawa hedoniczna – z hasłem: „jeść, byle smacznie i przyjemnie”;
- postawa ascetyczna – z hasłami: „jeść, byle przeżyć”, „jeść, byle nie utyć”;
- postawa prospołeczna – której hasłami są: „jeść, byle z kimś”, „gotować byle dla kogoś”;
- postawa holistyczna – z hasłem: „jeść, byle zdrowo”;
- postawa etyczna – której hasłem jest: „jeść, byle nie krzywdzić”.

Interesują nas zwłaszcza dwie ostatnie, które notabene nie wykluczają pozostałych, choć te pozostałe niekoniecznie współgrają z postawą nazwaną tu holistyczną i postawą etyczną.

Ciało nie tylko niesie nas przez całe życie, funkcjonuje nie tylko wśród innych ciał, ale również wśród przyrody, ożywionej i nieożywionej materii. Postawa holistyczna polega na tym, że ową przyrodę

i materię traktuje się nie tylko jako źródło pożywienia będące przedmiotem eksploatacji przez człowieka, lecz także jako wartość samą w sobie, której (dobro)stan wpływa na to, co jemy i jak jemy. W starożytnym tekście pochodzącym ze szkoły Hipokratesa można znaleźć zalecenie formułowane przez doświadczonego lekarza do adepta nauk medycznych, by udając się do pacjenta, zorientował się: jak ten mieszka, z kim przebywa, jaką pije wodę, jakim powietrzem oddycha, czy klimat jego otoczenia jest wilgotny, czy suchy, jakie wokół jego domostwa rosną rośliny, co je, co pije – a dopiero potem przystąpił do badania. Postawa holistyczna uwzględnia kontekst, źródła naszego pożywienia, a także dające się przewidzieć konsekwencje naszych upodobań kulinarnych. Jeśli nasze pożywienie wymaga długiego transportu – jest szkodliwe nie tylko dla nas, ale dla ogólnie pojętej przyrody (śląd węglowy); jeśli wymaga długiego przechowywania – jest z pewnością „zatrute” chemicznie środkami ochronnymi. Holista zwraca więc uwagę na źródła pożywienia, jego jakość (bynajmniej nie mierzoną wyglądem produktów), sposoby pozyskania (nawożenie, pestycydy itp.), poziom przetwarzania itd. Jada produkty lokalne, od lokalnych przedsiębiorców, jada uważnie – z szacunkiem do przyrody, tych, którzy z nią pracują, i własnego organizmu.

Jeszcze inną postawą jest postawa etyczna, która zwraca uwagę nie tylko na szacunek dla przyrody i jej produktów, ale włącza w ów szacunek rygorystyczną zasadę „nie krzywdź”, czyli nie spożywaj produktów przynoszących innym cierpienie. Człowiek nie jest istotą mięsożerną tak jak drapieżcy, je mięso głównie z powodów smakowych, a także dlatego, że jest to tanie – a jest tanie, bo jest przedmiotem gigantycznego biznesu mięsnego, który zapełniając rynek niezliczoną liczbą swoich produktów, eskaluje i neutralizuje cierpienie zwierząt. Eskaluje, ponieważ produkcja przemysłowego mięsa jest napędzana konkurencją, a neutralizuje, ponieważ sprzedawane produkty nie nazywają się „twarz świni”, „wątroba krowy” czy „obcięte skrzydła kury”, lecz tak, by maskować cierpienie i śmierć zwierzęcia, sprawiając wrażenie, że „piersi”, „schaby” i „serca” wyhodowały się same, niezależnie od jakiegokolwiek żywego i czującego organizmu. Postawę etyczną reprezentują osoby, które nie potrafią i nie chcą łączyć swego pożywienia, a więc i ciała, z martyrologią innych ciał (wyraz przekonaniu, że życie zwierząt hodowlanych podobne jest do życia ludzi w obozach koncentracyjnych, dał Isaac Bashevis Singer, w tekście *The Letter Writer*, wątek ten podjął Charles Patterson w słynnej pracy *Wieczna Treblinka*, gdzie wykazywał, że przemysłowa hodowla zwierząt stanowiła inspirację dla nazistowskich zbrodni. Patterson śledził rozwój technologii zabijania i wzrost jego skali, zestawiając proces przemysłowego zabijania zwierząt i przygotowywania ich do spożycia z działaniem obozów koncentracyjnych).

Osoby te wiedzą, że jedząc mięso, przyjmują do swojego organizmu wszystkie te środki i ich konsekwencje, które służą efektywnej produkcji mięsa, czyli np. hormony, antybiotyki, inne farmaceutyki, a także mękę zwierząt spowodowaną ograniczeniem do więcej niż minimum powierzchni życiowej,

inne hodowlane tortury, ból transportu, strach przed okrutną śmiercią, który niewątpliwie czują zmaltretowane zwierzęta.

Postawa etyczna wobec jedzenia opiera się też na przekonaniu, że dieta bezmięsna, służąc życiu innych istot, jest zarazem dobra dla naszego zdrowia i ma funkcje leczące (leczy z otyłości, miażdżycy, hamuje rozwój cukrzycy). Możemy więc w pełni zaspokajać żywieniowe potrzeby naszego organizmu, nie kalecząc i nie zabijając innych. Świat przyrody mimo zniszczeń w nim dokonywanych jest ciągle bogaty we wszystko to, co potrzebne jest naszemu ciału, ale i we wszystko to, co daje sposobność i produkty do ucztowania: radosnego, pożywnego, taniego, w towarzystwie innych. Korzystajmy z tego!

prof. dr hab. Magdalena Środa pracuje w Zakładzie Etyki Wydziału Filozofii Uniwersytetu Warszawskiego. Zajmuje się historią idei etycznych, aksjologią, etyką stosowaną, filozofią polityczną oraz problematyką gender. Jest członkinią Komitetu Etyki Polskiej Akademii Nauk, Rady Instytutu Spraw Publicznych oraz Rady Societas/Communitas. W rządzie Marka Belki pełniła funkcję Pełnomocniczki Rządu ds. Równego Statusu Kobiet i Mężczyzn. Współorganizuje Kongres Kobiet. Prowadzi działalność publicystyczną, jest stałą felietonistką „Gazety Wyborczej” oraz członkinią Rady Naukowej Federacji Bezpieczna Żywność.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA POWINNA BYĆ TAKŻE EDUKACJĄ EMOCJONALNĄ

DR HAB. MARIUSZ JAWORSKI

Współczesny człowiek żyje w napięciu między tym, co widzi, a tym, co czuje. Otaczający świat pełen jest obrazów idealnych ciał, stojących za nimi sukcesów i perfekcyjnych narracji, które często niewiele mają wspólnego z codziennym doświadczeniem. W takiej rzeczywistości łatwo o dysonans – rozbieżność między tym, co ktoś naprawdę czuje w środku, a tym, co pokazuje na zewnątrz lub co według otoczenia powinien czuć. Ten rozdźwięk może być trudny dla każdego, ale dla młodych ludzi, którzy dopiero budują swoją tożsamość i uczą się siebie, bywa wręcz przytłaczający.

Właśnie wtedy jedzenie może nabrać nowego i niezwykle złożonego znaczenia. To, co miało być biologiczną potrzebą, staje się narzędziem wyrażania emocji, radzenia sobie z napięciem albo próbą odzyskania kontroli. Gdy te mechanizmy utrwalają się, mogą przerodzić się w zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia czy napadowe objadanie się. Nie są tylko problemem ciała ani wyłącznie kwestią medyczną. To złożone zjawiska, w których psychiczne cierpienie i zaburzone relacje z samym sobą oraz otoczeniem często splatają się w trudny do rozplątania węzeł. Ale nawet taki węzeł da się rozsupłać przy odpowiedniej pomocy, zrozumieniu i uważności. Stwarza to nowe warunki do odbudowania zdrowej relacji z jedzeniem, ciałem i samym sobą.

Jednym z bardzo istotnych mechanizmów prowadzących do zaburzeń odżywiania jest sposób, w jaki młody człowiek postrzega swoje ciało i własną wartość. Często nie chodzi o sam wygląd, lecz o to, co ciało ma „mówić” o człowieku, np. czy zasługuje na uznanie, miłość, akceptację. W świecie, w którym tak wiele komunikatów przekazywanych jest przez obrazy w formie zdjęć, selfie czy filmów – łatwo zatracić granicę między tym, kim się jest, a tym, jak się wygląda.

Media społecznościowe, choć bywają przestrzenią inspiracji czy kontaktu, często też nieświadomie wzmacniają poczucie, że trzeba „wyglądać” na szczęśliwego i „dobrze się prezentować”, by być zauważonym. Młodzi ludzie, chłonąc te obrazy, uczą się patrzeć na siebie przez pryzmat porównań, liczby polubień czy tego, jak dobrze „wypadną” na zdjęciu. Z czasem mogą zacząć wierzyć, że ich wartość jako osoby zależy od wyglądu i to przekonanie może bardzo mocno wpływać na relację z jedzeniem i ciałem.

Czasem to, co dzieje się w środku, jest zbyt trudne, by o tym mówić. Lęk, który z dnia na dzień się rozrasta, wstyd, który nie pozwala zrobić kroku naprzód, poczucie, że „coś ze mną nie tak” – mogą się gromadzić długo, niezauważalne dla otoczenia. A jednak one tam są, a młody człowiek próbuje sobie z nimi poradzić. W takich momentach jedzenie może stać się sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami, próbą złagodzenia napięcia, przywrócenia poczucia bezpieczeństwa, odzyskania wpływu na to, co pozornie wymyka się spod kontroli. Gdy brakuje słów lub przestrzeni, by wyrazić to, co dzieje się w środku, relacja z jedzeniem zaczyna odgrywać znacznie głębszą rolę niż tylko zaspokajanie głodu.

Dlatego tak istotna jest rola edukacji żywieniowej, która powinna wykraczać poza schematy dietetyczne – potrzebna jest taka, która łączy wiedzę o zdrowym żywieniu z uważnością na emocje i procesy psychiczne. Zrozumienie, że jedzenie może nieść znaczenia inne niż fizjologiczne, jest pierwszym krokiem do wsparcia osoby doświadczającej trudności w relacji z jedzeniem. Edukacja pełni tu podwójną rolę: jako profilaktyka, która pomaga rozpoznać wczesne sygnały zaburzeń, ale też jako „interwencja”, która osobie w kryzysie ułatwia zrozumienie własnych przeżyć, a jej otoczeniu – odpowiednią reakcję. To proces wymagający, delikatny, nierzadko pełen niepewności. Ale to również przestrzeń, w której może pojawić się realna zmiana związana z większą świadomością i empatią. Jest to zmiana, która z czasem daje możliwość odbudowania zdrowej, bardziej bezpiecznej relacji z jedzeniem i samym sobą.

Edukacja żywieniowa nie powinna zaczynać się od zakazów ani od moralizowania. Jej fundamentem powinno być zrozumienie człowieka w całej jego złożoności – zarówno ciała, jak i emocji, przekonań, doświadczeń. Młodzież potrzebuje wiedzy, ale równie mocno potrzebuje empatii, obecności i przestrzeni, w której można zadawać pytania bez lęku przed oceną. W szkołach wciąż zbyt rzadko uczymy dzieci i młodych ludzi, jak rozpoznawać własne emocje. Jak odróżnić myśl od uczucia. Mało uwagi poświęca się wyjaśnianiu, że to, co się pojawia w głowie (np. „nigdy sobie nie poradzę”), nie musi być prawdą. Brakuje edukacji, która rozwija umiejętność refleksji nad sobą, a nie tylko wiedzę książkową. Uczniowie znają wzory chemiczne i definicje gramatyczne, ale nie wiedzą, jak nazwać to, co ich boli, jak rozpoznać napięcie, jak je wyrazić bez uciekania się do szkodliwych dla ich zdrowia zachowań.

Jeszcze rzadziej uczy się ich życzliwości wobec siebie – tej umiejętności bycia dla siebie łagodnym, gdy coś nie wychodzi, gdy boli, gdy nie spełnia się własnych oczekiwań. Współczesna kultura częściej promuje samokrytykę niż samowspółczucie. Młodzi ludzie są często bardziej surowi dla siebie niż ktokolwiek inny. Tymczasem bycie wyrozumiałym wobec siebie nie jest słabością. Jest formą dojrzałości i siły. To umiejętność, którą warto rozwijać równie systematycznie jak inne kompetencje. A jednak w szkolnych murach, a często i w domach, rzadko jest na to miejsce. Nie mówimy młodym

ludziom, że mają prawo się pomylić, że warto siebie wspierać. Nie tylko wtedy, gdy coś się uda, ale zwłaszcza wtedy, gdy jest trudno.

Nie wystarczy bowiem mówić młodym ludziom, jak mają o siebie dbać. Trzeba im to pokazywać w codziennym życiu. I właśnie tu zaczyna się rola dorosłych – m.in. rodziców, nauczycieli, wychowawców. Ich zadaniem jest nie tylko przekazywanie informacji, ale również modelowanie postaw poprzez sposób mówienia o ciele czy też podejście do jedzenia. Uczymy się, obserwując. Jeśli widzimy, że rozmowa o emocjach nie istnieje, a posiłki spożywa się w biegu, to będziemy powielali taki model zachowań.

Współczesny styl życia, pełen pośpiechu, presji i ekranów, nie sprzyja ani samoświadomości, ani wspólnocie. A przecież jedzenie to coś więcej niż proces fizjologiczny. To rytuał relacyjny, moment spotkania z drugim człowiekiem. Zapomina się dziś, jak ważne są wspólne posiłki – nie tylko dla ciała, ale też dla psychiki. To przy stole uczymy się uważności na siebie i innych, to tam powstaje przestrzeń na rozmowę, na obecność, na bliskość.

Edukacja żywieniowa powinna więc być także edukacją emocjonalną. Tylko wtedy ma szansę stać się narzędziem profilaktyki, a nie źródłem kolejnej presji. Bo zdrowe odżywianie to nie tylko wybór produktów. To także sposób, w jaki traktujemy siebie i swoje potrzeby.

dr hab. Mariusz Jaworski – dietetyk, psycholog w trakcie szkolenia w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), seksuolog. Pracownik naukowy Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz klinicysta w poradni „Karmimy Myśli”. W pracy łączy wiedzę naukową z empatią, wspierając osoby z zaburzeniami odżywiania, wykazujące trudną relacją z jedzeniem, jedzeniem emocjonalnym oraz wyzwaniem w obszarze seksualności.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA NIE
POWINNA ZACZYNAĆ SIĘ OD
ZAKAZÓW ANI OD MORALI-
ZOWANIA. JEJ FUNDAMENTEM
POWINNO BYĆ ZROZUMIENIE
CZŁOWIEKA W CAŁEJ JEGO
ZŁOŻONOŚCI – ZARÓWNO
CIAŁA, JAK I EMOCJI, PRZEKO-
NAŃ, DOŚWIADCZEŃ.

– DR HAB. MARIUSZ JAWORSKI

NIERÓWNOŚCI SPOŁECZNE A DOSTĘP DO ŻYWNOŚCI

DR MARTA CZAPNIK-JURAK

Współczesne społeczeństwa zachodnie muszą mierzyć się z paradoksami związanymi z żywnością: pogłębiające się nierówności sprawiają, że część populacji jest pozbawiona dostępu do pełnowartościowej żywności, podczas gdy jednocześnie narasta zjawisko jej marnotrawstwa. Fakt, że problem nadwagi i otyłości dotyka dziś większą liczbę osób niż głód, jest oznaką fundamentalnych przemian społeczno-gospodarczych w ujęciu globalnym. Ich zrozumienie wymaga interdyscyplinarnego spojrzenia na kwestie produkcji i konsumpcji żywności, codziennych nawyków i polityki społecznej, na przecięciu których sytuują się sprzeczności związane z bezpieczeństwem żywnościowym. Bezpieczeństwo żywnościowe to „stan, w którym wszystkie osoby, w każdym czasie, mają fizyczny, ekonomiczny i społeczny dostęp do wystarczającej ilości bezpiecznej i pożywnej żywności, która zaspokaja ich potrzeby żywieniowe oraz preferencje żywieniowe, umożliwiając prowadzenie aktywnego i zdrowego życia”¹. Państwo – przy wsparciu podległych mu instytucji i partnerów społecznych – dąży do jego zapewnienia poprzez realizację polityki socjalnej, środowiskowej, zdrowotnej i edukacyjnej, co sprawia, że staje się ono instrumentem walki z ubóstwem, obszarem troski o środowisko, fundamentem profilaktyki chorób dietozależnych czy narzędziem kształtującym nawyki żywieniowe.

Istniejące w Polsce nierówności oznaczają, że przed całym systemem pomagania żywnością stoi dziś wiele wyzwań. Niezbędne jest dalsze wspieranie organizacji społecznych i rozbudowa ich zaplecza, która pozwoli zredukować dysproporcje poprzez dostęp do zróżnicowanej żywności. Towarzyszyć temu powinno budowanie struktur pomocowych tam, gdzie dostęp do wsparcia ograniczają rozmaite bariery infrastrukturalne (np. brak organizacji pomocowych na wsi).

¹ A. Obiedzińska, *Bezpieczeństwo żywnościowe* (w:) M. Kwasek (red.), *Z badań nad rolnictwem społecznie zrównoważonym: Ocena stanu żywienia ludności w Polsce w aspekcie bezpieczeństwa żywnościowego. Raport Programu Wieloletniego 2011–2014*, Instytut Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2012, s. 10.

Ostatnie lata w Polsce to przede wszystkim koncentracja na aspekcie inflacyjnym żywności i systematyczny wzrost wydatków na produkty spożywcze. Jak wynika z badań realizowanych przez Federację Polskich Banków Żywności, blisko 60% osób korzystających ze wsparcia udzielanego za pośrednictwem tej sieci deklaruje konieczność pożyczania pieniędzy na artykuły spożywcze². Warto podkreślić, że gospodarstwa domowe o niskich dochodach przeznaczają na żywność proporcjonalnie większą część swojego budżetu (średnio ok. 30%), co sprawia, że wzrost cen jest w nich bardziej odczuwalny. Jednocześnie dane płynące z Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu wskazują na „dramatyczny skok ubóstwa skrajnego do 6,6 proc. populacji”³, który dotyka 2,5 miliona Polaków. W tym kontekście dzieci i młodzież są szczególnie narażone na ryzyko głodu i niedożywienia. W 2023 r. skrajne ubóstwo objęło 522 tysiące z nich⁴. Zapewnienie tej grupie dostępu do żywności to kwestia zasadnicza i jeden z podstawowych obowiązków państwa. Jest to jednak warunek konieczny, lecz niewystarczający. Refleksji wymaga także jakość oferowanej pomocy. Przykłady płynące zza granicy wskazują, że dzieci pochodzące z rodzin najuboższych są prawie dwukrotnie bardziej narażone na otyłość w pierwszym roku nauki w szkole w porównaniu z rówieśnikami⁵. Paradoksalność tej sytuacji polega na współwystępowaniu dwóch pozornie przeciwstawnych zjawisk: nadmiernej wagi oraz niedożywienia. Brak systemowego podejścia do kwestii edukacji żywieniowej powoduje, że trudno dostrzec i zrozumieć tę iluzoryczną sprzeczność.

W Polsce rośnie liczba osób z podwyższoną masą ciała. Prognozy wskazują, że „w roku 2035 ponad 35% dorosłych mężczyzn (w wieku 20 lat lub więcej) i ponad 25% dorosłych kobiet w Polsce będzie otyłych”⁶. Podejmowane wysiłki zwiększające świadomość dotyczącą zasad zdrowego żywienia okazują się więc niewystarczające. Z jednej strony istnieje potrzeba skutecznego adresowania deficytów w dostępie do żywności poprzez docieranie ze wsparciem do osób potrzebujących. Z drugiej zaś musimy uświadamiać, że współistniejącym wyzwaniem jest problem nadwagi i otyłości, który dotyka także osób ze środowisk wykluczonych. Kwestia nierówności w dostępie do żywności nie odnosi się więc wyłącznie do podaży, ale coraz częściej ma też wymiar jakościowy. Często zakłada się, że rozmowa o jakości diety czy edukacji żywieniowej powinna zostać odłożona do czasu, aż zostanie rozwiązany problem głodu. Tymczasem praktyka społeczna i zdrowotna pokazuje, że takie podejście jest nieadekwatne – oba te zagadnienia muszą być traktowane równolegle.

² M. Czapnik-Jurak, *Niedożywienie i głód w Polsce. Raport Banków Żywności*, Federacja Polskich Banków Żywności, Warszawa 2023, s. 59.

³ R. Szarfenberg, *Poverty Watch 2024: Monitoring ubóstwa i polityki społecznej przeciw ubóstwu w Polsce 2023–2024*, Europejska Sieć Przeciwdziałania Ubóstwu, Warszawa 2024, s. 2.

⁴ R. Szarfenberg, *Poverty Watch 2024: Monitoring ubóstwa...*, s. 2.

⁵ The Food Foundation, *The Broken Plate: The state of the nation's food system*, London 2025, s. 7.

⁶ B. Koń, F. Urbański, A. Burna (red.), *Otyłość i jej konsekwencje*, Narodowy Fundusz Zdrowia, Warszawa 2024, s. 5.

Według badań brytyjskich: „zdrowsza żywność jest średnio ponad dwukrotnie droższa w przeliczeniu na kalorię niż mniej zdrowa żywność”⁷. Oznacza to, że osoby dysponujące organicznym budżetem muszą opierać swoją dietę na tańszych, wysoko przetworzonych produktach spożywczych. Artykuły te są wysokokaloryczne, przez co szybciej zaspokajają głód, ale są też bogate w tłuszcze i węglowodany, a ich regularne spożycie może prowadzić do rozwoju takich chorób, jak cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie tętnicze. Redefinicja tej sytuacji wymaga uznania żywienia za istotny element strategii zdrowia publicznego. Nie możemy postrzegać nakładów związanych z troską o jakość żywności wyłącznie jako wydatków, należy rozważyć przede wszystkim konsekwencje zaniechania takiego podejścia. Globalne koszty występowania otyłości i nadwagi to dziś 2,5% światowego PKB⁸. Długofalowe konsekwencje braku dostępu do zbilansowanej żywności to jednak nie tylko zwiększające się nakłady na służbę zdrowia, lecz także międzypokoleniowy transfer ubóstwa – czyli dziedziczenie nierówności i mniejszych szans rozwojowych – oraz malejąca produktywność społeczna, wynikająca z pogarszającego się stanu zdrowia, obniżonej zdolności do nauki i pracy oraz ograniczonego udziału w życiu społecznym. Dlatego należy szczególną troską otoczyć tych, którzy własnymi siłami nie są w stanie zaspokoić swych potrzeb żywnościowych. Liczba takich osób rośnie, lecz nie wszystkie kwalifikują się do objęcia systemowym wsparciem. Kryteria uprawniające do świadczeń nie odzwierciedlają realnych kosztów życia w Polsce, a przekroczenie progu dochodowego oznacza pozostawienie bez pomocy pracowników doświadczających prekariatu dochodowego. Problem ten może dotyczyć nawet 3 mln osób otrzymujących tzw. płacę minimalną (około 3500 PLN netto). Niepokojącym zjawiskiem jest rozszerzanie się szarej strefy ubóstwa żywnościowego, dotyczącej osób nieuprawnionych do pomocy ze względu na zbyt wysokie zarobki, które nie pozwalają im jednak zaspokoić bieżących potrzeb. Jest to szczególnie widoczne w miastach, w związku z rosnącymi kosztami utrzymania.

Nierówności w dostępie do żywności są odzwierciedleniem systemowych błędów w sferze budowania bezpieczeństwa żywnościowego, których zniwelowanie wymaga zintegrowanych działań z zakresu edukacji, ochrony środowiska, polityki społecznej i gospodarki. O tym, jak złożone jest to zagadnienie, niech świadczy historia Nauru, państwa położonego w Mikronezji. Ta niewielka wyspa słynęła kiedyś z bogatych złóż fosforytów wykorzystywanych w przemyśle nawozowym, które były eksportowane m.in. do Australii i Nowej Zelandii. Krótkowzroczna polityka surowcowa i nadmierna eksploatacja ziemi spowodowały stopniowe wyjąłowanie się gleby. W efekcie mieszkańcy Nauru, którzy nie mogą uprawiać roli (20% gruntów uprawnych),

⁷ The Food Foundation, *The Broken Plate...*, s. 7.

⁸ B. Koń, F. Urbański, A. Burna (red.), *Otyłość...*, s. 7.

uzależnili się od importu wysoko przetworzonej żywności z państw, do których niegdyś eksportowali zasoby. Ceny owoców i warzyw z uwagi na transport należą do rekordowo wysokich. Obecnie Nauru jest drugim na świecie krajem z największym odsetkiem osób otyłych (70,2%), a władze australijskie wspierają to państwo w realizacji kampanii edukacyjnych ograniczających spożycie przetworzonego jedzenia.

dr Marta Czapnik-Jurak – socjolożka, badaczka, wykładowczyni akademicka. Autorka raportu „Niedożywienie i głód w Polsce”, związana z Federacją Polskich Banków Żywności. Jej zainteresowania badawcze obejmują m.in. ubóstwo żywnościowe i nierówności społeczne. Jest autorką kilkunastu publikacji naukowych i popularno-naukowych z tego zakresu. Od lat łączy działalność dydaktyczną z bezpośrednią pracą na rzecz grup defaworyzowanych w organizacjach pozarządowych.

KUCHNIA JEST MIEJSCEM ZARÓWNO OSOBISTYM, JAK I POLITYCZNYM

ROZMOWA Z CLAUDIĄ GIAMPIETRI

Czy kuchnia może być przestrzenią oporu i zmiany? Claudia Giampietri, dyrektorka Healthy Food Healthy Planet, wskazuje, że to właśnie codzienne wybory: gotowanie, jedzenie i sposób pozyskiwania żywności – mają potencjał podważania dominujących modeli przemysłowej produkcji żywności. – Kuchnia jest miejscem zarówno osobistym, jak i politycznym. Możemy wspierać lokalnych rolników zamiast globalnych korporacji, ograniczać spożycie mięsa w solidarności z granicami planetarnymi czy sięgać po tradycyjne przepisy jako formę kulturowej odporności – mówi w rozmowie z Dagmarą Szastak. Każda z tych decyzji to akt świadomego działania: codzienny gest sprzeciwu wobec systemów opartych na wyzysku ludzi, zwierząt i środowiska. Świadome jedzenie nie sprowadza się jedynie do tego, co trafia na talerz – to także wyraz troski o wspólnotę, lokalność i planetę oraz sposób na odzyskiwanie sprawczości w świecie, który coraz częściej odbiera ją jednostce.

Dagmara Szastak: W jaki sposób system żywnościowy wiąże się z kryzysem demokracji? Czy dominacja korporacji w produkcji i dystrybucji żywności ogranicza dziś obywatelską sprawczość? Jak możemy ją odzyskać?

Claudia Giampietri: System żywnościowy jest lustrem szerszych struktur władzy w społeczeństwie. Obecnie garstka korporacji kontroluje większość produkcji, przetwórstwa i dystrybucji żywności. To nie tylko wpływa na to, co jest dostępne i przystępne cenowo, lecz także ogranicza przestrzeń dla decyzji publicznych i wpływu obywateli. Ta koncentracja władzy podważa demokrację, zmniejszając przejrzystość, ograniczając publiczną odpowiedzialność i spychając na margines głosy rolników, pracowników oraz konsumentów. Odzyskiwanie sprawczości zaczyna się od uznania żywności za dobro wspólne, a nie jedynie towar. Gdy ludzie wspólnie kształtują systemy, które ich żywią, demokracja się pogłębia.

D.S.: Jaką zatem widzi Pani rolę edukacji w odzyskiwaniu sprawczości przez konsumentów i budowaniu bardziej demokratycznych systemów żywnościowych?

C.G.: Edukacja żywieniowa powinna wykraczać poza czytanie etykiet i naukę gotowania. Powinna pobudzać ciekawość, rozwijać myślenie systemowe oraz uświadamiać społeczno-środowiskowe i polityczne aspekty żywności. Niestety, w wielu miejscach systemy edukacyjne nadal traktują jedzenie w oderwaniu od szerszego kontekstu, nie pokazując jego powiązań z klimatem, zdrowiem, sprawiedliwością społeczną czy prawami pracowników. Zdarzają się jednak obiecujące inicjatywy – na przykład szkoły angażujące uczniów w mapowanie łańcuchów dostaw żywności czy współpracujące z lokalnymi gospodarstwami, gdzie młodzi ludzie zaczynają dostrzegać, że żywność to system wzajemnych relacji i sił.

D.S.: Skoro żywność to nie tylko kwestia indywidualnych wyborów, lecz sieć zależności – to jakie partnerstwa i sojusze, czasem może i nieoczywiste, okazują się kluczowe w walce o sprawiedliwy system żywnościowy? Które formy współpracy najlepiej sprawdzają się w praktyce, zwłaszcza na poziomie lokalnym?

C.G.: Jedną z najsilniejszych dynamik, które obserwowaliśmy, jest współpraca między organizacjami ekologicznymi, zdrowotnymi, rolniczymi oraz działającymi na rzecz walki z ubóstwem, które łączą siły wokół wspólnych celów. Te czasem niekonwencjonalne sojusze przełamują izolację sektorową i zwiększają siłę polityczną. Ich skuteczność wynika nie tylko z różnorodności, ale przede wszystkim z umiejętności wspólnego wyobrażenia sobie przyszłości i zachowania czujności, by nie zatracić się w różnicach taktyk. Na poziomie lokalnym efektywna jest współpraca między samorządami, producentami żywności i inicjatywami obywatelskimi. Takie przedsięwzięcia jak rady polityki żywnościowej czy programy zamówień publicznych, które wspierają lokalnych, zrównoważonych dostawców, działają najlepiej tam, gdzie istnieje zaufanie, dobra koordynacja oraz jasne zrozumienie, kto decyduje, kto korzysta, a kto jest wykluczony z procesu. Kluczowe jest, by mieć odpowiednich ambasadorów, którzy cieszą się autorytetem w swoich społecznościach oraz potrafią łączyć różne sektory. To właśnie takie partnerstwa mogą przejść od powierzchownej współpracy do prawdziwie transformacyjnego wpływu.

D.S.: Czy kuchnia w takim razie może być przestrzenią oporu i zmiany? Jak codzienne decyzje żywieniowe mogą stać się działaniami politycznymi i społecznymi, a nie tylko zdrowotnymi lub ekologicznymi?

C.G.: Zdecydowanie tak. Kuchnia jest miejscem zarówno osobistym, jak i politycznym. Gotowanie, jedzenie i sposób pozyskiwania żywności mogą podważać dominujące modele przemysłowej produkcji żywności – czy to poprzez wybór wsparcia dla lokalnego rolnika zamiast międzynarodowego giganta, ograniczenie spożycie mięsa w solidarności z granicami planetarnymi czy też przywrócenie tradycyjnych przepisów jako formę kulturowej odporności. Musimy jednak pamiętać, że nie wszyscy mają równą władzę lub czas, by podejmować takie świadome decyzje. Dlatego inicjatywy takie jak Healthy Food Healthy Planet łączą indywidualną sprawczość z działaniami zbiorowymi, wspierając zmiany instytucjonalne i polityczne, a nie tylko osobiste nawyki.

D.S.: Skoro – jak Pani mówi – indywidualne wybory to za mało, a potrzebne są też zmiany instytucjonalne i polityczne, to jaką rolę mogą odegrać samorządy lokalne w transformacji systemu żywnościowego?

C.G.: Samorządy lokalne stoją na pierwszej linii zmiany systemu żywnościowego. Mogą kształtować szkolne posiłki, regulować zamówienia publiczne, wspierać targi rolnicze oraz umożliwiać funkcjonowanie rad polityki żywnościowej. Niestety, wiele z nich nie dysponuje wystarczającymi zasobami, kompetencjami czy mandatami politycznymi, aby w pełni wykorzystać swój potencjał. Aby naprawdę wzmocnić samorządy, trzeba wyjść poza finansowanie pojedynczych projektów i inwestować w ich zdolność do organizowania i prowadzenia dialogów między różnymi aktorami: rolnikami, organizacjami społecznymi, przedsiębiorcami i obywatelami. Gdy gminy mogą działać jako mediatorzy, budując zaufanie, wypracowując wspólne cele i zarządzając napięciami, które pojawiają się w złożonych systemach żywnościowych. Ponadto samorządy mogą wyrównywać szanse między podmiotami korporacyjnymi, prywatnymi i publicznymi, wspierając społecznościowe infrastruktury żywnościowe, zapewniając przejrzystość procesów zamówień i osadzając równość oraz zrównoważony rozwój w lokalnych politykach.

D.S.: Mimo to wiele osób – zwłaszcza w społecznościach o niższych dochodach – nadal słyszy, że zdrowe i zrównoważone jedzenie to luksus. Skąd bierze się ten mit i jak można go skutecznie obalać? Czy edukacja wystarczy?

C.G.: To przekonanie utrzymuje się, ponieważ obecny system przerzuca koszty na zewnątrz: ultra-przetworzona i tania żywność wydaje się niska cenowo, lecz prawdziwe koszty – dla zdrowia publicznego,

środowiska i dobrostanu społeczności – są ukryte. Aby uczynić zdrowe i zrównoważone jedzenie atrakcyjnym, dostępnym i przystępnym, musimy zmienić zarówno narrację, jak i warunki materialne. To oznacza wprowadzenie dostępu do zdrowej żywności do polityki społecznej poprzez dopłaty, powszechne darmowe posiłki szkolne, kuchnie społeczne oraz godne systemy wsparcia żywnościowego, a także reformę środowisk żywieniowych tak, by wybór zdrowszy i bardziej zrównoważony stał się najprostszą i najłatwiej dostępną opcją. Musimy także obalić złudzenie „wolności wyboru”. W rzeczywistości decyzje podejmowane są w krajobrazie żywnościowym przesyconym reklamami tanich, niezdrowych i mocno przetworzonych produktów. Przemysł spożywczy inwestuje miliardy, by kształtować pragnienia, nawyki i poczucie wartości. To nie jest wolność, to manipulacja. Edukacja odgrywa kluczową rolę, ale nie w formie narzucania, co jeść. Powinna raczej wzmacniać umiejętność rozumienia systemów, które kształtują wybory, i rozwijać krytyczną świadomość wobec sił politycznych i ekonomicznych. Prawdziwa wolność wyboru oznacza wolność od manipulacji, co wymaga odważnych regulacji dotyczących reklam, transparentności kosztów żywności oraz polityk publicznych stawiających na zdrowie, sprawiedliwość i zrównoważony rozwój, a nie na zysk korporacji.

D.S.: W jaki sposób Healthy Food Healthy Planet odpowiada na te wyzwania i wspiera społeczności w Europie w odzyskiwaniu wpływu na lokalne systemy żywnościowe? Czy są jakieś działania lub projekty, które uważa Pani za przełomowe?

C.G.: Organizacja Healthy Food Healthy Planet powstała, by wzmacniać, łączyć i finansować tych, którzy już działają na froncie transformacji systemów żywnościowych. Naszym celem jest tworzenie warunków, w których zdrowa, sprawiedliwa i zrównoważona żywność stanie się normą. Wspieramy społeczności w całej Europie, by odzyskały sprawczość i wpływ na to, jak żywność jest produkowana, dystrybuowana i zarządzana, przesuwając władzę z rąk korporacji na rzecz zbiorowego, demokratycznego działania. Wierzimy w moc współpracy, dlatego wspieramy powstawanie transgranicznych koalicji odpowiedzialności korporacyjnej. Łączą one przedstawicieli wielu krajów i sektorów – od obrońców zdrowia publicznego, przez organizacje ekologiczne, media, po ekspertów prawnych, by przeciwdziałać fałszywym narracjom kształtującym konsumpcję i politykę. Pomagamy ujawniać, jak agresywny marketing dużych korporacji żywnościowych napędza niezdrowe diety i pogłębia nierówności zdrowotne w Europie, jednocześnie apelując o zaostrzenie regulacji na poziomie UE. Równie istotne są inicjatywy międzysektorowe, które pokazują, że możliwy jest inny sposób działania – taki, w którym rolnicy, władze lokalne, naukowcy i organizacje społeczne wspólnie projektują i wdrażają rozwiązania oparte na zasadach sprawiedliwości, zrównoważenia i troski o zdrowie. Healthy Food Healthy Planet wspiera tego rodzaju współpracę, oferując elastyczne finansowanie, facylitację oraz przestrzenie do wymiany wiedzy. To pomaga przełamywać bariery językowe, eksperckie i instytucjonalne, które często utrudniają dialog.

Wspólnie z partnerami rozwijamy modele obywatelstwa żywnościowego, w których ludzie nie są już tylko biernymi konsumentami, ale stają się aktywnymi współtwórcami lokalnych systemów żywnościowych. Przykładem są rolnictwo wspierane przez społeczność, strategie żywnościowe gmin, rady żywnościowe oparte na partycypacji czy mechanizmy zarządzania bazujące na przejrzystości i odpowiedzialności. Niezależnie od tego, czy to spółdzielnie rolnicze budujące solidarne ekonomie, czy młodzieżowe ruchy przekształcające edukację żywieniową i miejskie uprawy – te działania zmieniają realnie oblicze demokracji żywnościowej. Ich siła tkwi nie tylko w treści, lecz w procesie: są inkluzywne, intersekcyjne, głęboko zakorzenione w lokalnych realiach, a jednocześnie połączone z szerszymi europejskimi i światowymi ruchami. Rola HFHP to pomaganie tym inicjatywom rosnąć, łączyć się, wzmacniać ich głos i wpływać na politykę, tak by zmiany wyrosły na poziomie społeczności mogły rozkwitnąć w systemową transformację.

D.S.: Europa jest jednak bardzo zróżnicowana pod względem kulturowym, politycznym i ekonomicznym. Jak to wpływa na waszą pracę nad zmianami w systemie żywnościowym? W jaki sposób udaje się łączyć różne doświadczenia i strategie, aby budować wspólne działania na tak szeroką skalę?

C.G.: Tak, Europa jest niezwykle różnorodna – historycznie, kulturowo i politycznie. To bogactwo perspektyw i strategii, a więc także wyzwanie przy budowaniu wspólnych narracji czy celów na poziomie ponadnarodowym. Dodatkowo kwestia żywności przenika wiele sektorów: zdrowie, klimat, bioróżnorodność, sprawiedliwość społeczną, prawa zwierząt – zarządzające nimi osoby mają różne punkty wyjścia, preferencje i metody działania. Partnerzy mają różne priorytety i terminy polityczne, co utrudnia koordynację i grozi fragmentacją. W HFHP stawiamy na strategię sieciową: wspieranie lokalnych, kontekstowych rozwiązań przy jednoczesnym budowaniu solidarności paneuropejskiej. Inwestujemy nie tylko w tłumaczenia językowe, ale również w dostosowywanie przekazów do różnych kontekstów kulturowych i strategicznych, a ponadto tworzymy przestrzeń do wzajemnej nauki, budowania zaufania i wypracowywania porozumienia. Dążymy nie do wyrównania różnic, ale do tego, by nie stały się one naszą słabością. Pomagamy partnerom dostrzegać, gdzie ich działania się łączą, koordynujemy strategie tak, by różne taktyki się wzmacniały, zamiast konkurować, i dbamy, by wspólne wartości pozostawały w centrum. Unikamy uniwersalnych rozwiązań, stawiając na organizację opartą na relacjach, dzieleniu władzy i poszanowaniu lokalnego przywództwa. Ostatecznie transformacja europejskiego systemu żywnościowego to sztuka pogodzenia różnorodności bez fragmentacji – znalezienia wspólnej sprawy w mozaice ruchów i budowania infrastruktury współpracy, która pozwala działać razem skutecznie.

D.S.: Ta wizja systemu żywnościowego brzmi bardzo inspirująco. Jak konkretnie wyobraża sobie Pani sprawiedliwy, demokratyczny i zrównoważony system żywnościowy w Europie? I dlaczego to właśnie w kuchni powinien zaczynać się zrównoważony rozwój?

C.G.: Wyobrażam sobie system żywnościowy oparty na godności, trosce i regeneracji. System, w którym decyzje podejmuje się wspólnie ze społecznościami, a nie tylko dla nich. Gdzie cele zdrowotne, bioróżnorodności i klimatu idą w parze ze sprawiedliwością społeczną. Gdzie pracownicy sektora żywności są doceniani, a kulturowe dziedzictwo kulinarne chronione i celebrowane. To wizja jedzenia jako dobra wspólnego, nie tylko towaru. Wierzę, że zrównoważony rozwój musi zaczynać się od żywności, ponieważ dotyka ona wszystkiego – ziemi, pracy, kultury, zdrowia i demokracji. Jedzenie łączy nas z Ziemią i z innymi ludźmi. Przekształcając sposób, w jaki uprawiamy, dystrybuujemy i konsumujemy żywność, otwieramy drzwi do głębszych zmian systemowych. W Healthy Food Healthy Planet wiemy też, że systemowe niesprawiedliwości rozwijają się w warunkach fragmentacji. Izolacja wielu działań – w sektorach, regionach czy dyscyplinach – osłabia naszą siłę. Dlatego stawiamy na budowanie ruchu – silniejszego, mądrzejszego i bardziej inteligentnego, łączącego granice i tematy, tak aby ruch na rzecz zmiany systemów żywnościowych był nie tylko szeroki, ale i spójny, strategiczny oraz zdolny kształtować politykę i władzę. Zbliżamy się do tej przyszłości, zaczynając tam, gdzie ludzie już mają moc – w kuchniach, społecznościach i samorządach. Kiedy ludzie gromadzą się wokół jedzenia, zaczynają na nowo wyobrażać sobie, co jest możliwe – nie tylko na talerzach, ale i w całym społeczeństwie. To właśnie tam zaczyna się prawdziwa zmiana.

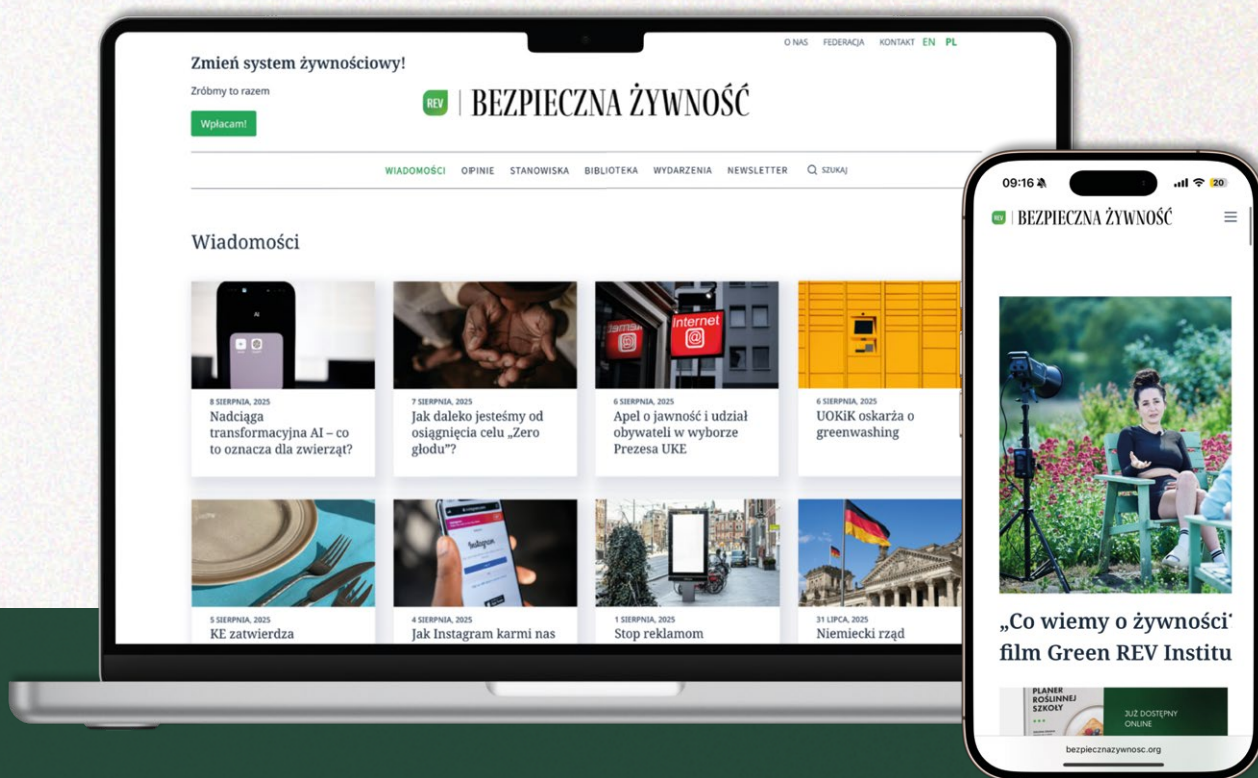
Claudia Giampietri – dyrektorka Healthy Food Healthy Planet – europejskiego przedsięwzięcia filantropijnego działającego na styku tematów żywności, zdrowia i sprawiedliwości społecznej. Z wykształcenia specjalistka w dziedzinie innowacji społecznych i filantropii, łączy strategiczną wizję z praktycznym, opartym na społecznościach podejściem do działań.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA
POWINNA WYKRACZAĆ POZA
CZYTANIE ETYKIET I NAUKĘ
GOTOWANIA. POWINNA
POBUDZAĆ CIEKAWOŚĆ,
ROZWIJAĆ MYŚLENIE SYSTE-
MOWE ORAZ UŚWIADAMIAĆ
SPOŁECZNO-ŚRODOWISKOWE
I POLITYCZNE ASPEKTY
ŻYWNOSTCI.

– CLAUDIA GIAMPIETRI



| BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ



PORTAL BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ JUŻ ONLINE

BEZPIECZNAZYWNOSC.ORG

CO KRYJE SIĘ ZA RAPORTEM „KLIMAT NA TALERZU”?

Codzienne decyzje przy stole coraz wyraźniej rysują przyszłość naszej planety. Ale jak tę zmianę – i czy w ogóle – widzi młode pokolenie? Czy nastolatki świadomie łączą swoje wybory żywieniowe z troską o klimat? Czy zdają sobie sprawę, że to, co jedzą na co dzień, ma znacznie większe konsekwencje?

Na te pytania odpowiada badanie „Klimat na talerzu. Wybory żywieniowe starszych nastolatków w perspektywie zdrowia i klimatu”, przygotowane przez Fundację More in Common Polska na zlecenie Green REV Institute. To pierwsze tak szczegółowe spojrzenie na codzienne nawyki żywieniowe 15–18-latków oraz ich postrzeganie związku między jedzeniem, zdrowiem i stanem środowiska. Badanie zostało przeprowadzone w październiku 2024 roku metodą zogniskowanych wywiadów grupowych, prowadzonych przez badaczkę More in Common Polska na podstawie autorskiego scenariusza. Wzięło w nim udział 42 uczniów szkół ponadpodstawowych z sześciu miast różnej wielkości.

Co zaskakuje? Dla wielu młodych osób jedzenie to sprawa drugorzędna. Większość je w pośpiechu, by po prostu zaspokoić głód, sięgając po tanie i łatwo dostępne przekąski. Kluczowy wpływ na ich wybory mają rodzice oraz pobliskie sklepy osiedlowe, najczęściej Żabka. A szkoły? W kwestii edukacji żywieniowej i zapewniania zdrowych posiłków pozostają niemal całkowicie nieobecne.

Choć tematy związane z klimatem stają się coraz bardziej powszechne, młodzi rzadko łączą je z codziennymi wyborami przy stole. Diety roślinne wydają się im skomplikowane, kosztowne i trudne do wprowadzenia, a zdrowe jedzenie – nudne. Brakuje im także przekonania, że indywidualne decyzje naprawdę mogą coś zmienić.

Raport stanowi ważną wskazówkę dla wszystkich, którzy chcą wspierać młodzież w dokonywaniu bardziej świadomych wyborów. Aby zdrowe i klimatycznie odpowiedzialne jedzenie mogło konkurować z fast foodami, musi być równie łatwe, szybkie i dostępne – w przeciwnym razie pozostanie poza ich codziennym wyborem. Odpowiedzialność za zmianę spoczywa nie tylko na samych młodych, ale przede wszystkim na systemie edukacji, politykach i polityczkach, producentach żywności oraz całym społeczeństwie. Wspólnie powinni tworzyć warunki sprzyjające zdrowym i świadomym wyborom żywieniowym.

Zapraszamy do lektury i odkrycia, jak naprawdę wygląda „klimat na talerzu” polskich nastolatków.

APETYT NA WYGODĘ – CO NAPRAWDĘ MŁODZI LUDZIE MYŚLĄ I WIEDZĄ O JEDZENIU ROZMOWA Z AGNIESZKĄ BUBAK

O tym, co jedzą młodzi ludzie, jak postrzegają zależności między dietą, zdrowiem a klimatem, a także jakimi motywacjami kierują się w codziennych wyborach żywieniowych – z Agnieszką Bubak, kierowniczką badania jakościowego „Klimat na talerzu. Wybory żywieniowe starszych nastolatków w perspektywie zdrowia i klimatu” – rozmawia Dagmara Szastak.

Dagmara Szastak: Dlaczego jedzenie – coś tak codziennego i osobistego – tak rzadko staje się tematem rozmowy o klimacie, zdrowiu i przyszłości? Co nam to mówi o naszej kulturze?

Agnieszka Bubak: Rzeczywiście można powiedzieć, że to, co i jak jemy, mówi dużo o nas: o naszej kulturze, ale i naturze. Nasze decyzje są w dużej mierze wynikiem przyzwyczajień i norm społecznych, a te zmieniają się bardzo powoli. Gdy wpisemy w wyszukiwarkę hasło „najpopularniejsze polskie dania”, pojawiają się rosół, kotlety czy golonka – to uproszczenie, ale oddaje kulturowy kontekst naszych wyborów: daleki od zdrowia i klimatu. Mówi się o tym, że żyjemy w kulturze natychmiastowej gratyfikacji. Ale jest ona odzwierciedleniem tego, jacy jesteśmy jako ludzie: naszemu mózgowi trudno odraczać nagrody i trudno wyobrazić sobie „siebie z przyszłości”. Współczesna technologia i nowoczesny rynek tylko to wzmacniają. Bo to, co i w jaki sposób jemy, odzwierciedla także siłę oddziaływania marketingu. Produkty spożywcze, szczególnie te, po które sięga młodzież, to w dużym stopniu produkty markowe, promowane zgodnie z zasadą, żeby konsument miał produkt „pod ręką”, jak najczęściej i przy jak największej liczbie okazji. W życie wprowadza to choćby sieć sklepów Żabka: jest zawsze blisko, łatwo dostępna w chwili, w której pojawi się potrzeba konsumenta. Można powiedzieć, że to, co oferuje Żabka, ma realny wpływ na to, co jemy – i potwierdzają to relacje młodych z naszych badań. Dziś jedzenie to też popkultura. Produkty promowane przez idoli, jak Mata i Bambi, czy wykorzystujące motywy popkulturowe sprzedają się znakomicie. To mówi nam coś ważnego: nasze wybory są często mniej „nasze”, niż nam się wydaje.

D.S.: W badaniu pojawia się obraz młodzieży, dla której jedzenie to raczej kwestia wygody niż wyboru – co najbardziej Panią zaskoczyło w tych rozmowach?

A.B.: Wygoda to dziś dla młodych kluczowy wyznacznik wyborów żywieniowych. I trudno się temu dziwić – z jednej strony to naturalny mechanizm. Nasze mózgi są zaprogramowane do upraszczania decyzji. W świecie, w którym wybór jest ogromny, nie jesteśmy w stanie za każdym razem analizować składu, ceny, wartości odżywczych. Sięgamy po to, co łatwe, szybkie i znajome. Z drugiej strony – codzienność młodzieży naprawdę temu sprzyja. Wczesne pobudki, które kłócą się z ich zegarem biologicznym. Długie dojazdy, lekcje, nauka do późna. Do tego zmęczeniu, często nieobecni rodzice. W takim układzie wygodne i łatwo dostępne jedzenie wygrywa z jedzeniem przemysłowym. Natomiast posiłki zdrowe, a jednocześnie pyszne, kojarzą się z koniecznością posiadania umiejętności i dużej ilości czasu. Nie jest to sposób odżywiania kojarzony z łatwym i dostępnym. Zaskoczyło mnie natomiast coś innego: jak mało jest dziś wspólnych posiłków. Jedzenie często odbywa się w biegu, samotnie, przed ekranem. Rodzina rzadko siada razem do stołu.

D.S.: Jednak mamy dziś prawdziwy wysyp porad o zdrowym żywieniu, a młodzi wciąż sięgają po hot dogi i energetyki. Gdzie leży prawdziwy problem: w dostępie, przekazie, a może w zaufaniu? [Mówiąc o zaufaniu, mam na myśli brak wiary młodych ludzi w to, że przekazy o zdrowym odżywianiu są autentyczne, dotyczą ich rzeczywistości, a wybory żywieniowe promowane jako „zdrowe” rzeczywiście są zdrowe, dostępne i warte wysiłku.]

A.B.: Młodzi potrafią szukać i słuchać porad, gdy doceniają stojące za nimi korzyści. Popularność białka w diecie to dobry przykład. Produkty wysokobiałkowe zyskały zainteresowanie, bo kojarzą się z lepszą sylwetką, większą siłą, poczuciem atrakcyjności. A przekaz płynie od osób, którymi młodzi naprawdę się interesują – trenerów, sportowców, influencerów. Zdrowe jedzenie rzadko kiedy oznacza dla młodych adekwatne korzyści. Kiedy ma się kilkanaście lat i organizm działa bez zarzutu, zdrowie to coś odległego. W rozmowach, które prowadziliśmy, wielu młodych w ogóle nie posługiwało się kategorią „zdrowe/niezdrowe”, wybierając, co zjeść. Liczyło się raczej: czy jest tanie, smaczne i czy da się zjeść między zajęciami. Nie pomagają też popularne skojarzenia: że zdrowe jedzenie jest droższe, mniej smaczne, trudniejsze w przygotowaniu, a do tego mniej sycące. W tej perspektywie łatwiej zrozumieć wybory żywieniowe młodych. Dlatego warto myśleć o tym, jak mówić do nich adekwatnie do ich świata. Pokazywać korzyści, których poszukują, podsuwać rozwiązania, które są dostępne, proste i smaczne. I szukać przewodników, którzy są z ich codzienności.

D.S.: Dla młodych ludzi ważne są zatem konkretne korzyści i osoby, którym ufają. A co z klimatem? Raport pokazuje, że świadomość jest, ale rzadko wpływa na codzienne wybory. Co trzeba zmienić, by „klimat na talerzu” stał się dla nich czymś realnym?

A.B.: Młodzi wiedzą, czym jest kryzys klimatyczny, ale przy wyborze tego, co zjeść, temat klimatu rzadko pojawia się w ich decyzjach. Bo jedzenie to sprawa konkretna i codzienna – a klimat wciąż brzmi zbyt ogólnie, zbyt daleko. Żeby „klimat na talerzu” przestał być abstrakcją, musi mieć te same cechy, co inne dzisiejsze popularne wybory: być dostępny, smaczny, wygodny i... modny. Najlepiej, jeśli pojawi się w najbliższym sklepie i będzie promowany w sposób czerpiący z adekwatnych dla młodych treści kultury. Badania dowodzą, że jedzenie jest tematem wrażliwym na moralizowanie – komunikaty typu „powinieneś” często wywołują dystans zamiast chęci zmiany. Zmiana nie zaczyna się od sumienia, tylko od dostępności i pożądania. Tylko wtedy jedzenie sprzyjające planecie przestanie być niszą – a stanie się nową normą.

D.S.: Gdyby mogła Pani podsumować jednym zdaniem – co ten raport mówi o tym, w jakim świecie dorastają dzisiejsi nastolatkwowie?

A.B.: Młodzież dorasta dziś w świecie, w którym wielkie korporacje spożywcze kształtują wybory żywieniowe, a stosowanym mechanizmom oddziaływania trudno się oprzeć. Niektórzy badacze porównują nasze codzienne wybory do sytuacji osoby płynącej w górskim strumieniu: z pozoru może wybrać kierunek, ale realnie niesie ją prąd. Tym prądem jest otoczenie handlowe – podsycające potrzebę sięgania po to, co szybkie, dostępne, wysokoenergetyczne. I trudno się temu opierać, bazując jedynie na wiedzy czy dobrej woli.

Agnieszka Bubak – w Fundacji More in Common prowadzi badania nad szerokim zakresem zagadnień powiązanych z demokracją, polaryzacją i najważniejszymi wyzwaniem społecznymi naszych czasów. Wcześniej przez wiele lat prowadziła badania marketingowe i współpracowała przy opracowywaniu strategii dla największych marek w obszarze biznesu. Absolwentka Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych w Uniwersytecie Warszawskim, podyplomowych studiów z zakresu badań w Uniwersytecie SWPS oraz Szkoły Strategii Marki SAR.

KLIMAT NA TALERZU

WYBORY ŻYWIENIOWE STARSZYCH NASTOLATKÓW

W PERSPEKTYWIE ZDROWIA I KLIMATU.

RAPORT Z BADANIA JAKOŚCIOWEGO

Wstęp

Raport przedstawia wyniki badania jakościowego przeprowadzonego na zlecenie Green REV Institute przez Fundację More in Common Polska wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych. Celem projektu było zrozumienie zwyczajów żywieniowych młodzieży i postrzeganych przez nią związków diety ze zdrowiem i klimatem. Wnioski z badań stanowią wkład do wiedzy niezbędnej do przygotowania strategii w zakresie transformacji żywnościowej dla grupy docelowej 15–18 lat, a także bazę do dalszych badań.

Streszczenie

Wiedza o odżywianiu, zainteresowanie tym tematem oraz postrzeganie związków ze zdrowiem i dobrostanem planety są wśród młodzieży zróżnicowane, choć dominuje podejście przypisujące małą wagę tym zagadnieniom.

Minimalne zaangażowanie szkoły w edukację żywieniową i promocję zdrowych nawyków sprawia, że na sposób odżywiania młodych ludzi największy wpływ ma dom rodzinny: przekonania, nawyki oraz decyzje zakupowe rodziców. Prowadzi to do utrwalania nierówności wynikających z różnic w kapitale kulturowym i zasobach materialnych.

Drugim czynnikiem kształtującym wzorce jest oferta gotowych do spożycia produktów w nowoczesnym kanale sprzedaży detalicznej, głównie w sklepach takich jak Żabka czy Carrefour. Dla młodzieży, która priorytetowo traktuje wygodę i smak, oferta szybkich do spożycia i smaczných produktów spożywczych staje się preferowaną opcją jedzenia poza domem.

Rozumienie zwrotu „zdrowe odżywianie” mieści się w bardzo szerokim spektrum i nie dla wszystkich jest normą czy aspiracją. Jeszcze rzadziej pojawia się myślenie o zależnościach między dietą a kwestiami klimatycznymi i środowiskowymi.

Tematyka związana ze zmianą klimatu, choć obecna w świadomości młodzieży, wydaje się zbyt skomplikowana, odległa i trudna, aby stać się istotnym kryterium przy dokonywaniu wyborów żywieniowych: w przestrzeni publicznej dostępne są sprzeczne przekazy, wiele „chwytliwych” medialnie przykładów pochodzi z odległych regionów, dyskusja wydaje się upolityczniona, a narracja o wizji globalnej katastrofy w konfrontacji z wyobrażeniem o tym, co może zrobić jednostka – zbyt przytłaczająca.

Diety wegetariańska i wegańska są postrzegane przez młodzież jako wymagające, pozbawione przyjemności, wygody i wartości odżywczych. Ich stosowanie łączy się z wyobrażeniem dużego wysiłku i kompromisów albo z brakiem dostosowania do stylu życia i potrzeb osób dorastających.

Na co dzień sprawy związane z odżywianiem przegrywają walkę o uwagę z kwestiami tak pilnymi i wymagającymi, jak szkoła, i tak angażującymi emocjonalnie, jak rozrywka i życie towarzyskie.

Ze względu na to, jak trudny jest proces zmiany przekonań i nawyków przez jednostki, z badania wyłania się obraz konieczności szerszych zmian systemowych – w handlu detalicznym oraz szkole. Przekonania oraz zwyczaje rodziców i młodzieży są częścią większego, bardzo wpływowego ekosystemu, który nie ułatwia dziś podejmowania decyzji korzystnych dla zdrowia i klimatu.

Czytając raport, należy mieć na uwadze fakt, że przedstawia on wyniki badania jakościowego. Oznacza to, że wszystkie informacje i wnioski mają charakter hipotez opartych na analizie przeprowadzonej na małej próbie: ich stopień rozpowszechnienia w całości populacji wymaga weryfikacji w badaniu ilościowym.

Nota metodologiczna

Metoda:

Raport przedstawia wyniki badania jakościowego przeprowadzonego techniką zogniskowanych wywiadów grupowych (FGD). Każda dyskusja grupowa trwała ok. 120 minut i została przeprowadzona na podstawie scenariusza dyskusji przez badaczkę More in Common Polska.

Próba:

6 FGD x 7 respondentów. Grupa objęta badaniem to młodzież w wieku 15–18 lat, ucząca się w szkołach ponadpodstawowych w trybie stacjonarnym, będąca na diecie uwzględniającej mięso i jego przetwory, niecierpiąca na alergie, nietolerancje i wykluczenia pokarmowe oraz zaburzenia odżywiania, otwarta na zmiany w zakresie swojego sposobu odżywiania.

Rekrutacja została przeprowadzona na podstawie kwestionariusza rekrutacyjnego przez profesjonalną sieć rekruterów we współpracy z agencją Opinia24.

Lokalizacja:

Badanie zostało przeprowadzone stacjonarnie, w profesjonalnych fokusowniach, w sześciu lokalizacjach dobranych pod względem różnej liczby mieszkańców, tj. do 100 tys.: Łowicz i Skarżysko-Kamienna; 100–300 tys.: Radom i Włocławek; ponad 300 tys.: Poznań i Warszawa.

Termin realizacji:

Październik 2024 r.

Główne wnioski

1. Jedzenie jest na dalekim miejscu wśród priorytetów badanej młodzieży. Można zaryzykować hipotezę, że aspekt ten jest w ich życiu zaniedbany – wiele osób je za mało, nieregularnie albo w sposób daleki od zasad zbilansowanej diety.
2. Wybory żywieniowe młodzieży są kształtowane głównie przez łatwy dostęp do produktów, które są gotowe lub szybkie w przygotowaniu i spożyciu, a przy tym stanowią pokusę pysznego smaku: to głównie smaki słodkie i słone oraz produkty przetworzone – białe pieczywo, nabiał, mięso i makarony.
3. Nawet ci – nieliczni z badanych – którzy aspirują do zdrowszego odżywiania się, przyznają, że na co dzień łatwiejsze i bardziej pociągające jest wybieranie produktów, których nie uznaje się za zdrowe.
4. W percepcji respondentów nie-wegetarian dieta określana jako wegetariańska/wegańska/roślinna jest daleka od motywacji, korzyści i okazji, które wpływają na ich codzienne wybory żywieniowe. Co więcej, często nie wpisuje się ona w sposób, w jaki młodzież rozumie pojęcie zdrowego odżywiania, ponieważ wyklucza składniki uznawane przez nich za niezbędne, więc w ich opinii skutkuje niedoborami.
5. Zdekodowanie pojęcia diety korzystnej dla klimatu wymaga u młodzieży dużego namysłu. Troska o planetę nie jest brana pod uwagę w ich codziennych decyzjach żywieniowych.
6. Szkoła odgrywa dziś minimalną rolę w przekazywaniu wiedzy na temat żywienia, a tym bardziej w kształtowaniu zdrowych nawyków młodzieży. Za kształt diety młodzieży w o wiele większym stopniu odpowiadają decyzje zakupowe rodziców oraz najbardziej eksponowana i promowana cenowo oferta sklepów spożywczych (przede wszystkim Żabki, ale także Carrefoura, Biedronki i Lidl).

Zwyczaje żywieniowe

Decyzje żywieniowe młodzieży są wynikiem oddziaływania wielu czynników w ekosystemie, w którym funkcjonują. Są wypadkową wyzwań i priorytetów związanych z ich aktualnym etapem życia, zwyczajów żywieniowych w domu rodzinnym, norm panujących wśród rówieśników i – w ogromnym stopniu – komunikacji marek z kategorii spożywczej oraz oferty w kanałach sprzedaży.

Odżywianie to temat niskopriorytetowy

Głównym motorem codziennych wyborów żywieniowych młodzieży jest potrzeba przejścia przez dzień w taki sposób, aby głód został zaspokojony przy możliwie najmniejszym zaangażowaniu, w miarę smacznie i tanio.

„Jedzenie dla mnie to nie jest coś ważnego w życiu, ja po prostu jem, żeby żyć, i jem to, co mi wpadnie w ręce” – Mateusz, 18 l., Skarżysko-Kamienna

„W przerwie kupuję bułki suche, wafle. Bo tak najszybciej, żeby nie czuć głodu i czasem żał wydawać więcej” – Ola, 15 l., Poznań

„Zazwyczaj jakiś rogalik, 7-days, napoje proteinowe i tyle. Najbardziej mi smakują, mają wartości energetyczne: nie czuję głodu” – Kuba, 17 l., Skarżysko-Kamienna

Całodzienne menu

Nie wszyscy przed wyjściem do szkoły jedzą śniadania. Ci, którzy je spożywają, sięgają po najszybsze rozwiązania: płatki śniadaniowe – często czekoladowe – z mlekiem, kanapki lub tosty z serem i szynką, parówki, serki i jogurty mleczne, rzadziej jajecznicę. Nieliczni, z ambicjami zdrowego odżywiania, sięgają po owsiankę przygotowaną poprzedniego wieczora. Priorytetem jest jak najszybsze przygotowanie – czasem ograniczające się do wyjęcia z lodówki, otwarcia i jak najszybszego zjedzenia – nawet już w drodze. O to, żeby poranny posiłek został w ogóle zjedzony, często dbają rodzice.

„Jogurt to jest coś takiego, co mogę pić nawet jak już wyjdę, jak nie zdążę zjeść w domu, to mogę pić, idąc na autobus” – Dominika, 15 l., Radom

„Tata mi robi śniadania, bo jak wstaję rano to (...) zasypiam na kanapie. Przez większość podstawówki śniadanie sam sobie przygotowywałem, czyli podgrzewałem mleko i wsypywałem płatki, ale (tata) uważał, że tam było dużo cukru, niezdrowe i mało wartościowe. Żebym jadł zdrowiej, to on mi przygotowuje śniadania” – Jeremi, 17 l., Warszawa

Domowy obiad – jeśli jest – najczęściej przygotowuje mama, choć są nastolatki, którzy przygotowują go samodzielnie. Wysoką pozycję mają tradycyjny kotlet z ziemniakami i surówką oraz zupy. Preferencją młodzieży jest raczej makaron z dodatkami – króluje sos boloński i kurczak, czasem dodatkiem jest szpinak lub pesto. Częstym rozwiązaniem na szybki obiad jest zamówienie dla domowników pizzy – dodatki pozwalają dostosować ją do indywidualnych preferencji, więc każdy znajdzie coś dla siebie.

„Ma być szybko, ma być dobre, np. makarony, też z pesto albo jakiś sos śmietanowy z kurczakiem z saszetki. Samo się robi: makaron się musi ugotować, wrzucam pesto lub sos i jem” – Julka, 18 l., Skarżysko-Kamienna

„Ja głównie cały czas jem pierogi ruskie lub z mięsem i spaghetti bolognese, bo są świetne. Ogólnie sam makaron jest sam w sobie cudowny, a jeszcze w tym sosie to już w ogóle” – Mikołaj, 16 l., Poznań

Wieczorne posiłki to albo nadgonienie deficytów w jedzeniu z całego dnia, albo odwrotnie: jedzenie lekko, żeby uniknąć problemów ze snem. Bywa i tak, że brak czasu (nauka) i zmęczenie eliminują ostatni posiłek.

„To też takie trochę nefajne, że przez pół dnia nic nie jem, a później szybko napycham się pod koniec dnia” – Grzegorz, 16 l., Poznań

Szkoła nie sprzyja zdrowemu odżywianiu

Część młodzieży spędza czas w szkole bez jakiegokolwiek posiłku. Taki stan rzeczy ma różne przyczyny:

- przerwy lekcyjne są zbyt krótkie, aby zdążyć zjeść, bo np. trzeba przemieścić się między klasami albo ważniejsze jest porozmawianie z kolegami niż stanie w długiej kolejce po obiad. Przerwa obiadowa jest widziana niechętnie, bo wydłużyłaby pobyt w szkole;

„Jest kocioł w szkole, cały czas coś się dzieje, przerwy krótkie, nie ma czasu. Człowiek biega z sali do sali, nie ma czasu wyciągnąć kanapki, rogalą, czegokolwiek” – Krzysiek, 15 l., Poznań

- stołówka nie jest miejscem przyjaznym;

„Nigdy mi się nie chce tam iść, za dużo ludzi. Ten bufet robi też jako palarnia, bo się nauczyciele tam nie dopchają” – Filip, 16 l., Radom

- dostępne opcje nie są adekwatne do potrzeb: automaty są pełne słodczy, które nie zaspokajają głodu na dłuższy czas; do oferty stołówki czy cateringu brakuje zaufania lub asortymentu nie wystarcza dla wszystkich;

„Zazwyczaj w automacie są jakieś batoniki, jakieś paczki z chipsami itp., na chwilę to może nasycić, ale na pewno nie na cały dzień” – Nikola, 15 l., Poznań

„U mnie w szkole są zapiekanki, ale one szybko się wyprzedają, bo dużo osób chce je kupić. Bo są ciepłe, a jak jest zimno, to się chce coś ciepłego, no i są dobre” – Emilia, 16 l., Radom

- ceny są zbyt wysokie.

„Żeby ceny były niższe, bo kanapki potrafią kosztować 7–8 złotych. Tak do 5 złotych to by było tak OK” – Weronika, 16 l., Radom

„U mnie w szkole butelka wody półlitrowej kosztuje 4 złote, a w Żabce by była za 2–2,50” – Krzysiek, 15 l., Poznań

„Na stołówce mamy obiady za 18 złotych i to jest też całkiem sporo, jak za talerz ze schabowym, czterema ziemniakami i jakąś surówką, więc bardziej bym cenę zmieniła” – Joanna, 16 l., Poznań

Młodzież jednak rzadko zgłasza potrzebę zmiany: nie ma wobec szkoły wysokich oczekiwań w zakresie żywienia. Największą frustrację budzi zakaz wychodzenia między lekcjami do okolicznych sklepów.

„W sklepiu mamy bułki z serem, szynką, warzywami – zdecydowanie bardziej zdrowe niż jedzenie w automatach. Jakby ktoś chciał coś konkretnie zdrowszego, to mógłby się upomnieć i powiedzieć coś. Nikt nic nie mówi, więc nie trzeba” – Mateusz, 18 l., Skarżysko-Kamienna

„Cała szkoła jest niezadowolona, bo mamy zakaz wychodzenia ze szkoły. W sklepiu szybko się kończy jedzenie, a mamy Żabkę 10 metrów od szkoły, ale nie wolno tam wychodzić” – Julka, 17 l., Skarżysko-Kamienna

Pojedynczy respondenci deklarują obecność stołówki w swojej szkole. Nawet jednak, gdy jest ona dostępna, wielu uczniów nie wykazuje nią zainteresowania:

- przyniesione z domu kanapki są często preferowanym rozwiązaniem: są przede wszystkim tańsze, a dodatkowo oferują bezpieczeństwo pod względem higieny i świeżości;

„Wolę sobie wziąć na drugie śniadanie kanapkę z domu. Nie jestem aż tak głodna, żeby wydawać te 20 złotych dziennie na obiad w szkole” – Helena, 18 l., Warszawa

„Jak przynosimy z domu, to wiemy, jak przygotowujemy, co w tym jedzeniu jest. Gdzie indziej nie widzę, jak to jest przygotowywane, tak niesterylnie” – Patrycja, 18 l., Skarżysko-Kamienna

- jedzenie jest tak mało istotne, że utrudnieniem staje się konieczność korzystania z aplikacji, w której z wyprzedzeniem trzeba zadeklarować się co do posiłku.

„Jest jadłospis na cały tydzień i można sobie wcześniej zamówić cały obiad, ale z tego raczej nikt nie korzysta, przynajmniej ja nie widziałem. To jest trudne do zrobienia, bo trzeba wybrać jakąś aplikację i się logować, i nikomu się nie chce” – Krystian, 16 l., Radom

Wyjątek stanowi Warszawa, w której młodzież częściej przyznawała się do korzystania z obiadów w stołówce (lub w szkolnym cateringu) i deklarowała przykładanie większej wagi do bycia najedzonym w ciągu dnia.

„Wydaje mi się, że to jest bardzo dobra opcja, bo często brakuje mi energii w trakcie dnia i taki obiad pomaga” – Natalia, 18 l., Warszawa

PATRZYŁYŚMY NA TO,
ŻE FAJNIE, ŻE SOK
Z NATURALNYCH OWOCÓW,
NIE MA DODANYCH JAKICHŚ
ŚWIŃSTW, ALE CZEMU TO JEST
TAKIE DROGIE? JEŻELI ŚWIAT
CHCE, ŻEBYŚMY SIĘ ZDROWO
ODŻYWIALI, TO NIE POWINIEN
NAM TEGO UTRUDNIAĆ.

– OLA, 15 L., POZNAŃ

Określenie, w jakim stopniu młodzież z Warszawy wyróżnia się na tle reszty kraju, jeśli chodzi o świadomość i doświadczenia uczniów oraz ofertę szkoły w zakresie żywienia, wymaga weryfikacji w badaniu ilościowym.

Okoliczne sklepy i punkty fast food są dla młodzieży atrakcyjną alternatywą dla szkolnej stołówki

Ich oferta spożywcza wzbudza silne pozytywne emocje, a promocje cenowe zapewniają dostępność finansową. Wśród kuszących opcji dominuje Żabka ze swoją ofertą hot dogów, drożdżówek i kanapek. Atrakcyjne są także bary z kebabem, hot dogi ze stacji benzynowych, pizza i sieci fast food.

„Jak mam więcej lekcji, np. 8, i jestem w szkole od 8 do 16, to idziemy po prostu z przyjaciółmi na tego hot dog, żeby się zapełnić. Jest to forma obiadu ponieważ, bo jak wrócę do domu to jem taką obiadokolację o 19” – Igor, 18 l., Warszawa

„Jak się ze szkoły wraca, to czasem kusi iść do tej Żabki. Ładnie wszystko wygląda i dobrze smakuje” – Filip, 17 l., Włocławek

„Do McDonald’s przyciąga to, że sobie w domu takiego nie zrobię, jest szybko i nie jest aż tak powalająco drogo” – Klaudia, 17 l., Skarżysko-Kamienna

„Jadłam pizzę jeszcze w szkole: obok szkoły mam piekarnię i tam można kupić kawałek pizzy. Bardzo ją lubię i byłam głodna, a to jest coś, co można szybko kupić” – Emilia, 16 l., Radom

Zakupy w Żabce lub podobnym sklepie badani łączą z wieloma korzyściami:

- to często najszybsza opcja na śniadanie lub drugie śniadanie;

„Jak zapomnę śniadania z domu, bo mi się często zdarza zasypiać do szkoły, wtedy w Żabce z reguły biorę energetyka, ewentualnie wodę i jeśli zdążę to hot dog, a jeśli nie – to pierwszą lepszą butkę” – Julka, 18 l., Skarżysko-Kamienna

- dla niektórych to ekscytacja związana z wyjściem ze szkoły pomiędzy lekcjami – przywilejem dostępnym nie wszystkim uczniom;

„Jak czasami mam jakąś godzinę wolną, to idziemy coś zjeść, najbliżej mamy do Żabki czy coś takiego” – Mateusz, 18 l., Skarżysko-Kamienna

- dla niektórych to wyczekany, pierwszy od wielu godzin ciepły posiłek;

„[Po co się chodzi na stację benzynową?] po hot dogi – sycą, ciepłe, fajne są” – Krystian, 15 l., Radom

- część ma przed sobą perspektywę długiego powrotu ze szkoły, więc taka przekąska pozwala doczekać do domowego obiadu (podobnie jak przygotowany od razu po powrocie do domu tost);

„Są dobre, szybkie i jak wracam ze szkoły do domu głodna, to mam po drodze jakiegoś fast fooda” – Dominika, 15 l., Radom

- wstąpienie po szkole na fast food ma dodatkowy atrakcyjny aspekt przedłużenia życia towarzyskiego.

„Czasami nawet do nocy zostaję w szkole i z dużą liczbą kolegów wracam do domu, w tę samą stronę jedziemy, to wchodzę na jakiś fast food” – Stefan, 18 l., Warszawa

Możliwość swobodnego wyboru posiłku – innego niż w domu i innego niż w młodszym, mniej samodzielnym wieku – zaspokaja silną potrzebę autonomii. To prawo do wyboru jest atrakcyjną zdobyczą, która odróżnia etap szkoły ponadpodstawowej od czasów w podstawówce, gdy jedzenie tradycyjnego obiadu w szkolnej stołówce było powszechniejsze.

„Stołówka to raczej w podstawówce niż w średniej. Teraz ktoś chce, to sobie coś kupi do jedzenia. Obiad można sobie wziąć samemu, bo każdy bierze to, co lubi. A tam trzeba było jeść to, co zrobili” – Janek, 17 l., Skarżysko-Kamienna

Niska cena decyduje o wyborze

Jeśli produkt kupowany jest samodzielnie, ważnym kryterium wyboru staje się niska cena. Z tego względu Żabka jest atrakcyjnym miejscem na zakupy gotowych przekąsek typu hot dog, panini, słodkie bułki lub batony, ale nie owoców czy warzyw – te są tam dużo za drogie w stosunku do korzyści, które oferują.

„Hot dog, bo najszybciej i najtańsza pozycja w Żabce” – Julka, 18 l., Skarżysko-Kamienna

„Często promocjami kusi Żabka. Zestaw hot dog i cola. I to jest kuszące” – Michał, 17 l., Włocławek

„W Żabce aplikacja jest. Jak zbierze się trochę punktów, to tam są darmowe rzeczy, np. są słodczy, jakieś przekąski, hot dogi też są” – Filip, 15 l., Radom

W podobny – zorientowany na niską cenę – sposób decyzje podejmowane są w kategoriach, w których atrybuty prozdrowotne czy etyczne wpływają na wyższą cenę.

„Te jajka nie są w 100% zdrowe, bo kupiłem najtańsze z marketu. Jednak jak coś jest naturalnego pochodzenia, to się wydaje zdrowe, choć słyszałem, że do najtańszych produktów są wykorzystywane najtańsze metody. [Ok, ale je wybrałeś?] Tak, bo są tanie” – Patryk, 18 l., Warszawa

Rodzice to ważni decydenci

Za większość decyzji zakupowych związanych z produktami spożywczymi dostępnymi w domu odpowiadają rodzice (najczęściej mama). Młodzież uczestniczy w rodzinnych zakupach sporadycznie i często ogranicza się w nich do dorzucenia produktów, po które nie sięgnęliby rodzice, np. chipsów i słodczy.

„Dzwonię do mamy i proszę, by kupiła to, na co mam ochotę. O słodczy. Jakies picie takie, na przykład colę” – Kasia, 15 l., Łowicz

„Ja jeżdżę z nimi i wkładam do koszyka to, na co mam ochotę. Słodkie albo słone bułki, jakaś pizzerka” – Weronika, 16 l., Radom

Zakres wpływania na decyzje rodziców jest różny, choć dominują postawy bierne: akceptacja tego, co przygotują rodzice. Osoby, które pod względem smaku akceptują niewiele dań, uzgadniają zwyczaj z rodzicami swoje bazowe menu.

„Moi rodzice zawsze się nas pytają, co chcemy zjeść i moja odpowiedź brzmi zawsze «nie wiem», mojego brata też. To jest w sumie naturalne, bo moja mama zna moje kubki smakowe i po prostu, jak coś zrobi, to wie, że mi będzie smakować” – Krzysiek, 15 l., Poznań

Mała waga przykładana do jedzenia jest wypadkową wielu czynników:

- odmiennych priorytetów, takich jak np. dłuższy sen lub przeglądanie telefonu zamiast śniadania;

„Ja generalnie nigdy rano nie jem śniadań. Wolę pospać 10 czy 20 minut dłużej niż wstawać” – Nikola, 15 l., Poznań

- ograniczeń związanych z brakiem czasu lub energii na przygotowania i jedzenie;

„Czasami to jest w czasie nauki jakaś szybka kolacja, a czasami się zapomni o tej kolacji, bo się jest za bardzo zmęczonym” – Stefan, 18 l., Warszawa

- nieodczuwania głodu – zarówno przed szkołą, jak i pomiędzy lekcjami, co może być uwarunkowane stresem;

„Dziś na przykład nic nie jadłem na śniadanie, no bo nie chciało mi się, bo szkoła i tak dalej, może stres, ale w weekend najczęściej jem. [Pytanie: jeśli nie rano, to kiedy jest twój pierwszy posiłek?] Od razu jak wrócę ze szkoły” – Maks, 17 l., Włocławek

- prawdopodobnie mało obecnego w programie szkolnym nauczania o działaniu poszczególnych składników odżywczych i roli odżywiania w jakości kondycji psychofizycznej w ciągu dnia, a nie tylko w odroczonych skutkach zdrowotnych. Odpowiedzi na pytania o rolę składników odżywczych dla zdrowia najczęściej były oparte na przekazach rodzinnych;

„Nie powinno się jeść za dużo mąki. [Dlaczego?] Nie wiem, bo tak jakoś mama mówiła” – Aleksander, 16 l., Radom

- nieodczuwania negatywnych skutków swojej diety tu i teraz, braku myślenia o odroczonych skutkach obecnego stylu życia.

„Nie odżywiam się zdrowo, ale nie miałem takiego bodźca, który by mnie przekonał do tego, że muszę coś z tym zrobić, bo nie czuję się inaczej, jak przez cały dzień, tydzień jadłbym fast fooda albo jadłbym same warzywa i owoce” – Jeremi, 17 l., Warszawa

Jedzenie zdrowo jest daleko za innymi motywacjami

Rzadko kiedy „zdrowie” jest kryterium aktywnie wykorzystywanym przez młodzież w ich codziennych wyborach żywieniowych.

| „Nie mam czegoś takiego, że niezdrowo, zdrowo. No nie” – Mikołaj, 16 l., Poznań

| „W tym rzecz, że niczego nie jadam, co jest zdrowe. Warzywa, owoce raz na ruski rok jem tylko. Długo się robią i nie chce mi się siedzieć przy gotowaniu” – Kuba, 17 l., Skarżysko-Kamienna

| „Jak mam taki dzień, że sobie postanowię, że będę jeść zdrowo, to się szybko kończy, brak czasu to ogranicza” – Joanna, 16 l., Poznań

Oczekiwanie, aby jeść zdrowo, jest jednak tak silną normą, że potrafi pojawiać się w deklaracjach, mimo że nie pokrywa się z rzeczywistością.

| „Chodzi o to, żeby w miarę zdrowe było to śniadanie. By to nie była pizza, tak jak ja wczoraj zjadłam na śniadanie, ale jakaś kanapka, ewentualnie serek, owoc. Zjadłam pizzę, bo zostało z wieczoru i musiałam zjeść. [Dlaczego musiałaś?] Bo miałam na nią ochotę” – Emilia, 16 l., Radom

Na co dzień wygrywa dostępność, wygoda i pokusa smaku:

| „Jak jest rogalik «7 days», a rogalik z piekarni, to jest między nimi różnica: rogalik z piekarni ma mniej cukru, jest robiony na świeżo, jest ogólnie zdrowszy. [To dlaczego sięgamy po «7 days'a»?] Bo jest smaczniejszy” – Alek, 16 l., Radom

| „Nawet w Żabkach hot dogi są wysoko przetworzone. Ale jemy, bo jest szybkie i tanie. Nie jestem na tak, ale jak muszę coś zjeść, to zjem” – Kinga, 17 l., Skarżysko-Kamienna

Nieliczni doświadczyli tego, że to, co i jak jedzą, ma realne przełożenie na to, jak się czują. Odczuwanie takich krótkookresowych negatywnych skutków stosowanej diety, np. w postaci bólu brzucha i głowy, zmęczenia, ospałości, wypadających włosów i pogorszenia cery, potrafi wpłynąć na zmiany w odżywianiu.

„[Przydałaby się] wiedza, co robi niezdrowe jedzenie z samym sobą. Ja miałem coś takiego przez te mroczki w pierwszej klasie, to mnie zmartwiło i zainteresowało, jak się odżywiam. Moje zmiany behawioralne – albo byłem bardzo łatwo poirytowany, albo ciągle przybity i to nie była jesienna depresja – nie były dlatego, że jestem kuku na muniu, ale przez to, że ja się bardzo źle odżywiałem. Bo jadłem za mało” – Tomek, 18 l., Włocławek

„To nie tylko wpływa na nasze zdrowie, ale i samopoczucie. Ciężko mi powiedzieć jak dokładnie, ale jak zjem źle, to boli głowa i czasem wiem, że jak zjem coś u babci, to lepiej się ogólnie czuję” – Krystian, 16 l., Radom

Podjęmowane przez młodzież działania – a częściej deklarowane ambicje – związane ze „zdrowszym” jedzeniem to przede wszystkim:

- ograniczanie – głównie ilości spożywanych słodczy; czasem częstotliwości spożywania niezdrowych tłuszczów w postaci chipsów, kebabów lub innego rodzaju fast foodów – zdarza się to zazwyczaj po okresie wzmożonego spożycia takowych (np. w wakacje);

„Zdrowa dieta to ograniczenie słodkości i jedzenie mniejszej ilości rzeczy” – Ewa, 18 l., Skarżysko-Kamienna

„Ja lubię pojeść słodczy. Jedząc myślę o dentyście, o tych zębach” – Filip, 16 l., Radom

- kompensowanie niezdrowych wyborów produktami uznawanymi za zdrowe lub „zdrowsze alternatywy”;

„No jak już zjem sobie kebsa, powiedzmy na obiad, to na kolację trochę głupio drugiego zamówić. To zamiast na kebsa albo do Maka idę sobie po jakąś butkę słodką albo po jabłko może czasami, albo po te wafle ryżowe” – Staszek, 15 l., Łowicz

- zmniejszanie deficytów jako reakcja na zaniedbania, których skutki odczuwa się tu i teraz, np. w wyniku jedzenia za mało lub nieregularnie albo picia za małej ilości wody;

„Dużo wody zaczęłam pić, a kiedyś szklanka wody to było tyle przez cały dzień. A jak zaczęłam dbać o dietę, śniadania, obiady i całe menu na cały dzień, to o wiele lepiej i psychicznie, i fizycznie się czuję” – Ewa, 18 l., Skarżysko-Kamienna

Powyższe aspiracje związane ze zdrowiem mają o wiele wyższy priorytet niż kwestie związane z obecnością lub ilością mięsa w diecie.

Co jest zdrowe?

U wielu osób produkty postrzegane przez nie jako zdrowe pojawiają się nie z wyboru, lecz przy okazji:

- jako jedzenie domowe, głównie obiady;
- jako wynik starań rodziców, którzy widząc, jakich wyborów dokonuje dziecko, starają się wprowadzić do jego diety choć jeden zdrowszy element i jest nim często sam fakt zjedzenia przez dziecko śniadania lub domowego obiadu.

Przekonanie o tym, co jest zdrowe, jest najczęściej wynikiem rodzinnych przekazów („mama zawsze mówiła, że to jest zdrowe”) i funkcjonujących potocznie prostych przekonań.

Zdrowe zdaniem młodzieży są:

- przede wszystkim owoce i warzywa – źródło witamin i błonnika niezbędnych dla zdrowia człowieka;

| „Tak jest w reklamach: jak zdrowe żywienie, to są owoce i warzywa” – Piotrek, 17 l., Włocławek

- umiar w ilości jedzenia i częstotliwości sięgania po fast food;

| „Osoby, które jedzą niezdrowo, przesadzają z ilością. Cały czas niezdrowe jedzenie. Chipsy różne, pizza, cukierki” – Tomek, 18 l., Włocławek

- nabiał: źródło białka i budulec zdrowych, silnych kości;

| „Ze zdrowych rzeczy, to jadłem twaróg ze śmietaną. Jest zdrowy, bo ma białko” – Krystian, 16 l., Radom

| „Rano na szybko napój mleczny wysokobiałkowy. W każdym sklepie są. Jest tam więcej energii, ale w sumie to dobre są po prostu” – Kuba, 17 l., Skarżysko-Kamienna

- białko zwierzęce to ważny element diety wielu młodych: niezbędny budulec masy mięśniowej i źródło energii, zaspokaja głód na dłużej.

„Staram się więcej białka, bo wtedy nie muszę myśleć o jedzeniu w ciągu dnia. Białko dłużej się trawi, to dłużej jesteś najedzony i wtedy rzeczywiście mogę się skupić na tym, że mam się czegoś uczyć w szkole albo mogę gdzieś wyjść i nie muszę kombinować, co i kiedy zjem” – Joanna, 18 l., Warszawa

Silnych przekonań w zakresie roli białka młodzi ludzie nabierają, rozpoczynając przygodę z trenowaniem sportu, a szczególnie chodzeniem na siłownię. Osoby uprawiające sport wydają się jedynymi pozytywnymi wzorami w zakresie zdrowego odżywiania i mającymi realny wpływ na innych.

„Jak poszłam na siłownię, to dopytywałam ludzi, co długo chodzą, co trzeba jeść, a czego się nie powinno. Na Facebooku, na TikToku jest dużo filmików” – Julka, 18 l., Skarżysko-Kamienna

„Moje płatki na mleku są raczej zdrowe, bo staram się pod wieczór uzupełniać białko, a mleko ma białko. Jak się je dużo białka, to ma się większą masę, a ja w piłkę gram i trenuję na siłowni” – Filip, 16 l., Radom

„Kto się zdrowo odżywia? Osoby, co ćwiczą – piłkarze, siatkarze, te osoby, co chodzą na siłownię, bo muszą mieć specjalną dietę, by mieć lepszą kondycję. Też ciało lepsze. [A co jest w ich diecie?] Białko pochodzące z mięsa” – Kuba, 17 l., Skarżysko-Kamienna

„Mam w klasie osoby, które są świrami sportowymi i bardzo im zależy, żeby jeść zdrowo i z dużą ilością białka” – Grzegorz, 16 l., Poznań

- produkty „nieprzetworzone”, tzn. takie, które przygotowuje się w domu (np. obiad, chleb), albo proste, tradycyjne, znane od lat, kojarzące się z domową kuchnią, np. kanapki, drożdżówki; nie pochodzące z masowej produkcji, np. „wiejskie”, z bazaru, z tradycyjnej piekarni versus z hipermarketu lub pakowane;

„Jest bardziej przetworzone. Musi mieć więcej dodatków, by dłużej mogło leżeć” – Tomek, 18 l., Włocławek

„Oglądałam program o zdrowym żywieniu i mówili, że w tych współczesnych chlebach i bułkach jest bardzo dużo chemii. Po taniości to robią i by nam bardziej smakowało, by się lepiej sprzedało i by było tańsze. Ja unikam bułek z marketu, a chleb kupujemy w piekarni. Do tamtych rzeczy jest dodawana jakaś guma guar czy takie rzeczy” – Zuza, 17 l., Włocławek

CO POZNAM JAKĄŚ
DZIEWCZYNĘ NOWĄ, TO
DOWIADUJĘ SIĘ, ŻE MA
ZABURZENIA ODŻYWIANIA.
(...) JAK CODZIENNIE SIĘ
SKROLUJE TEGO INSTAGRAMA
I OGLĄDA PRZEROBIONE
ZDJĘCIA ALBO LUDZI PO
OPERACJACH, TO SIĘ MYŚLI,
CZEMU JA TAK NIE WYGLĄDAM.
A CIĘŻKO WYGLĄDAĆ, JAK
EDYTOWANE ZDJĘCIA.

– MARTA, 17 L., WARSZAWA

- produkty, których pochodzenie się zna, np. z pola babci, z hodowli kur cioci itp. To szczególnie mocno wybrzmiewające kryterium w mniejszych miastach, np. w Radomiu czy Łowiczu;

„Moja babcia ma kury i jak te kury się lepiej odżywiają, to i ja się lepiej odżywiam, jedząc te jajka” – Krystian, 16 l., Radom

- produkty polskie: np. polskie jabłka (oznaczone naklejką);
- pieczone a nie smażone;

„Bo frytki w domu można zrobić w piekarniku, a w Maku są smażone w głębokim tłuszczu” – Paulina, 18 l., Włocławek

- z kwasami omega.

„Ta sałatka z tuńczykiem, mamy tam różne kwasy i omegi, to jest dobre. Nie wiem, ale jest potrzebne. Dużo rodzice mi o tym powtarzali, ale to też było na biologii” – Piotrek, 17 l., Włocławek

Określenie „bezpieczna żywność” nie należy do codziennego języka

Sformułowanie to budziło wśród badanych konsternację: w pierwszej chwili nie wiedzieli, jak je rozumieć.

„Bezpieczna żywność? Nie wiem, nie ma chyba raczej takiej niebezpiecznej, co może nas zabić” – Nikola, 15 l., Poznań

Odkodowanie zwrotu „bezpieczna żywność” wymaga chwili namysłu. To przede wszystkim żywność godna zaufania: świeża i przygotowana do jedzenia tak, że nie grozi zatruciem.

„Mam pewność, że mnie nikt nie otruje, że jest dobrze wysmażone mięso, dobrze ugotowane ziemniaki” – Filip, 16 l., Radom

Dopiero w następnej kolejności „bezpieczna żywność” jest rozumiana w sposób pokrewny do zdrowej żywności: jest naturalna i w efekcie nieszkodliwa dla zdrowia człowieka, np. nieprzetworzona, niepryskana, bez konserwantów, bez dodatku hormonów itp.

„Jak najmniej rzeczy przetworzonych, tych wszystkich skrobi modyfikowanych. Żeby tych E nie było” – Michał, 17 l., Włocławek

„Na przykład owoce, jak najmniej spryskiwane tymi wszystkimi chemicznymi związkami, żeby je zachować i tylko dla wyglądu” – Kuba, 17 l., Skarżysko-Kamienna

Często jako najbardziej bezpieczna uznawana jest żywność pochodząca ze znanego osobiście źródła, np. hodowana przez osobę znajomą albo przygotowana w domu. Ogólnie osoby indywidualne, produkcja lokalna i sprzedaż w handlu tradycyjnym cieszą się większym zaufaniem – podobnie jak w przypadku źródeł zdrowej żywności.

„Czemu bazarek wydaje się bardziej zaufany? Bo nie robi tego firma, tylko ludzie. I ufamy, że ci ludzie zrobią to lepiej” – Nina, 17 l., Warszawa

Jak jeszcze rozpoznać zdrowe (i bezpieczne) jedzenie?

Kryteria w postaci oznakowań żywności rzadko przywoływane są spontanicznie:

- eko/bio: jednomyślnie uznawane za drogie – według wielu za drogie, aby było dostępne;

„Taki przeciętny Kowalski czy przeciętny ja nie będzie wybierać ekologicznych, bo mnie nie stać” – Michał, 18 l., Włocławek

„Patrzyliśmy na to, że fajnie, że sok z naturalnych cukrów, owoców, nie ma dodanych jakichś świąństw, ale czemu to jest takie drogie? Jeżeli świat chce, żebyśmy się zdrowo odżywiali, to nie powinien nam tego utrudniać” – Ola, 15 l., Poznań

- specyficzne znaki graficzne, np. na bananach, daktylach, kakao: dla tych, którzy przywiązują wagę do pochodzenia lub sposobu produkcji, to łatwa do zapamiętania heurystyka – wiadomo, czym się kierować przy wyborze;

„Zawsze na święta dostają kuleczki marcepanowe posypane kakao i moi rodzice czy ja staramy się szukać takiego loga, że chodzi o to, że to kakao nie było... [Chodzi ci o taką zabkę?] Chyba tak, że pracownicy nie byli wykorzystywani i że było im płacone w miarę, no solidnie” – Paulina, 18 l., Włocławek

Niektórzy są świadomi ich istnienia, ale nie starają się zrozumieć ich znaczenia:

„Zielone listki są, nie wiem, chyba w jogurtach, ale nie zwracałbym na to za bardzo uwagi” – Krzysiek, 15 l., Poznań

„Te naklejki. Nigdy nie czytałem” – Mikołaj, 16 l., Poznań

Niektórzy nie mają do nich zaufania:

„Niby są oznaczenia, ale nie wiem, czy można im ufać” – Marta, 17 l., Warszawa

- NUTRI-SCORE: częściej rozpoznawany jako znak graficzny niż przywoływany pod swoją właściwą nazwą. Operowanie skalą kolorów i alfabetem sprawia, że oznaczenie jest intuicyjne. Jego wpływ wydaje się na razie bardzo ograniczony – pojedynczy respondenci przyznawali, że może mieć wpływ na wybór marki, ale nie kategorii produktu. U niektórych jest źródłem rozczarowania: buduje oczekiwania ogólnie wysokiej jakości produktu, co czasem nie pokrywa się z analizą składu.

„Ja widziałam taką skalę. Pokazywali, że niby ta Gratka jest zdrowa, a w składzie zupełnie coś innego było: ilość truskawek, zamiennik truskawek, na pewno to nie były truskawki” – Mikołaj, 16 l., Poznań

Mięso w diecie

Dla dużej grupy osób jedzenie mięsa jest silnie utrwalonym przyzwyczajeniem, a jego smak jest bardzo lubiany.

„Pierwsze skojarzenia z obiadem to właśnie, że coś z mięsem, mięso i jakieś dodatki do tego: schabowy, ziemniaki i surówka. Ryż z kurczakiem, brakowałoby mi tego, bo lubię to” – Grzegorz, 16 l., Poznań

Mięso uważane jest za naturalny element diety człowieka.

„My jako gatunek przez naszą biologię jesteśmy wszystkożerni, no i jest dobre, by jeść i to, i to. Tego potrzebujemy” – Piotrek, 17 l., Włocławek

„To jest nasza natura, że każdy nawzajem się zjada. Ciągnie nas do tego mięsa, bo to jest nasz naturalny instynkt” – Krzysiek, 15 l., Poznań

Na jedzenie mięsa wpływa dominujący wzorzec odżywiania w rodzinie, a osoba decydująca (najczęściej mama) – nie chce przygotowywać kilku różnych obiadów.

„Ja to bym w sumie spróbowała, staram się ograniczać mięso, bo jakoś nie jestem wielką fanką, ale jeść jem, bo mama każe. Znaczący nie, że każe, ale zawsze, jak coś jest na obiad, to zazwyczaj jest coś z mięsem, bo mój tata je mięso i ciężko by było robić trzy dania po prostu” – Joanna, 16 l., Poznań

Dieta bez mięsa: kluczowe spostrzeżenia

Motywacje i okazyje, w których badana młodzież sięga po produkty spożywcze, nie pokrywają się z percepcją korzyści diety bez mięsa

Dla części młodzieży różnice pomiędzy dietą wegetariańską a wegańską nie są jasne – myślą, że to tożsame określenia. W dalszej części raportu do określenia obu diet stosowane będzie sformułowanie „dieta wege”.

„Owoce i warzywa” to dominujące pierwsze skojarzenia z dietą wege. Po części za te skojarzenia odpowiadają obserwacje.

„Jak ja zamawiam tortillę z kurczakiem, to ona zamawia tortillę z warzywami albo jak była pizza, to wzięła wege z warzywami i mówiła, że git” – Marta, 17 l., Warszawa

Te skojarzenia pociągają za sobą wiele niekorzystnych przekonań respondentów o tym sposobie odżywiania:

- dieta wege nie zaspokaja podstawowych potrzeb w zakresie odżywiania się, tj. najedzenia się (zaspokojenia głodu oraz dostarczenia niezbędnej dawki energii do działania) oraz dostarczenia składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W percepcji respondentów efektem diety roślinnej jest często poczucie głodu oraz niedobory;

„Ja to mam zapisane w skojarzeniach, że głodówka. Tam się nie je. Ja nawet nie wiem, co się tam je, a czego się nie je” – Janek, 17 l., Skarżysko-Kamienna

- dieta wege nie oferuje kluczowych korzyści decydujących o wyborze produktów spożywczych: wygody, tj. łatwości i szybkości oraz przyjemności jedzenia. Według respondentów przygotowanie posiłku wege wymaga dużej inwestycji czasu w przygotowanie (krojenie warzyw) oraz dużych umiejętności, aby danie przyprawić tak, by miało dobry smak;

„Będę musiał zacząć to robić, ale w przyszłości, bo więcej czasu trzeba poświęcić, żeby to przygotować i się nauczyć to robić” – Szymon, 16 l., Łowicz

„Kojarzq mi się kotlety sojowe, kabanosy wege i ogólnie produkty wege: są gorszą wersją tych mięsnych, mniej smaczną” – Patryk, 18 l., Warszawa

- w powszechnym przekonaniu dieta wege nie jest wystarczająco zróżnicowana, aby mogła być zbilansowana, przez co wydaje się szkodliwa. Mięso jest postrzegane jako niezbędny element tego zbilansowania;

„Ja też słyszałem ostatnio, że niejedzenie mięsa jest złe. Można przez to umrzeć, jak się nie będzie jadło w ogóle mięsa. Nic nie jest w stanie zastąpić tego, ile mięso ma wartości odżywczych, tego białka, tych tłuszczów” – Piotrek, 17 l., Włocławek

„Żeby wszystkiego było po trochu. Trochę białka – białko jest z mięsa – witamin, węglowodanów. Żeby wszystko było wyrównane, to daje zdrowie” – Ewa, 18 l., Skarżysko-Kamienna

„Słyszałem, że dieta musi być zróżnicowana, żeby uzupełniać wszystkie składniki potrzebne organizmowi: dużo białka, dużo witamin. Jeżeli usłyszę, że jest jakieś mięso przyrządzone, to będzie pełnowartościowe” – Marcin, 16 l., Łowicz

- mięso i produkty odzwierzęce (nabiał) postrzegane są jako najlepsze, niezastąpione źródło tak bardzo cenionego w diecie białka – szczególnie istotnego w okresie dorostania.

„Do rośnięcia jest potrzebne białko i ci, którzy przeszli wcześniej na dietę wege, są niżsi od tych, co przeszli później, może to przypadek, a może nie” – Jeremi, 17 l., Warszawa

Dieta wegańska ze względu na brak nabiału wydaje się bardzo problematyczna: budzi jeszcze większe obawy niedoborów, ale także monotonii w diecie.

„Mięso mogłabym spróbować wyeliminować, ale nabiał to by było dla mnie za dużo: bo to jest takie naturalne, miałabym większe deficyty białkowe, mniejszą różnorodność” – Nina, 17 l., Warszawa

Młódzież jedząca mięso nie utożsamia się z powodami, dla których inni przechodzą na dietę bezmięsną

Zdaniem nie-wegetarian osoby stają się wegetarianami/weganami przede wszystkim z poczucia troski i odpowiedzialności – za swoje zdrowie, za dobrostan zwierząt, za planetę. Dla większości badanych nie są to czynniki, którymi kierują się w swoich wyborach spożywczych na co dzień.

„Jak ktoś kocha zwierzęta, uważa, że jedzenie mięsa to krzywdzenie zwierząt, to niech nie je tego mięsa” – Aleksander, 16 l., Radom

Przekonanie, że dieta wege jest zdrowa, jest według badanych fałszywe, choć zgadzają się, że w diecie ogólnej jest za duży udział mięsa, więc zmniejszenie ilości i częstotliwości jego spożywania jest zdrowe.

„Ta moja znajoma, która na wakacje przeszła na wege, powiedziała, że my jako gatunek ludzki spożywamy za dużo tłuszczu zwierzęcych, a za mało roślinnych i ona chciała sobie tak to uzupełnić” – Paulina, 18 l., Włocławek

Brakuje wiary, że działania jednostki mają przełożenie na globalne problemy

Te osoby, które są skłonne dbać o dobrostan zwierząt, nie wierzą, że ich działania mogą mieć szeroki wpływ, co osłabia motywację do zmiany.

„Bo jak tylko ja mam nie jeść, to ok, honorowo mogę to zrobić, ale realnie to nic nie robi. Bo jedyne, co robię, to kupuję zwierzę, które i tak jest zabite. To, czy ja go nie kupię, czy kupię, to oni tak czy siak to zrobią” – Maks, 17l., Włocławek

„Na Instagramie obejrzałam i miałam takie «O!». Na dobrą sprawę, jeśli nie jestem w stanie się do czegoś przyczynić, to czemu miałoby to mieć na mnie większy wpływ – nie mogę nic z tym zrobić, co ja tym biednym krowom zrobię” – Patrycja, 18 l., Skarżysko-Kamienna

Dieta bez mięsa: inne bariery

Dieta bez mięsa napotyka także na pomniejsze bariery, które dokładają się do ogólnego poczucia, że nie jest to dieta o jednoznacznie pozytywnym wydźwięku.

Dla diety bez mięsa brakuje dowodu społecznej słuszności

Według relacji respondentów nawet w domach, w których jeden z rodziców stosuje dietę bez mięsa, nie ma to wpływu na dietę proponowaną innym domownikom.

Dieta bez mięsa jest daleka od normy wśród rówieśników – część uczestniczących w badaniu respondentów nie potrafiła przywołać ani jednej osoby na takiej diecie w swoim otoczeniu.

Z kolei ci, którzy takie osoby w swoim otoczeniu znali lub sami spróbowali w przeszłości ograniczać mięso, przywołują wiele obrazowych przykładów, jak doprowadziła ona do problemów w funkcjonowaniu.

„Moja koleżanka z podstawówki jest wegetarianką, a ona też często oblewała, bo pewnie przez to, że nie jadła wystarczającej ilości jedzenia” – Paulina, 18 l., Włocławek

W opinii respondentów komponowanie zbilansowanego menu wymaga dużej wiedzy oraz wysiłku i często nie jest możliwe bez współpracy z dietetykiem i suplementacji.

„Moja przyjaciółka uznała, że po prostu nie będzie jeść mięsa i zapomniała, że wtedy trzeba troszkę uważać na to, co się je, i miała anemię taką mocną” – Marta, 17 l., Warszawa

Dziecie bez mięsa brakuje jednoznaczności

Dania wege występują także w kontekście uważanym za niezdrowy i szkodliwy dla planety, jak np. w McDonald's. Wzmacnia to przekonanie, że jedyną jasną, niepodważalną motywacją do wyboru diety bez mięsa jest troska o zwierzęta, a nie o zdrowie czy środowisko.

„Produkty specjalnie zrobione dla wegetarian też są jakoś chemicznie wytwarzane. W McDonald's są te wege burgery, to one też nie są raczej zdrowo stworzone i dla człowieka, i dla środowiska. Produkcja wege mięsa, czyli tofu, też wymaga wiele wody, wydaje mi się” – Stefan, 18 l., Warszawa

Instagramowe przedstawienia diety bez mięsa mogą pogłębiać bariery wobec niej

Dieta wege jako element prezentowanego w mediach społecznościowych stylu życia z pewnością niektórych przyciąga – ale innych dystansuje jako przejaw mody, a nie świadomy wybór oparty na autentycznych wartościach.

Dodatkowo ten sposób prezentowania diety pogłębia barierę, że jest ona czasochłonna, a nawet że jest elementem całościowego, perfekcyjnego stylu życia. W efekcie tworzy wrażenie niedostosowania do życia badanych.

„W Internecie trochę się zgubił cel tego. Bardziej moda, a nie że coś za tym się niesie. Ogólnie taki lifestyle (...). Taka estetyka. Jakby przejście na wege miało zmienić twoje życie, że nagle jesteś fit, masz dzień zaplanowany i ułożony, twoje posiłki są dopracowane i nigdy na szybko nic nie musisz ogarniać. Przejmujesz się tematami w stylu środowisko, dobro zwierząt” – Helena, 18 l., Warszawa

Niechęć do zobowiązań: nie dla diety wege, tak dla pysznych dań i produktów bezmięsnych

Mimo że mięso jest cenione, to istnieje świadomość, że nie powinno być go za dużo w diecie, bo jest źródłem nadmiaru tłuszczu prowadzących do chorób, a jego jakość często nie jest optymalna.

„Myślę, że powinniśmy jeść i warzywa, i mięso, ale może mniej mięsa, a więcej warzyw. Te wszystkie tłuszcze nie są dla nas dobre, cholesterol i zapychanie żył” – Tomek, 18 l., Włocławek

„Mięso nie jest najlepszej jakości w tych czasach. Z tego co słyszę od mamy (...), jest strasznie napompowane wodą, w supermarketach jest przeterminowane i przeklejane są daty przydatności” – Kinga, 17 l., Skarżysko-Kamienna

Dania bezmięsne są w diecie mile widziane jako smaczna alternatywa w ramach zróżnicowanej diety, a nie jako opcja ramowana jako jedyna właściwa w oparciu o argumenty prozdrowotne lub etyczne.

WIEM TO, ŻE KLIMAT SIĘ
OGÓLNIIE OCIEPLA I ŻE
JEST TO ZŁE, ALE TO JEST
WSZYSTKO, CO WIEM.
TO JEST TAK POWSZECHNY
I POPULARNY TEMAT, ŻE
NAWET NIE INTERESUJĄC SIĘ
TYM, TO MI GDZIEŚ
PRZELATYWAŁO, ALE
JEDNOCZEŚNIE SIĘ TYM
TEŻ NIE INTERESOWAŁEM,
NIE UMIEM O TYM POWIEDZIEĆ.

– MIKOŁAJ, 16 L., POZNAŃ

„W szkole nawet takie dania na poziomie są np. jakaś papryka nadziewana, cukinia nadziewana serem, kaszą, warzywami. Wolę te opcje z nadziewaną papryką, raczej unikam tych dań mięsnych, bo one raczej słabo smakują” – Łukasz, 18 l., Warszawa

„Zamienniki” mięsa i produktów odzwierzęcych są wybierane, gdy są łatwo dostępne i smaczne.

„Lubię na przykład mleko owsiane do kawy: jeżeli mam je w domu, to wybieram mleko owsiane. Też lubię zamiast kurczaka zjeść tofu albo zamiast kanapki z szynką, kanapkę z hummusem, kierując się smakiem raczej” – Joanna, 16 l., Poznań

Niechęć wobec identyfikacji z dietą wege obecna jest nawet wśród osób, które ze względu na swoje preferencje smakowe i sensoryczne niemal nie jadają mięsa lub jedzą je rzadko i wybiórczo (np. tylko mięso z kurczaka). Przed taką identyfikacją powstrzymuje m.in. chęć zostawienia sobie „furtki”, aby bez wyrzutów sumienia wynikających z łamania postanowień ulegać czasem pokusie smaku dań z zawartością mięsa.

„Ja kiedyś myślałam o tym, żeby nie jeść mięsa ze względu na zwierzęta, ale dużo rzeczy, które lubię, ma w sobie mięso. [Co cię powstrzymuje?] Pizza” – Weronika, 16 l., Radom

„Generalnie to nie jestem weganką ani wegetarianką, ale nie przepadam za mięsem po prostu. Nie powiem, myślałam parę razy o tym, ale czasem fajnie sobie iść na McDonalda, jakieś nuggetsy zjeść. (...) To takie inne jest niż niejedzenie mięsa przez cały czas” – Kasia, 15 l., Łowicz

Dieta a środowisko, klimat i problemy społeczne

Czy sposób wytwarzania żywności ma wpływ na świat?

Plastikowe opakowania są najczęściej wymienianym aspektem produkcji żywności, który ma negatywny wpływ na środowisko: stanowią zagrożenie dla zwierząt i ryzyko zdrowotne dla ludzi, którzy spożywają mikroplastik w jedzeniu. Sklepy takie jak Żabka kojarzą się pod tym względem negatywnie ze względu na dużą liczbę plastikowych opakowań. Wypowiedzi o plastiku są w większości oparte na pojedynczych, czasem anegdotycznych przykładach.

„W morzu żyją ryby i jest dużo plastiku, to ten plastik przedostanie się do nich. Jak my jemy te ryby, to ten mikroplastik do nas przechodzi. Słyszałam w jakimś programie National Geographic”. „Też coś takiego słyszałem, taka ciekawostka, że tygodniowo jemy 0,06 miligramów mikroplastiku”.

„Dziadkowie mają swoje pole i warzywa stamtąd mają pozytywny wpływ na środowisko, bo nie będzie tych plastikowych opakowań. Jak bierzemy marchewki, to bierzemy siatkę jednorazową, to jest już jakiś wpływ, a tak to mam od babci bez żadnych siatek”.

„Czy w Żabce jest dostęp do jedzenia mającego dobry wpływ na klimat, środowisko? Nie. Nie bardzo. Bo jest dużo plastiku we wszystkim praktycznie. Dużo plastikowych opakowań. One szkodzą, bo to się długo rozkłada”.

Respondenci zwracali uwagę także na inne negatywne efekty uboczne produkcji żywności, lecz były to wypowiedzi pojedynczych osób, a przykłady często przywoływane były z niepewnością i pochodziły z odległych regionów świata.

„Każdy wie, że jest jakiś problem, ale ‘ok, tak się dzieje’, nie zgłębiamy tego tematu. Wiem, że jedna produkcja jest bardziej szkodliwa dla środowiska niż inna, ale nie zgłębiałam tego tematu, żeby się wypowiedzieć” – Helena, 18 l., Warszawa

Wymieniane przykłady to:

- zanieczyszczenie powietrza i gleby poprzez emisje z fabryk;

„[Czy słyszeliście o związku pomiędzy tym, co się je, a zmianami klimatu?] Nie. Też nie. Nie bardzo, chyba że chodzi o ten plastik. Odpady, co fabryki produkują tę żywność, że to się wiąże z zanieczyszczeniami powietrza czy jak coś jest ogrzewane, to ten dym szkodzi” – 15–16 l., Radom

- masowa produkcja – przyspieszenie wzrostu mięsa i roślin kosztem dobrostanu zwierząt, co wpływa niekorzystnie zarówno na ich zdrowie, jak i zdrowie ludzi;

„Był reportaż w TVN o kurczakach zagrodowych i pokazywali, że tak tuczyli kurczaki jakimiś związkami, że miały przerost mięśni, były na wybiegu, ale było ich tak dużo, że nie były w stanie się ruszać, a życie zwierzęcia bardzo wpływa na jakość jedzenia, które my dostajemy” – Zuzia, 17 l., Włocławek

- marnowanie zasobów – nadprodukcja żywności i jej nierówna dystrybucja (jedni kupują nadmiar, inni cierpią głód);

„Niektóre kontynenty mają nadmiar jedzenia, a niektóre nie. Jest problem w Ameryce, że tam tyle jedzenia się marnuje. Jakież badania widziałam, że 60% jedzenia, jakie kupują, jest potem wyrzucane. Kiedy np. w Afryce brakuje tego, ale nie tylko w Afryce” – Nina, 17 l., Warszawa

- hodowla krów – produkcja gazów cieplarnianych;

„Nie wiem, czy głupoty nie powiem, ale mi się kojarzy, że w Ameryce bardzo dużo gazów cieplarnianych nie wytwarzają fabryki, bo też, ale krowy i to jest dziwne, ale tak jest. To jest tak, jak byśmy mieli jakąś fabrykę węgla czy coś” – Michał, 17 l., Włocławek

- transport żywności na duże odległości, także do krajów, w których dany rodzaj żywności jest wytwarzany;

„W większości sklepów jabłka są kupowane spoza Polski i ten dowóz jest i droższy, i bardziej wpływający na jakość powietrza” – Joanna, 18 l., Warszawa

- olej palmowy: wycinanie lasów pod plantacje, niszczenie siedlisk zwierząt;

„Plantacje palmy olejowej wyniszczają roślinność i zwierzętom zabierają siedliska, to nie powinno mieć miejsca, ale tak się dzieje” – Paulina, 18 l., Włocławek

- szkodliwość oprysków.

„Jak się pryska warzywa czy owoce, to przyroda cierpi, np. jeśli w promieniu 5 czy 10 km od tych spryskanych owoców są ule i pszczoły siadają na tych owocach, to całe kolonie tych pszczoł umierają przez te opryski” – Jeremi, 17 l., Warszawa

Dostrzegane problemy społeczne związane z odżywianiem i żywnością to:

- głód: Afryka to nadal pierwsze skojarzenie z obszarami dotkniętymi klęską głodu – powody upatrywane są w jej naturalnym klimacie, który nie sprzyja rolnictwu oraz mało rozwiniętej gospodarce, która nie potrafi zorganizować we właściwy sposób upraw, produkcji i dystrybucji.

Głód kojarzony jest także z obszarami dotkniętymi wojną, np. Ukrainą, ale na dalszych miejscach, także każdym innym miejscem na świecie, w tym Polską;

„Pierwsze to Afryka, Etiopia, kojarzy się z takimi wychudzonymi dziećmi, które umierają, ale wszędzie na świecie są takie problemy u pojedynczych ludzi. W krajach niskorozwiniętych najczęściej. Rolnictwo może być mało zmodernizowane, nie ma tam jakichś fabryk, ludzi do obrotu tym wszystkim” – Klaudia, 16 l., Radom

- otyłość: jej występowanie przypisywane jest w największym stopniu brakowi ruchu. Rzadziej jako przyczyny wymieniane są problemy ze zdrowiem, także psychicznym;

„Dużo widuję takich osób z nadwagą, którzy prowadzą zły, osiadły tryb życia” – Joanna, 18 l., Warszawa

„Coraz powszechniejsze staje się coś takiego jak Glovo, że ludzie sobie zamawiają. Ludzie się stają coraz bardziej leniwi, zasiadają się w domach” – Wiktoria, 15 l., Łowicz

- zaburzenia odżywiania: na obecność takiego problemu w swoim otoczeniu wskazywały dziewczyny. Winą obarczały media społecznościowe, które kreują nierealistyczne oczekiwania dotyczące wyglądu;

„Co poznam jakąś dziewczynę nową, to dowiaduję się, że ma zaburzenia odżywiania. Przeróżające, że to jest aż na taką skalę. Jak codziennie się skroluje tego Instagrama i ogląda przerobione zdjęcia albo ludzi po operacjach, to się myśli, czemu ja tak nie wyglądam. A ciężko wyglądać, jak edytowane zdjęcia” – Marta, 17 l., Warszawa

- podziały społeczne tworzone dookoła sposobów odżywiania.

„Społeczeństwo się dzieli przez aktywistów (...). Takie osoby, które w bardzo kontrowersyjny sposób, nie naukowy, nie poprzez tłumaczenie, dlaczego wegetarianizm jest dobry, tylko poprzez atakowanie ludzi, którzy jedzą mięso” – Teo, 16 l., Poznań

Sposób myślenia o żywności roślinnej oraz związkach diety ze środowiskiem i klimatem nie wpływa na codzienne decyzje zakupowe

Nawet jeśli część badanej młodzieży słyszała i jest w stanie dostrzec korzyści diety wege, są to rozważania w trybie myślenia krytycznego, racjonalnego i przedkładającego odroczone korzyści nad doraźne gratyfikacje – czyli w trybie zupełnie odmiennym od tego, w jakim podejmują codzienne decyzje zakupowe.

Ich codzienne decyzje w kategorii spożywczej podejmowane są albo nawykowo, albo spontanicznie – impulsowo, w oparciu o pozytywne emocje i obietnicę natychmiastowej gratyfikacji.

Zmiana klimatu: percepcja problemu

„Trochę mnie to martwi, ale nie dotyczy”: zmiany klimatyczne to temat odsuwany na dalszy plan

Zmiana klimatu to temat, o którym badana młodzież słyszała – na lekcjach w szkole i w mediach. Jednak nie jest to problem angażujący emocjonalnie i aktywnie obecny w ich codziennym myśleniu i decyzjach, np. zakupowych.

„Wiem to, że klimat się ogólnie ociepla i że jest to złe, ale to jest wszystko, co wiem. To jest tak powszechny i popularny temat, że nawet nie interesując się tym, to mi gdzieś przelatywało, ale jednocześnie się tym też nie interesowałem, nie umiem o tym powiedzieć” – Mikołaj, 16 l., Poznań

Część przyznaje się do kompletnego braku zainteresowania tematem: ich uwaga skupiona jest na „tu i teraz” w życiu szkolnym, towarzyskim, rozrywcze.

„To odległy temat. Żyję i cieszę się z tego, co tu i teraz. Dopiero jak ja umrę, to może się dziać katastrofa” – Kinga, 17 l., Skarżysko-Kamienna

„[Pytanie: czy zmiana klimatu wpłynie jakoś na Wasz sposób jedzenia i życia?] Różne osoby: A. Raczej nie myślę o tym; B. Nie myślę o tym; C. Nie wiem; D. Też o tym nie myślę” – 15–16 lat, łowicz

Niektórzy przyznają, że zagadnienie budzi pewien niepokój, ale jest odsuwane jako temat:

- trudny: potencjalnie zbyt przytłaczający;

„Staram się unikać tego tematu, bo to jest bardzo dużo. Wiem, że to jest samolubne podejście, ale to przytłacza, jak się ma 16 lat” – Helena, 18 l., Warszawa

- abstrakcyjny: nie dotyczący ich osobiście albo ich miejsca zamieszkania;

„Zawsze chciałem pojechać do Los Angeles, a Los Angeles może nie być, bo się zaleje, albo coś w innym temacie, nie jestem pewien. Ja się chyba pomyliłem, chodzi o to, że jest na płytach tektonicznych i się zapadnie. Że nas zaleje to raczej nam nie grozi, bo mieszkamy na wyżynie” – Janek, 17 l., Skarżysko-Kamienna

„To długotrwały proces – ze względu na to nie czuję, by mnie dotyczył, wydaje się odległy. O powodziach słyszałem, na południu Polski, ale nie jako o zmianie klimatu” – Filip, 16 l., Radom

- nieoczywisty;

„Czy powódzie były oznaką zmiany klimatu? Tak pół na pół. Bo też raz na jakiś czas coś takiego się dzieje” – Szymon, 16 l., Łowicz

- polityczny;

„Nigdy się nie zagłębiałam w ten temat, bo nie lubię wchodzić w tematy polityczne, a raczej to się wiąże z polityką i różnymi bardzo skrajnymi poglądami” – Ola, 15 l., Poznań

Katastrofa klimatyczna wydaje się odległa w czasie i przestrzeni. W wypowiedziach brakuje powiązania tego, co nauczane w szkole i zaśpisywane w mediach, z lokalnymi i angażującymi emocjonalnie przykładami, które budowałyby adekwatność narracji klimatycznej.

„Może przydałoby się doinformowanie się, czym ono jest, bo mam wrażenie, że w szkole mówi się o zmianie klimatu, ale po miesiącu nie potrafiabym powiedzieć, czym jest ta zmiana klimatu. [Było to przedmiotem jakiejś lekcji?] U mnie nie. Było wspomинane często, ale... No właśnie, to jest bardziej wspomnienie niż lekcja” – 15–16 l., Poznań

Co można zrobić dla klimatu?

Pojedyncze osoby deklarują namysł nad klimatem lub działanie na jego rzecz. Źródłem zachowań proklimatycznych są najczęściej napotkane w mediach wątki uznane za ciekawe i angażujące. Podawane przykłady działań są jednak dość wybiórcze i niszowe.

„A dla mnie zmiana klimatu to sprawa, którą trzeba się zająć teraz. Jak usłyszałam, że wycinają las równikowy i zwierzęta nie mają gdzie żyć, że to wycinanie lasów nie jest dobre dla naszej planety, to zaczęłam myśleć o tym, jakie daktyle kupuję” – Zuza, 17 l., Włocławek

Dostrzegane obszary, w których dokonana się albo konieczna będzie zmiana stylu życia na rzecz ograniczenia zmiany klimatu, to:

- segregacja śmieci i ograniczenie korzystania z plastikowych opakowań;

„Pamiętam, że kiedyś nie segregowaliśmy śmieci, a teraz od dobrych paru lat te śmieci są mocno segregowane” – Ewa, 18 l., Skarżysko-Kamienna

- transport – korzystanie z komunikacji publicznej, przejście na samochody elektryczne;

„Zanieczyszczenie przyczynia się głównie do tego, że powiększa się dziura ozonowa i promieniowanie jest coraz większe. Na pewno takim krokiem jest wymiana samochodów spalinyowych na elektryczne” – Janek, 17 l., Skarżysko-Kamienna

- ograniczenia kupowania ubrań, w tym typu „fast fashion” z chińskich platform sprzedażowych (Temu, Shein);

„Kupowanie mniej ubrań pewnie, bo do produkcji ubrań jest potrzebne dużo wody. Słyszałam na Internecie. [Coś z tym zrobiłaś?] Nie. No właśnie, to jest wada, że coś trzeba zrobić z tym” – Ola, 15 l., Poznań

- pojedyncze osoby wskazują na pozytywny wpływ ograniczenia hodowli zwierząt dla przemysłu mięsnego.

„Dieta wege ma mniejszy wpływ na środowisko, bo produkcja mięsa wymaga bardzo wiele wody. Były liczone hektary ziemi: ile osób wyżywią zwierzęta na nich, a ile, jakby były tam warzywa, to o wiele więcej ludzi by było wykarmionych” – Patryk, 18 l., Warszawa

Poczucie braku sprawczości jednostki jest silnym argumentem usprawiedliwiającym bierność. Jednak młodzi ludzie deklarują otwartość na bardziej surowe odgórne regulacje.

„Regulacje globalne, bo jak u nas w Europie jest to uregulowane, to co się dzieje w innych zakątkach świata jest po prostu...” – Piotrek, 17 l., Włocławek

„My możemy mieć jakiś minimalny wpływ. Bardziej trzeba przekonać bardzo wiele osób: narodowość, kontynent, organizacje, które posiadają te fabryki, do zakładania bardziej efektywnych filtrów, rezygnowania z niektórych sposobów” – Nina, 17 l., Warszawa

Wizje przyszłości

Choć trudno o precyzyjne wyobrażenia, wszyscy myślą o potrzebie zdrowszego odżywiania w przyszłości. Dorosłość kojarzą z wolniejszym metabolizmem i mniejszą aktywnością fizyczną wynikającą z czasochłonnej pracy i większej liczby obowiązków. Takie warunki ograniczą im możliwość jedzenia słodczy i fast foodów bez konsekwencji dla tuszy, jak to się dzieje obecnie.

„W sumie fajnie by było zrobić tę zmianę, ale nic mnie do niej nie pcha na razie. Bym chciał bardziej ku zdrowemu, żeby na starość nie mieć jakichś problemów ze starością” – Jeremi, 17 l., Warszawa

„Jedzenie przyszłości” to jednak sformułowanie dość abstrakcyjne i skłaniające do wybiegania myślami kilkadziesiąt, a czasem i kilkaset lat w przyszłość:

- z jednej strony rodzi obawy wobec jedzenia sztucznego, przetworzonego;

„Takie coś nienaturalne strasznie, takie galaretowate czy coś. Bo już nic nie będzie wtedy. Nie starczy surowców” – Iza, 15 l., Łowicz

- z drugiej budzi nadzieje na rozwiązania mniej szkodliwe dla planety, np. brak szkodliwości opakowań i bardziej nowoczesne gospodarowanie zasobami, co pozwoli wyżywić całą ludzkość;

„Wdrożyć do obiegu plastik, co będzie w stanie szybciej się rozłożyć” – Filip, 16 l., Radom

„Nie będziemy musieli mieć 15 arów miejsca na zwierzynę, ale wystarczy laboratorium, gdzie sklonujemy to mięso (...). Na początku to może być dla nas dziwne, ale dalej jemy to, co jemy i nikomu to nie przeszkadza” – Maks, 17 l., Włocławek

– niektórzy oczekują jeszcze lepszej odpowiedzi na swoje aktualne potrzeby.

„Więcej kalorii w mniejszym produkcie w celu zaoszczędzenia czasu. Będziemy mogli szybciej zjeść, a bardziej się najeść” – Krystian, 16 l., Radom

Konkluzje i rekomendacje

Wyniki badania wskazują, że zwiększenie udziału żywności roślinnej w diecie młodzieży wymaga szeroko zakrojonych działań dotyczących jej postrzegania – a więc zarówno odpowiedniej komunikacji, jak i widoczności w miejscu sprzedaży.

1. Komunikacja korzyści ze spożywania żywności roślinnej powinna odwoływać się do szerszego niż obecnie spektrum motywacji, w tym do motywacji dzisiaj niezgłaszanych, a kluczowych, gdy dokonywane są zakupy.

Aby dieta roślinna i mająca pozytywny wpływ na klimat była łatwiej przywoływana w pamięci kupującego w momencie decyzji, należy połączyć ją z kluczowymi potrzebami i okazjami, w których młodzi odbiorcy myślą o sięganiu po produkty spożywcze. Te okazje nazywane są w marketingu punktami wejścia do kategorii (*category entry points* – CEP).

Kluczowe dla młodzieży CEP to: „jestem głodny – chcę się najeść”, „chcę łatwości, wygody”, „chcę zjeść na ciepło, lecz na szybko/po drodze”, „chcę zjeść inaczej niż w domu”, „chcę zjeść pysznie” i „chcę zjeść możliwie jak najtaniej”.

2. Dania roślinne i wybory żywnościowe dobre dla klimatu powinny być upowszechniane jako element zróżnicowanej diety, pod hasłem redukcji ilości spożywanego mięsa, a nie całościowej diety wege.

O ile – gdy włączy się myślenie refleksyjne, nie impulsowe – ograniczanie spożycia mięsa bywa uważane przez niektórych za zdrowe, o tyle całkowita rezygnacja z mięsa wywołuje silny sprzeciw jako niezgodna, sprzeczna z preferencjami smakowymi, nawykami, przekonaniami i potrzebami.

3. Zwiększenie spożycia produktów roślinnych wymaga zmiany w środowisku sprzedaży detalicznej.

Zmiana oznacza:

- zwiększenie udziału tej żywności w ofercie najbardziej atrakcyjnych dla młodzieży produktów gotowych do spożycia (*on-the-go*), którymi dzisiaj są głównie hot dogi, kanapki, batony. Nie oznacza to jednak prostych zamienników produktów z mięsem, np. wege hot dogów, lecz propozycji atrakcyjnych, „kuszących” smakowo, a przy tym wiarygodnych i adekwatnych pod względem korzyści, których młodzi poszukują: najedzenia się szybko, wygodnie i w porównywalnej cenie;
- polepszenie jej widoczności, np. poprzez częstsze objęcie promocjami;
- wprowadzenie zmiany pozycjonowania cenowego – obniżenia cen do poziomu produktów pochodzenia zwierzęcego.

4. Dieta roślinna wymaga nowych адвокатów, aby wejść do mainstreamu.

Środowisko wegetarian, które promuje dietę z troski o dobrostan zwierząt, wydaje się młodzieży niebędącej wegetarianami odległym punktem odniesienia i nieadekwatnym pośłańcem zachęt do częstszego sięgania po produkty wege. Młodzi ludzie nie podzielają tych wartości, dlatego nie przyjmują przemawiających za nimi argumentów.

Adwokat diety roślinnej powinien uosabiać cechy, które pozwalają odpowiadać na współczesne bariery związane z jej stosowaniem – takie jak czasochłonność przygotowywania posiłków, trudność w zaspokojeniu głodu czy obawy dotyczące ewentualnych niedoborów.

Taką osobą może być na przykład sportowiec – jako postać kojarzona z dużym wysiłkiem fizycznym oraz dbałością o zdrową i wartościową odżywczo dietę, która wpływa na jego wydajność. Pozwoliłoby to postrzegać dietę roślinną nie tylko przez pryzmat korzyści symbolicznych (dobrostan zwierząt) albo odroczonych (potencjalnie zdrowie i dobrostan planety), ale także funkcjonalnych i natychmiastowych, takich jak codzienne działanie, funkcjonowanie na optymalnym poziomie energii i wydajności. Sportowiec wydaje się odpowiednią postacią, ponieważ uprawianie sportu jest jedną z niewielu okoliczności, które skłaniają młodzież do większej dbałości o odżywianie i wprowadzania przemyślanych zmian w diecie.

5. Chcąc wpłynąć na odżywianie młodzieży, warto docierać do decydentów i gate-keeperów.

Warto rozważyć, do jakich grup docelowych powinny być kierowane działania, aby uzyskać wpływ na zmianę nawyków młodzieży oraz na jakim etapie życia młodzieży powinny być one do nich kierowane bezpośrednio.

Rodzice

Rodzice, zwłaszcza matki, odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych młodzieży – to one najczęściej decydują, co znajduje się w lodówce, na talerzu i w kanapce nastolatka. Ich brak wiary w korzyści płynące z diety roślinnej oraz brak doświadczenia w przygotowywaniu potraw wege mogą stanowić istotną barierę w popularyzacji takiej diety wśród młodzieży.

Warto proponować im proste, gotowe przepisy na roślinne dania właściwe dla nastolatków, które będą jednocześnie smaczne, pożywne i zdrowe.

Młodzież wskazuje, że rodzice dyscyplinują ich albo sami podejmują starania o wprowadzenie jakichkolwiek zdrowych elementów w dietę dzieci, mogą więc być bardziej uważni i otwarci na argumenty w kontekście żywienia i zdrowia niż młodzież.

Dom jest także miejscem kształtowania się przekonań i nawyków żywieniowych na długie lata, więc przekonanie rodziców do diety wege jest inwestycją w kolejne pokolenia.

Szkoła

Pozytywna rola szkoły może być wypełniana w dwóch obszarach:

- edukacja o zdrowiu i klimacie: integrowanie wiedzy o żywieniu w kontekście zdrowia (dzisiaj przekazywane na lekcji biologii) i wpływu na klimat (dzisiaj przekazywane na lekcji geografii), zwiększanie adekwatności poprzez atrakcyjną formę przekazu (video) oraz utrwalanie

poprzez uczynienie przedmiotem regularnej nauki, a nie pojedynczych lekcji ulegających naturalnym procesom zapominania;

- stołówki w szkole podstawowej z opcją pysznych dań roślinnych jako sposób na budowanie pozytywnych nawyków i doświadczeń z daniami roślinnymi o dużej skali oddziaływania. W szkołach podstawowych stołówki są powszechnie dostępne, a młodzież – według deklaracji badanych – bardziej skłonna, aby z nich korzystać: możliwe, że także dlatego, iż pobliskie sklepy nie są dla nich tak łatwo dostępne (zakaz wychodzenia ze szkoły, mniejszy własny budżet – większy nadzór rodziców itp.).

6. Oprócz edukacji o potrzebie upowszechnienia diety bez mięsa i korzyściach z niej płynących oraz diety dobrej dla klimatu warto podkreślać realny wpływ jednostki na zmiany systemowe/globalne.

Można to osiągnąć poprzez nagłaśnianie historii ruchów konsumenckich, które miały realny wpływ na poprawę standardów żywnościowych, etycznej hodowli czy przejrzystości składu produktów. Chodzi tu np. o kampanie, które doprowadziły do wycofania nieetycznych metod produkcji, wprowadzenia oznaczeń pochodzenia składników, zmniejszenia zawartości cukru, oleju palmowego czy konserwantów, a także promowania żywności lokalnej i sezonowej. Podawanie takich przykładów może wzmacniać poczucie sprawczości u konsumentów – pokazując, że ich wybory mają znaczenie i mogą realnie kształtować rynek.

Raport opracowany przez



Na zlecenie



**BADANIA DOWODZĄ,
ŻE JEDZENIE JEST TEMATEM
WRAŻLIWYM NA
MORALIZOWANIE
– KOMUNIKATY TYPU
„POWINIENIEŚ” CZĘSTO
WYWOŁUJĄ DYSTANS ZAMIAST
CHĘCI ZMIANY. ZMIANA NIE
ZACZNIE SIĘ OD SUMIENIA,
TYLKO OD DOSTĘPNOŚCI
I POŻĄDANIA.**

– AGNIESZKA BUBAK

TO MŁODZI KONSUMENCI ZADECYDUJĄ, JAK BĘDZIE WYGLĄDAĆ PRZYSZŁOŚĆ NASZEJ PLANETY

PROF. DR HAB. PIOTR SKUBAŁA

Raport „Klimat na talerzu” dostarcza niepokojących wyników, które wskazują na głęboki kryzys w nawykach żywieniowych młodzieży i ich brak świadomości ekologicznej. W kontekście kryzysu klimatycznego i środowiskowego wyniki te stają się alarmującym sygnałem o pilnej potrzebie szybkiej transformacji społecznej, szczególnie w zakresie edukacji żywieniowej i nawyków konsumpcyjnych. Młodzież w obliczu kryzysu klimatycznego powinna stać się motorem zmian, a obecne dane pokazują, że raczej nie pełni tej funkcji, co rodzi pytanie o przyszłość naszej planety.

Przede wszystkim niepokojące jest stwierdzenie, że jedzenie znajduje się na dalekim miejscu wśród priorytetów młodych ludzi, a ich nawyki żywieniowe są często nieregularne i dalekie od zbilansowanej diety. W obliczu kryzysu zdrowotnego i ekologicznego, w którym nieprawidłowe nawyki żywieniowe przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych i przyspieszenia degradacji środowiska, takie podejście wydaje się nie tylko zaniedbaniem, ale wręcz zagrożeniem. Młodzież, która ma dziś największy wpływ na kształtowanie przyszłości, powinna wykazywać większą odpowiedzialność, a ignorowanie przez nią podstawowych zasad zdrowego odżywiania stawia pod znakiem zapytania skuteczność podejmowanych działań na rzecz zmniejszenia śladu węglowego.

Dodatkowo dominacja łatwego dostępu do przetworzonych produktów, bogatych w tłuszcze nasycone, sól i cukry, stanowi wyraźny sygnał o konieczności transformacji systemów dystrybucji i produkcji żywności. W obliczu kryzysu klimatycznego, który wymaga natychmiastowych działań na rzecz ograniczenia emisji gazów cieplarnianych, młodzież jako konsument przyszłości powinna wybierać żywność wspierającą zarówno jej zdrowie, jak i dobrostan planety. W tej chwili jednak to łatwo dostępne, tanie i smakowite, lecz szkodliwe jedzenie stanowi główną składową diety młodzieży, co tylko pogłębia problem.

Zaskakującym odkryciem jest również to, że młodzież nie dostrzega powiązań między dietą a problemami klimatycznymi. Choć w świadomości wielu młodych ludzi zmiany klimatyczne są obecne, nie przekładają się one na ich codzienne wybory żywieniowe. Niezrozumienie, jak dieta wpływa na stan

naszej planety, jest głęboko niepokojące, zwłaszcza w świetle pilnej potrzeby zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych, do której młodzież mogłaby wnieść istotny wkład, zmieniając swoje nawyki.

Również postrzeganie diet wegetariańskich i wegańskich jako nadmiernie wymagających, pozbawionych przyjemności i wartości odżywczych utrudnia wprowadzenie zmian w diecie młodzieży. Problem tkwi w braku edukacji żywieniowej oraz w złych przekonaniach, które opierają się nie na faktach, lecz na stereotypach. Młodzież nie dostrzega, że dieta roślinna może być smaczna, łatwa w przygotowaniu i pełnowartościowa, a przy tym korzystna dla zdrowia i środowiska.

Zgodnie z raportem szkoła pełni minimalną rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. W obliczu kryzysu klimatycznego szkoły powinny stać się centralnym punktem edukacji na temat zrównoważonego rozwoju, zdrowia i wpływu diety na środowisko. Współczesna młodzież zamiast być pionierami zmian – staje się biernym konsumentem, który podejmuje decyzje żywieniowe pod wpływem wygody i reklamy, a nie troski o planetę czy własne zdrowie.

Mamy do czynienia z poważnym problemem, który wymaga szybkich i systemowych działań. Edukacja, zmiana dostępności zdrowych produktów, a także odpowiedzialne podejście do reklam i promocji żywności w mediach – powinny być fundamentem działań, które pozwolą młodzieży stać się aktywnymi uczestnikami transformacji w kierunku zrównoważonego rozwoju.

prof. dr hab. Piotr Skubała – Uniwersytet Śląski w Katowicach, Team Europe Direct, rada ekspercka Green REV Institute. Autor ponad 419 artykułów naukowych i popularnonaukowych, etyk środowiskowy, edukator ekologiczny, działacz na rzecz ochrony przyrody; aktywista klimatyczny.

SZYBKO, TANIO, DUŻO I NIEZDROWO

– „SUKCES” BRANŻY I PORAŻKA

WOLNEGO RYNKU

KAMILA KADZIDŁOWSKA

Raport ukazuje ponurą prawdę o systemowym charakterze kryzysu żywieniowego i jego głębokim wpływie na zdrowie młodych ludzi oraz stan środowiska. Kto ponosi odpowiedzialność za ten kryzys? Jak wynika z analizy, nie są to wcale szkoły, lecz rodzice oraz – co budzi szczególny niepokój – niezdrowa i nieetyczna, ale dominująca oferta handlowa sklepów dostępnych dziś na każdym rogu.

To właśnie strategia sprzedaży wielu sieci handlowych, oparta na łatwo dostępnej i taniej, ale wyprodukowanej w sposób nie zrównoważony i wysoko przetworzonej żywności, kształtuje codzienne wybory żywieniowe zarówno młodzieży, jak i całych rodzin. Ta niezdrowa oferta skutecznie wyparła zdrowsze alternatywy (symptomatyczne jest to, że żywność lokalna, sezonowa, roślinna i nieprzetworzona uznawana jest za alternatywną wobec tej dostępnej na półkach sklepowych dyskontów) i jednocześnie scementowała niekorzystne nawyki żywieniowe, które mają destrukcyjny wpływ nie tylko na zdrowie, ale również na klimat i środowisko.

To, że niezdrowa żywność produkowana w sposób nieetyczny i destrukcyjny dla planety jest dziś tak tania i łatwo dostępna, należy uznać za prawdziwy „sukces” korporacji z branży spożywczej i handlowej – oraz za wielką porażkę wolnego rynku, który „reguluje się” kosztem zdrowia i kondycji najsłabszych. Branża mięsna i mleczarska gra na rynku spożywczym nieczysto, inwestując nie tylko w lobbing polityczny, lecz także nieuczciwy marketing. Jedną z taktyk jest stosowanie dezinformacji zdrowotnej i klimatycznej, która zdołała wmówić konsumentom, że dieta wegańska czy planetarna jest niezdrowa i przez to niewarta zachodu, podczas gdy realne koszty zdrowotne i środowiskowe produktów odzwierzęcych pozostają przemilczane.

Co więcej, wszechobecne dyskonty – często lokalizowane strategicznie w sąsiedztwie placówek oświatowych (casus Warszawskiej dzielnicy Wawer) po to, by zwabić rodziców i „wychować” sobie wiernych konsumentów od przedszkola – odgrywają kluczową rolę w kreowaniu fatalnych nawyków żywieniowych polskich rodzin. Wegańska oferta zdrowych, a zarazem smacznych i łatwych do przygotowania

produktów jest tam wciąż bardzo uboga; nic więc dziwnego, że parówki, wędliny, mięsa i płatki z mlekiem są dla wielu młodych i ich rodzin jedynym wyborem w obliczu rosnących kosztów życia.

Jako rodzic doskonale rozumiem frustrację płynącą z codziennych prób dostarczenia zdrowych posiłków, które byłyby jednocześnie smaczne, łatwo dostępne i przystępne cenowo. Nawet najbardziej zmotywowani rodzice czy młodzież napotyka ją na ścianę wysokich cen produktów lokalnych, sezonowych czy wegańskich, co prowadzi do zniechęcenia i – w konsekwencji – rezygnacji z aspiracji do zdrowszego i etycznego stylu życia.

Optylizmem napawa jednak to, że – jak wynika z badań przywołanych w raporcie - o ile młode Polki i młodzi Polacy dostrzegają brak skuteczności działań jednostkowych, o tyle deklarują otwartość na bardziej surowe, odgórne regulacje dla branży spożywczej, które pomogłyby konsumentom w dążeniu do zmiany nawyków żywieniowych na bardziej zrównoważone. To dowód na rosnącą świadomość i chęć zmian w tej grupie wiekowej.

Jako Rodzice dla Klimatu zgadzamy się z konkluzją, że to nie indywidualne nawyki czy decyzje są głównym problemem, lecz system, który – jak pokazuje raport – musi ulec gruntownej przebudowie. Konieczne są działania systemowe i wdrożenie ogólnych regulacji zgodnych z politykami Zielonego Ładu, w tym:

- promowania diety planetarnej w placówkach publicznych oraz wprowadzenia zielonych zamówień publicznych, w szczególności w szkołach i instytucjach publicznych, z uwzględnieniem priorytetów dla lokalnych, sezonowych i ekologicznych produktów, co nie tylko wspiera zdrowe nawyki żywieniowe, ale również rozwija lokalne rolnictwo;
- norm dotyczących reklamy żywności adresowanej do dzieci, zakazujących promowania produktów szkodliwych dla zdrowia i środowiska;
- rozszerzenia edukacji żywieniowej w szkołach tak, by programy nauczania uwzględniały wiedzę o wpływie żywności na zdrowie i środowisko;
- walki z dezinformacją i *greenwashingiem* poprzez wzmocnienie unijnych przepisów przeciwdziałających fałszywym informacjom na temat ekologicznej żywności i zdrowych diet oraz transparentne raportowanie działań przez korporacje spożywcze.

Mniej oczywiste, ale bardzo ważne, jest także wprowadzenie przepisów uniemożliwiających lokalizowanie dyskontów oraz sklepów wielkopowierzchniowych w pobliżu placówek edukacyjnych (na wzór zapisów dotyczących dyskontów oraz lokalizacji sklepów monopolowych), co zapobiegnie kształtowaniu się niezdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży już

od pierwszego dzwonka. Transformacja szkół w kierunku zdrowej i przyjaznej przestrzeni wraz z wprowadzeniem diety planetarnej byłoby krokiem w stronę trwałych i pozytywnych zmian, w tym edukacji dorosłych społeczności lokalnych.

Wdrożenie tych regulacji w życie wydaje się warunkiem *sine qua non* skutecznej profilaktyki zdrowia młodych pokoleń. Wymaga to zdecydowanego wsparcia politycznego oraz współpracy na poziomie samorządowym, krajowym i międzynarodowym w paradygmacie, w którym to zdrowie dzieci, a nie zyski branży spożywczej czy handlowej, stanie się priorytetem decyzyjnym.

Kamila Kadzidłowska – wiceprezeska i współzałożycielka ruchu Rodzice dla Klimatu – obywatelskiej inicjatywy działającej na rzecz sprawiedliwości klimatycznej, czystego powietrza, ochrony środowiska oraz dobra przyszłych pokoleń. Orędowniczka sprawiedliwej transformacji i praw dzieci, z interdyscyplinarnym wykształceniem w zakresie afrykanistyki, stosunków międzynarodowych, reżyserii dokumentalnej, polityki klimatycznej oraz przywództwa politycznego.

TO NIE INDYWIDUALNE NAWYKI
CZY DECYZJE SĄ GŁÓWNYM
PROBLEMEM, LECZ SYSTEM,
KTÓRY MUSI ULEC GRUNTOWNEJ
PRZEBUDOWIE. KONIECZNE
SĄ DZIAŁANIA SYSTEMOWE
I WDROŻENIE ODGÓRNYCH
REGULACJI ZGODNYCH
Z POLITYKAMI ZIELONEGO ŁADU.

– KAMILA KADZIDŁOWSKA

1,5%



KRS 0000521182

Planeta, ludzie, zwierzęta Po pierwsze – szacunek

Zainwestuj 1,5% swojego podatku w Roślinną Szkołę. Razem uczmy szacunku dla ludzi i zwierząt, odpowiedzialności za środowisko oraz zdrowego odżywiania. Zyskaj lepszą przyszłość – dla siebie i kolejnych pokoleń.



PROFILAKTYKA OD KUCHNI

NINA MĘŻYK

Styl życia, którego kluczowym elementem jest dieta, jest bezpośrednio powiązany ze zdrowiem. Nieodpowiednia dieta może wpływać na zwiększenie ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę czy nowotwory.

Na podstawie danych Krajowego Rejestru Nowotworów szacuje się, że nawet 30% nowotworów złośliwych może być dietozależnych. Szczególnie dotyczy to raka jelita grubego, raka piersi u kobiet oraz raka gruczołu krokowego u mężczyzn¹. A niestety w Polsce i na świecie obserwujemy rosnącą liczbę zachorowań na nowotwory. Co więcej, rośnie liczba diagnoz dotyczących osób coraz młodszych².

Coraz częściej podkreśla się, że nowotwory nie są wyłącznie skutkiem czynników genetycznych czy przypadku. Styl życia – a w szczególności sposób odżywiania – odgrywa kluczową rolę w prewencji chorób nowotworowych. Według Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) dieta jest jednym z najważniejszych modyfikowalnych czynników ryzyka zachorowania na raka³.

Dieta oparta na produktach roślinnych: warzywach, owocach, pełnoziarnistych zbożach, roślinach strączkowych i orzechach – wykazuje działanie ochronne. Związki bioaktywne, takie jak polifenole, błonnik, witaminy i minerały, wspierają układ odpornościowy i pomagają neutralizować wolne rodniki. Badania pokazują, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską lub opartą na zasadach diety DASH (zakładających nacisk na spożywanie dużej ilości warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, chudego nabiału i chudego mięsa, z jednoczesnym ograniczeniem spożycia sodu, tłuszczów nasyconych, cholesterolu i słodczy) rzadziej chorują na nowotwory jelita grubego, piersi czy prostaty⁴.

Nie można zapominać, że dieta to tylko jeden z elementów stylu życia. Równie ważne są regularna aktywność fizyczna, unikanie używek, odpowiednia ilość snu i umiejętność radzenia sobie ze

¹ <https://scienceinpoland.pap.pl/aktualnosci/news%2C98896%2Cspecjalistka-co-trzeci-nowotwor-zlosliwy-moze-byc-nowotworem-dietozalezny>

² <https://www.who.int/news/item/01-02-2024-global-cancer-burden-growing--amidst-mounting-need-for-services>

³ <https://www.iarc.who.int/reference/the-role-of-diet-in-cancer-the-epidemiologic-link/>

⁴ <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1%26isAllowed=y>

stresem. Wszystkie te czynniki działają synergicznie – wzmacniają odporność, regulują metabolizm i zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, w tym nowotworów⁵.

W Rak’n’Rollu wiemy, że profilaktyka nie zamyka się w regularnych badaniach przesiewowych. To też codzienne wybory. I choć nowotwory dietozależne u dzieci są rzadkością⁶, to jednak nawyki żywieniowe kształtowane w dzieciństwie mają ogromne znaczenie dla zdrowia w dorosłości⁷. Nadmiar cukru, przetworzonych produktów, brak odpowiedniej ilości warzyw i błonnika w diecie – to wszystko może prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych, otyłości i zaburzeń metabolicznych, które zwiększają ryzyko nowotworów w późniejszym życiu⁸. Dlatego tak ważne jest, by edukacja zdrowotna, w tym żywieniowa, zaczynała się już w szkołach. Świadomość, jak jedzenie wpływa na zdrowie, powinna być elementem podstawy programowej – tak samo jak matematyka czy język polski. Dzieci i młodzież, które nauczą się komponować zdrowe posiłki, mają większą szansę na zachowanie zdrowia w dorosłości.

Rak’n’Rollowa „Profilaktyka Na Nowo” to inne spojrzenie na dbanie o siebie. Pokazanie, że przyszłość profilaktyki leży w holistycznym podejściu do zdrowia. Musimy odejść od myślenia o chorobie jako o czymś, co może przyjść jedynie „z zewnątrz”, a zacząć traktować zdrowie jako efekt codziennych decyzji. W tym przede wszystkim żywieniowych.

Nina Mężyk – socjolożka, fundraiserka. Od 2022 roku związana z Fundacją Rak’n’Roll. Wygraj Życie!, gdzie poza fundraisingiem, w zespole „Profilaktyki Na Nowo” zajmuje się propagowaniem nowego spojrzenia na dbanie o siebie i zmianą sposobu mówienia o zdrowiu na takie, które działa – zachęca do robienia małych rzeczy (dobrych wyborów), pozwalających pozostać w formie i cieszyć się nią na dłużej.

⁵ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

⁶ <https://www.cancer.org/cancer/childhood-cancer/causes-risk-factors-prevention.html>

⁷ <https://nypost.com/2025/05/28/health/study-links-childhood-factor-to-colorectal-cancer-risk/>

⁸ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Z TRADYCJĄ NIE TRZEBA WALCZYĆ, BY JEŚĆ ZDROWIEJ

ROZMOWA Z ULĄ RÓŻALSKĄ

Tradycja w kuchni nie musi być przeszkodą na drodze do zdrowia. – To, co dziś nazywamy „tradycyjnym jedzeniem”, często ma zaskakująco krótką historię. Zwyczaje się zmieniają, a my możemy sprawić, że zmienią się na lepsze – mówi dietetyczka Ula Różalska. W rozmowie z Dagmarą Szastak opowiada o tym, jak nie dać się stereotypom, dlaczego warto rozbrajać kulinarne przyzwyczajenia i jak budować nowe nawyki bez rezygnowania z tego, co ważne.

Dagmara Szastak: Pani specjalizacja to diety roślinne, w tym dla dzieci i młodzieży. Jakie wyzwania dostrzega Pani w pracy z młodymi pacjentami?

Ula Różalska: Praca z dziećmi przedszkolnymi i wczesnoszkolnymi bardzo różni się od pracy z młodzieżą ostatnich klas podstawówki oraz szkół średnich. W pierwszej grupie skupiam się na edukacji żywieniowej rodziców oraz na wprowadzeniu zbilansowanej diety w całej rodzinie. W tym wieku dzieci uczą się przez obserwację rodziców, więc jeśli chcemy, żeby dziecko jadło pełnowartościowe posiłki, to na talerzach rodziców też powinny się one pojawić. Tutaj wyzwaniem jest wprowadzanie nowych produktów spożywczych do diety dziecka. Często słyszę od rodziców, że „dziecko tego nie spróbuje”, „dziecko tego nie lubi”, „dziecko tego na pewno nie zje”, a potem okazuje się, że rodzic nie lubi danego produktu i z tego powodu nie pojawia się on w diecie całej rodziny. W wieku nastoletnim, kiedy grupa rówieśnicza ma duży wpływ na decyzje, szukamy takich propozycji posiłków, które z jednej strony będą odżywcze, ale z drugiej – równie ważnej dla nastolatków – strony podobne do tego, co jedzą znajomi. W tej grupie wiekowej trudnością staje się rozmowa o tym, dlaczego warto zadbać o dietę i jaki ma ona wpływ na zdrowie. Myślę, że dzieje się tak dlatego, że u młodzieży konsekwencje niedoborów żywieniowych są na tyle odroczone w czasie, że temat jest dla nich mało istotny.

D.S.: Co ma Pani na myśli, mówiąc, że „konsekwencje są odroczone w czasie”? Można „nadrobić” te zaległości?

U.R.: Niedoborowa dieta może np. niekorzystnie wpłynąć na układ hormonalny (zaburzać pracę tarczycy, a także produkcję hormonów płciowych), prowadzić do chorób układu kostnego (osteopenii, osteoporozy) czy też zakłócić funkcjonowanie układu nerwowego (mogą wystąpić trudności poznawcze, obniżenie nastroju). Te następstwa często zauważalne są dopiero w dorosłości, np. gdy kobieta stara się o ciążę. Objawy niedoborów dzielimy na odwracalne, częściowo odwracalne oraz na trwałe – zależy to od tego, jak długo trwał niedobór i jak poważne zmiany spowodował w organizmie. Odpowiadając więc na pytanie, czy można „nadrobić” te zaległości, trzeba stwierdzić: niestety nie zawsze, więc lepiej nie zostawiać sobie zadania zbilansowania diety na „potem”. Problemy żywieniowe u dzieci i nastolatków, które najczęściej obserwuję – niezależnie od tego, czy są na diecie tradycyjnej, czy roślinnej – to nadmierne spożycie cukrów prostych (w napojach, słodkich przekąskach zastępujących posiłki) oraz zbyt mała ilość spożywanych warzyw i owoców. U młodzieży pojawia się dodatkowo problem częstego spożywania posiłków typu fast food oraz bardzo nieregularne jedzenie. Coraz częściej prowadzi to do wystąpienia otyłości już w tak młodym wieku! Dzieci i młodzież na dietach roślinnych rzadziej pojawiają się w moim gabinecie z powodu nadmiernej masy ciała, częstszy natomiast jest u nich problem niedoborów żywieniowych.

D.S.: Z raportu „Klimat na talerzu” wynika, że szkoła odgrywa ograniczoną rolę w edukacji żywieniowej, a najwięcej w kwestii nawyków żywieniowych młodych ludzi zależy od domu rodzinnego. Jakie ma Pani doświadczenia w pracy z rodzinami? Czy Pani zdaniem rodzina jako podstawowa komórka społeczna właściwie odgrywa swoją rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych młodzieży?

U.R.: Moim zdaniem nie do końca właściwie spełnia tę funkcję. Rodzicom często brakuje wiedzy z zakresu żywienia i z reguły sami mają wiele niewłaściwych nawyków żywieniowych. Trudno się jednak temu dziwić, ponieważ brakuje w Polsce właściwej edukacji żywieniowej. Do tego dochodzi życie w ciągłym biegu, nawet obowiązków, brak czasu i spychanie zasad zdrowego stylu życia na dalszy plan. Dzieci to obserwują i powielają schematy. Moje doświadczenia w pracy z rodzicami są natomiast bardzo dobre. Rodzice pojawiający się w moim gabinecie ze swoimi pociechami są zazwyczaj bardzo chętni do nauki i zaangażowani w proces zmiany nawyków żywieniowych rodziny.

D.S.: Co najczęściej ląduje na talerzach młodych ludzi? Jakie zmiany w ich diecie mogłyby poprawić ich zdrowie i samopoczucie, a także zmniejszyć negatywny wpływ ich wyborów żywieniowych na środowisko?

U.R.: Na śniadanie (jeśli w ogóle jest jedzone) najczęściej młodzi ludzie wybierają płatki śniadaniowe z mlekiem / napojem roślinnym. W szkole zazwyczaj jedzą kanapki, drożdżówki, batoniki i musy owocowe. Danie ciepłe na obiad bądź obiadokolację to zazwyczaj makaron z dodatkami: kurczakiem w przypadku diety tradycyjnej, serem/tofu w przypadku diety wegetariańskiej/wegańskiej. Brakuje w tych posiłkach warzyw, owoców, orzechów, pełnoziarnistych produktów zbożowych. To, co pozytywnie wpłynęłoby zarazem na ich zdrowie, jak i na stan środowiska, to zwiększenie spożycia tych brakujących produktów, szczególnie rodzimych. Wprowadzając je do diety, jednocześnie znacząco ogranicza się spożycie produktów wysokoprzetworzonych i pakowanych w plastikowe opakowania.

D.S.: Czy pacjenci są świadomi wpływu ich diety na środowisko i klimat? Że każda dieta generuje ślad węglowy i to, co jemy, ma większe (niż jednostkowe) konsekwencje?

U.R.: Z pacjentami stosującymi dietę tradycyjną nie rozmawiam na ten temat. Z kolei pacjenci stosujący dietę roślinną wśród powodów przejścia na ten model żywienia relatywnie rzadko wymieniają dbałość o klimat. Najczęstszym powodem wykluczenia produktów odzwierzęcych z diety jest troska o dobrostan zwierząt.

D.S.: Jedzenie ma głęboko zakorzenione miejsce w tradycji i kulturze, a próba zmiany nawyków żywieniowych bywa odbierana jako naruszenie rodzinnych rytuałów czy tożsamości kulturowej. Jakie widzi Pani możliwości wprowadzania zmian w diecie, które zachowałyby szacunek dla tradycji, jednocześnie promując zdrowsze nawyki żywieniowe?

U.R.: Bardzo często bywa tak, że coś, co uważamy za tradycyjne i – mówiąc kolokwialnie – jedzone „od zawsze”, jest tak naprawdę wynikiem powolnych zmian zwyczajowych czy ekonomicznych. Potrawy, które dzisiejsi Polacy uznaliby za tradycyjne, ich pradziadkom w dużej mierze wydawałyby się dość obce. Za przykład niech posłuży nam ilość konsumowanego mięsa i częstotliwość serwowania dań mięsnych. Mięso od lat 90. ubiegłego wieku powszechnie gości na talerzach Polaków, wypierając tym samym posiłki na bazie warzyw strączkowych. Wcześniej mięso było konsumowane dużo rzadziej – raczej w niedzielę i święta. Wynika to oczywiście z wielu czynników, takich jak dostępność pewnych produktów spożywczych czy też status materialny, ale już pokazuje to, jak często mylące jest dla nas hasło „tradycyjna dieta”. Dlatego ja nie postrzegam zdrowej diety jako stojącej niejako

w sprzeczności z tradycją – tradycja i tak ulega zmianom, a od nas zależy, czy wyjdą nam one na dobre, czy niekoniecznie. Samo uzmysłowanie sobie tego faktu jest pomocne dla przełamania pewnych stereotypów w naszych głowach. Na tak stworzonej bazie, swego rodzaju otwartości, łatwiej jest już wprowadzać zmiany i je zaakceptować.

D.S.: Wokół diety roślinnej narosło wiele stereotypów, a niekiedy bywa ona traktowana z dystansem. Jak skutecznie wprowadzać dietę roślinną? Jakie podejście powinna przyjąć rodzina, by zmiany były naturalne, a nie postrzegane jako radykalne?

U.R.: Przy wprowadzaniu diety roślinnej myślę, że pomocne może być skupienie się na tym, co włączamy do diety, a nie to, z czego rezygnujemy. Osoby będące na diecie roślinnej często słyszą pytania typu: „to co Ty właściwie jesz?”, „skąd czerpiesz białko?”. Świadczy to o tym, że osobom na diecie tradycyjnej dieta roślinna wydaje się bardzo uboga, restrykcyjna i niedoborowa. A tak naprawdę znajdziemy w niej wiele pysznych, odżywczych i łatwych do przygotowania produktów, np. strączki, kasze, orzechy, nasiona, pestki, warzywa, owoce, makarony, pieczywo, oleje, napoje i jogurty roślinne, tofu. To długa lista, często dłuższa niż u osób stosujących dietę tradycyjną.

D.S.: Czy są dania/produkty, które szczególnie dobrze sprawdzają się na początek przy zmianie diety? Czy pacjenci są zaskoczeni po pierwszych eksperymentach, np. z tofu?

U.R.: Tofu to dobry przykład. Jeśli na początku pojawia się niechęć do tego produktu, to najczęściej wynika ona z tego, że w pierwszych próbach kulinarnych było ono „mdłe”, „bez smaku”, „gąbczaste” (to są opinie, które najczęściej słyszę w gabinecie). Ale jak już popracujemy nad umiejętnością jego doprawiania, to większość osób stosuje je regularnie, bo ma wysoką wartość odżywczą, jest łatwo dostępne i szybkie w przygotowaniu. Inne produkty spożywcze, które proponuję na początek, to np. strączki słoikowane/puszkowane – skracają czas przygotowania posiłku, nie trzeba pamiętać o tym, żeby kilka godzin przed gotowaniem je namoczyć, rzadziej powodują wzdęcia, zawsze można mieć ich zapas w szafce kuchennej i z ich wykorzystaniem podbić zawartość białka w posiłku. Super rozwiązaniem na początek jest też zaopatrzenie się w kilka dodatków do potraw, które wspaniale wzbogacają ich smak: sos sojowy, płatki drożdżowe, papryka mielona wędzona.

D.S.: Dane Green REV Institute wskazują, że aż 60–80% posiłków serwowanych w polskich szkołach to wciąż dania mięsne. Jakie, Pani zdaniem, zmiany powinny zajść w szkolnych stołówkach, aby umożliwić młodym ludziom wybór zdrowych opcji? Co stoi na przeszkodzie w realizacji tej zmiany w systemie edukacyjnym?

U.R.: To jest bardzo złożony temat, ale jeśli miałabym wymienić jeden, najważniejszy moim zdaniem element, to byłby to brak wiedzy na temat zdrowego żywienia. Wszyscy potrzebujemy edukacji żywieniowej: rodzice, nauczyciele, dzieci, właściciele firm cateringowych oraz ustawodawcy.

D.S.: W jaki sposób i gdzie ją wdrożyć? Kto powinien nas tego nauczyć?

U.R.: Dzieci powinny czerpać tę wiedzę od rodziców, rodziny, nauczycieli. Żeby to było możliwe, potrzebujemy edukacji dorosłych w formie np. zajęć prowadzonych w szkołach rodzenia, pogadanek dla rodziców na spotkaniach w przedszkolu, szkole, kursów i szkoleń dla nauczycieli, kierowników stołówek, akcji informacyjnych prowadzonych w Internecie, social mediach. Takie rozwiązania są już oczywiście stosowane, ale nie są to działania zakrojone na wystarczająco szeroką skalę. Patrząc jak niedostateczna jest wiedza żywieniowa, uważam, że tych rozwiązań potrzebujemy dużo i szybko. A kto powinien nas tego uczyć? Specjaliści ds. żywienia, osoby z wykształceniem z tego zakresu. Bardzo przestrzegam przed czerpaniem wiedzy z przypadkowych i niesprawdzonych źródeł, od osób, które nie mają wykształcenia kierunkowego, a informacje, które przekazują, nie są oparte na dowodach naukowych oraz dobrej jakości badaniach. Bardzo dużo rzetelnych informacji na temat zdrowego odżywiania można znaleźć na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Dostępne są tam materiały edukacyjne, e-booki, karty pracy, poradniki, przepisy, a nawet bezpłatne konsultacje dietetyczne online.

D.S.: Problem nadwagi i otyłości wśród dzieci w Polsce staje się coraz poważniejszy – dotyczy aż 30% dzieci w wieku szkolnym. Jakie, Pani zdaniem, są przyczyny tego trendu i jak dieta roślinna może wspierać dzieci w walce z tym problemem?

U.R.: Przyczyn jest wiele, nie tylko żywieniowych: spędzanie czasu przed monitorami, niedostateczna ilość aktywności fizycznej, niedobór snu, stres, niewłaściwa dieta itd. Dieta roślinna może wspierać utrzymanie właściwej masy ciała, ale tylko, jeżeli jest ona właściwie zbilansowana i opiera się głównie na produktach niskoprzetworzonych: strączkach, zbożach, warzywach, owocach, orzechach, nasionach, pestkach. Posiłki przygotowywane z tych produktów dobrze odżywiają organizm, zapewniają uczucie sytości, dostarczają energię do praktykowania aktywności fizycznej i pracy umysłowej. Muszę jednak podkreślić, że dieta roślinna nie zawsze jest synonimem zdrowej diety. Coraz częściej spotykam się z sytuacją, że produkty odzwierzęce zostają zastąpione przez produkty roślinne wysokoprzetworzone: burgery roślinne, wegańskie „sery” na bazie tłuszczu, roślinne deserki. Dieta opierająca się na takich produktach obfituje w cukry proste, tłuszcze, kwasy tłuszczowe nasycone, sól, jest natomiast uboga w błonnik, białko, minerały i witaminy. U osób stosujących tę wersję diety roślinnej często występuje nadwaga, a nawet otyłość. Co może pomóc przeciwdziałać epidemii

nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży? Na pewno zwiększanie świadomości o powodach jej występowania, konsekwencjach, jakie za sobą niesie, oraz metodach zapobiegania jej. Czyli znowu wracamy do tematu edukacji. Myślę, że pomysł wprowadzenia przedmiotu „edukacja zdrowotna” był świetny i bardzo żałuję, że napotkał taki opór. Wprowadzenie tego przedmiotu oczywiście nie rozwiąże problemu, ale od czegoś trzeba zacząć.

Ula Różalska – dietetyk kliniczny, prowadzi własny gabinet dietetyczny ZBILANSOWANA.PL. Specjalizuje się w dietach roślinnych (wegetariańskich i wegańskiej) oraz w dietoterapii osób po chirurgii bariatrycznej. Zajmuje się edukacją żywieniową dzieci, młodzieży i dorosłych. Udziela wsparcia żywieniowego kobietom w ciąży, karmiącym oraz rodzicom dzieci w każdym wieku. Prowadzi konsultacje indywidualne, warsztaty i szkolenia. W swojej pracy kieruje się zasadą racjonalnego podejścia do diety, opartego na aktualnej wiedzy naukowej.

PRZECZYTAJ RÓWNIEŻ



Planer Roślinnej Szkoły

Publikacja pokazuje, że w szkolnej stołówce można serwować zdrowe, smaczne, etyczne i ekologiczne posiłki. Zawiera roślinne przepisy, inspiracje oraz rzetelną wiedzę o żywieniu. To narzędzie dla całej społeczności szkolnej, które wspiera rozwój dzieci, dobre samopoczucie oraz troskę o planetę i klimat.



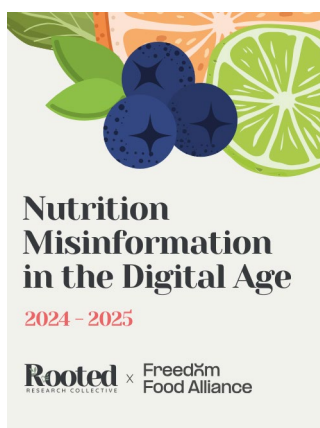
Magazyn Bezpieczna Żywność, Nr 1

Pierwszy numer otwiera przestrzeń do merytorycznej debaty o wyborach żywieniowych i ich roli w budowaniu zrównoważonej przyszłości. Zawiera także raport o dostępności roślinnych posiłków w polskich szkołach, podkreślając potrzebę edukacji i zmian na rzecz zdrowia dzieci i ochrony planety.



Where does plant-based meat fit in the UPF conversation?

Nowy przewodnik przygotowany przez The Good Food Institute Europe oraz Physicians Association for Nutrition (PAN International) rozprawia się z powszechnymi mitami na temat żywności ultraprzetworzonej (UPF) i pokazuje, jaką rolę roślinne zamienniki mięsa mogą odegrać w budowaniu zdrowszej i bardziej zrównoważonej diety.



Nutrition Misinformation in the Digital Age

Raport Rooted Research Collective pokazuje, jak żywieniowa dezinformacja szerzy się w mediach społecznościowych. Popularne są diety-cud, budowanie lęku wokół żywności pochodzenia roślinnego oraz rady samozwańczych ekspertów, którzy podważają oficjalne zalecenia. Wykorzystują emocje, pseudonaukę i atrakcyjny wizerunek, by zdobyć zaufanie i wpływać na miliony ludzi.

PLANER ROŚLINNEJ SZKOŁY
JUŻ DOSTĘPNY ONLINE
POBIERZ SWÓJ EGZAMPLARZ

PLANER ROŚLINNEJ SZKOŁY



ZIELONA ZMIANA

zaczyna się w szkole
– dlaczego właśnie tam?

ROŚLINNA KUCHNIA:

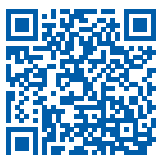
smak, zdrowie,
przyszłość. Gotuj bez
kompromisów

ŚWIAT OD KUCHNI

– jak żywność może
wspierać klimat, zdrowie
i środowisko



mockup by Freepik



EKSPERCKIE ARTYKUŁY
I PRAKTYCZNE PLANY
ŻYWIENIOWE DLA SZKÓŁ