

## Nawyki żywieniowe pracujących Polaków. Wyniki badania Dailyfruits

**Aż 46% Polaków zaczyna nieefektywnie dzień pracy z powodu zbyt późnego jedzenia śniadań. Co drugi polski pracownik przyznaje, że nie zjada codziennie owoców, a 40% warzyw. Zdaniem 58% pracujących Polaków głód wpływa na ich efektywność w pracy. Spośród 1055 respondentów 62% uważa, że zdrowo się odżywia, a w rzeczywistości ich dieta jest uboga pod kątem odżywczym. Takie wnioski płyną z badania „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków” firmy Dailyfruits, która propaguje od ponad 10 lat zdrowe żywienie w pracy i przekonuje pracodawców do wspierania w tym obszarze pracowników.**

Wyniki badania zaprezentowane w raporcie przygotowanym przez Dailyfruits pokazują, jak dużo błędów żywieniowych popełniamy zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym. W efekcie coraz powszechniejsze stają się choroby spowodowane złym odżywianiem, które skutkują zmniejszoną odpornością pracowników, większą skłonnością do absencji oraz przede wszystkim obniżaniem efektywności biznesowej firm.

Dane dotyczące kondycji zdrowotnej pracowników w Polsce i łączna liczba dni, jaką Polacy spędzają każdego roku na zwolnieniach są niepokojące. Rosną straty przedsiębiorstw i ZUS związane z wypłatą zasiłków chorobowych, a pracodawcy coraz częściej stoją przed wyzwaniem, jak ograniczyć skutki wynikający z niedyspozycji pracownika z powodu choroby, która dezorganizuje pracę firmy i jest dla niej dodatkowym kosztem.

*Celem zrealizowanego przez nas badania jest nie tylko chęć poznania nawyków żywieniowych pracujących Polaków, ale przede wszystkim potrzeba uświadomienia pracodawcom, jak ważna jest ich rola w promowaniu zdrowego żywienia w pracy. Wyniki badania nie napawają optymizmem i pokazują, że należy głośno mówić o rozwiązaniach, które mogą skutecznie zwiększać, szczególnie w dobie COVID-19, odporność pracowników. Jednym z nich jest dostępność owoców i warzyw w biurach i zakładach w przypadku pracowników, którzy powrócili już do pracy stacjonarnej, aby pomagać dokonywać im lepszych odżywczo wyborów. Przyczyni się to w perspektywie czasu do poprawy stanu zdrowia i budowania odporności, tak istotnej w dzisiejszych czasach. – komentuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.*



+48/22 868 04 99



[www.dailyfruits.pl](http://www.dailyfruits.pl)



[kontakt@dailyfruits.pl](mailto:kontakt@dailyfruits.pl)



ul. Posąg 7 Panien 1a  
02-495 Warszawa

## Rola pracodawcy w promowaniu zdrowego żywienia w pracy

Szereg niezależnych organizacji, które zajmują się żywieniem, jak również wnioski z badania Dailyfruits potwierdzają, że pracownicy polskich firm odżywiają się nieprawidłowo, Aż 50% pracujących Polaków nie zjada codziennie owoców, a 40% warzyw, 50% nie wypija wystarczającej ilości wody w ciągu dnia. Aż 86% podjada między posiłkami, niestety w ramach przekąski co drugi zapytany sięga po słodczy. Tworząc środowisko pracy sprzyjające budowaniu zdrowych postaw, pracodawcy mogą wpłynąć na poprawę nawyków żywieniowych pracowników.

*Dzięki inwestycji w edukację żywieniową, w dostawę świeżych warzyw i owoców dla pracowników, spotkania z dietetykiem stacjonarnie lub online, firmy nie tylko są w stanie oszczędzić pieniądze wydawane na bieżącą działalność, ale też dynamiczniej się rozwijać. Istotne znaczenie mają małe kroki, jak na przykład stwarzanie dobrej okazji pracownikom do wybierania zdrowszych produktów, czyli dostępność w pracy zdrowych przekąsek. – mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.*

Działania zmierzające do poprawy nawyków żywieniowych, których kreatorem może być w organizacji dział HR, mają realny wpływ na zdrowie pracowników pod warunkiem, że są realizowane kompleksowo i systematycznie. Pojedyncze akcje - jak jednorazowa dostawa owoców do firmy czy dzień zdrowia przeprowadzony raz do roku nie przyniosą firmom oczekiwanych efektów.

Wyniki badania „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków” obnażają najczęściej popełniane błędy żywieniowe i wskazują największych wrogów produktywności, czyli dietę ubogą w warzywa i owoce, omijanie śniadań, odwodnienie oraz nadużywanie słodczy. Dane potwierdzają, jak ważne jest inicjowanie działań w kierunku zmiany nawyków żywieniowych pracowników, poprawiających funkcjonowanie całej firmy i przynoszących wymierne korzyści pracodawcy.

*\*Badanie „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków” zostało zrealizowane w formie ankiety w okresie luty-czerwiec 2020 przez firmę Dailyfruits na próbie 1055 pracujących respondentów w wieku od 18 do 65 lat.*



+48/22 868 04 99



[www.dailyfruits.pl](http://www.dailyfruits.pl)



[kontakt@dailyfruits.pl](mailto:kontakt@dailyfruits.pl)



ul. Posąg 7 Panien 1a  
02-495 Warszawa



**Kontakt dla mediów:**

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: [a.buczynska@innovationpr.pl](mailto:a.buczynska@innovationpr.pl)

Małgorzata Dębska

tel. 662 150 880, e-mail: [m.debska@innovationpr.pl](mailto:m.debska@innovationpr.pl)



+48/22 868 04 99



[www.dailyfruits.pl](http://www.dailyfruits.pl)



[kontakt@dailyfruits.pl](mailto:kontakt@dailyfruits.pl)



ul. Posąg 7 Panien 1a  
02-495 Warszawa

*Wnieś zdrową energię do biura*