

Do kogo na obiad?

Czyli czy w tym co i jak jemy widać różnice międzypokoleniowe.



PAULINA FIGURSKA

YOTTA



MAJA MYŚLIŃSKA

Publicis Worldwide Poland

O kim będziemy dziś mówić?



Pokolenie Z
(18-27)



Millenialsi
(28-44)



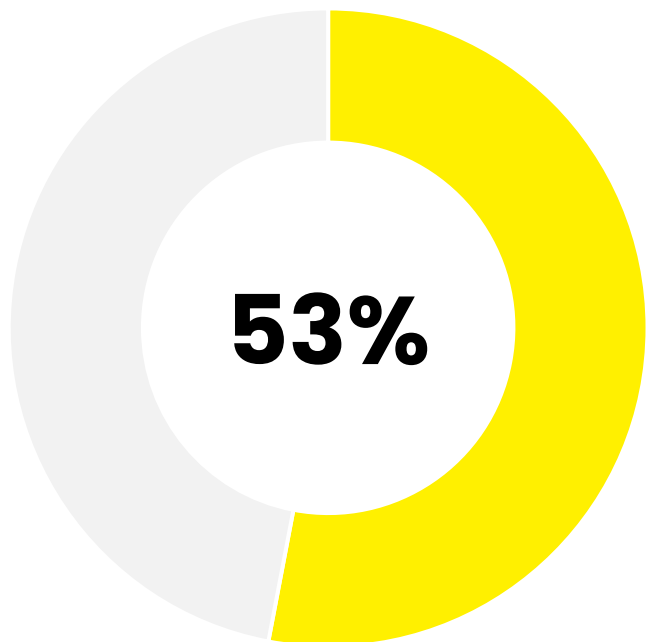
Pokolenie X
(45-59)



Baby Boomers
(60-79)

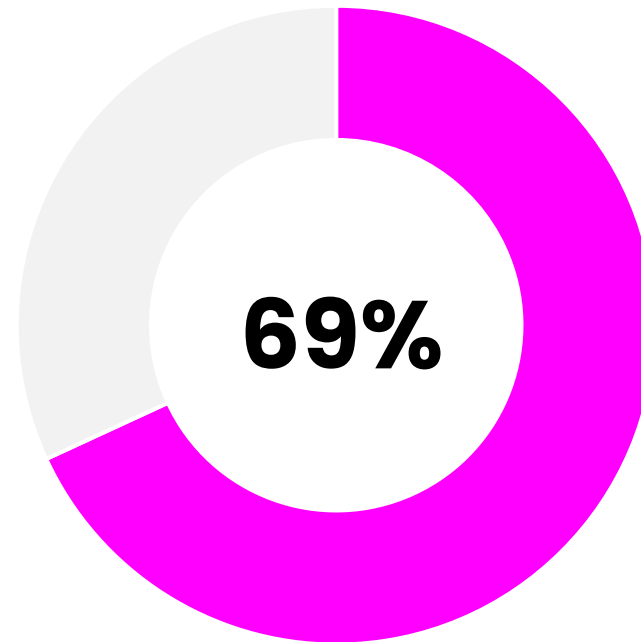
Co zwykle rano słycać u Zetek?

Codziennie jedzenie śniadania:



Pokolenie Z

VS.



Millenialsi, Pokolenie X, Baby Boomers

Burczenie w brzuchu.

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Wskaż proszę jak często zdarza Ci się robić poniższe rzeczy? – zjadam rano śniadanie
Baza: Wszyscy respondenci (Pokolenie Z N=179, pozostałe pokolenia N=1023)

A przecież tak łatwo można zrobić...



Sos stworzony przez AI.



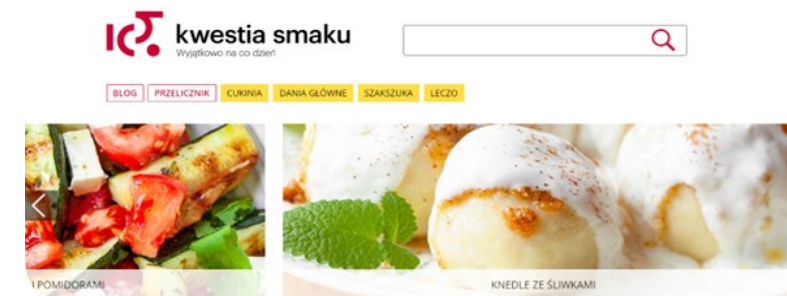
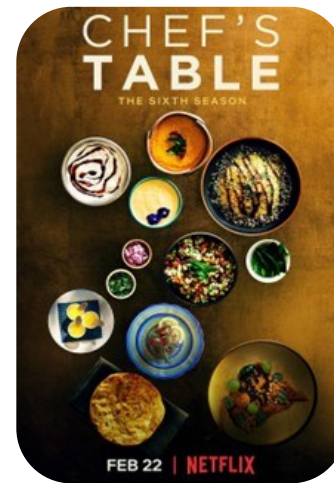
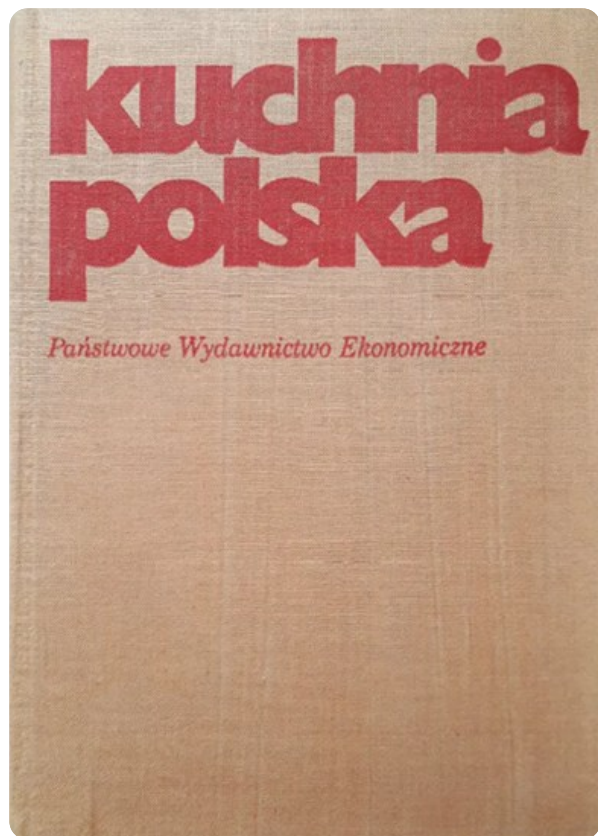
Wysokobiałkowe parówki.



Deser w tubce.

...szybkie, zróżnicowane śniadanie.

Zmiany źródeł inspiracji



Wiele źródeł informacji o żywieniu



ZDROWE
ODŻYWIANIE
BEZ WYRZECZEŃ
W 9 KROKACH



ŻYWIŁOŁ
ZDROWIA



A close-up photograph of a person's hands holding a smartphone to take a picture of a bowl of vibrant green soup. The soup is garnished with fresh herbs and a swirl of white cream. The person is wearing a grey sweater. The background shows other similar dishes on a table, slightly out of focus.

**Czy to ma jednak realny wpływ na to
jak wygląda nasz talerz na co dzień?**

**A może traktujemy to jako
okazjonalne ciekawostki?**



we współpracy z

YOTTA
BY PUBLICIS GROUPE

Polacy o żywieniu i dietach

Badanie zrealizowane przez YOTTA na panelu badawczym Ariadna w dniach 21-28 maja 2024 r., metodą CAWI, na próbie 1202 dorosłych Polaków.

Struktura próby jest reprezentatywna dla Polaków w wieku 18-79 lat.



**Czy uważasz,
że zdrowo się
odżywasz?**

**66% Polaków
uważa, że tak.**

W zdrowym ciele zdrowy ~~duch~~

*przedstawiciel
pokolenia BB*



67%

Pokolenie Z



67%

Millenialsi



60%

Pokolenie X



72%

Baby
Boomers

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Czy uważasz, że ogólnie zdrowo się odżywasz?

Baza: Wszyscy respondenci (od lewej Pokolenie Z N=179, Millenialsi N=425, Pokolenie X N=313, Baby Boomers N=285)



**Czy to znaczy,
że wszystkie
pokolenia
mają takie
same nawyki
żywieniowe?**

Spoiler: To zależy.

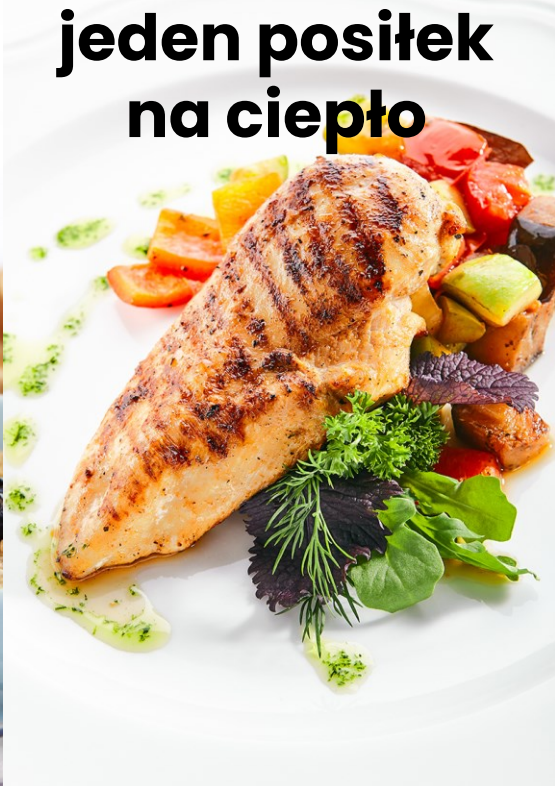
1

**Codziennie
śniadanie**



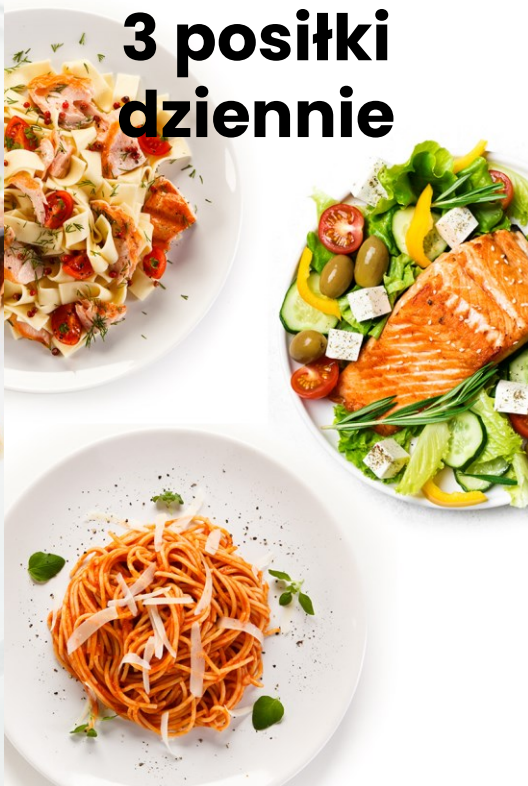
2

**Minimum
jeden posiłek
na ciepło**



3

**Minimum
3 posiłki
dziennie**



Zasada 3 ZET

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI,
TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Wskaż proszę jak często zdarza Ci się robić poniższe rzeczy?
Baza: Wszyscy respondenci (Baby Boomers N=285, pozostałe pokolenia N=917)

1

**Codziennie
śniadanie**

85% vs 61%*

* średnia dla pozostałych 3 pokoleń

2

**Minimum
jeden posiłek
na ciepło**

77% vs 64%*

* średnia dla pozostałych 3 pokoleń

3

**Minimum
3 posiłki
dziennie**

77% vs 60%*

* średnia dla pozostałych 3 pokoleń

**Pokolenie
Baby
Boomers
= Zasada
3 ZET**

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI,
TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Wskaż proszę jak często zdarza Ci się robić poniższe rzeczy?
Baza: Wszyscy respondenci (Baby Boomers N=285, pozostałe pokolenia N=917)

„Ściana wstydu” pozostałych pokoleń



30%* vs 57%

* wynik dla pokolenia Baby Boomers

**Niezdrowe przekąski
między posiłkami**



30%* vs 52%

* wynik dla pokolenia Baby Boomers

**Półprodukty i gotowe
dania ze sklepu**



26%* vs 47%

* wynik dla pokolenia Baby Boomers

**Jedzenie tuż przed
położeniem się spać**

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Wskaż proszę jak często zdarza Ci się robić poniższe rzeczy?

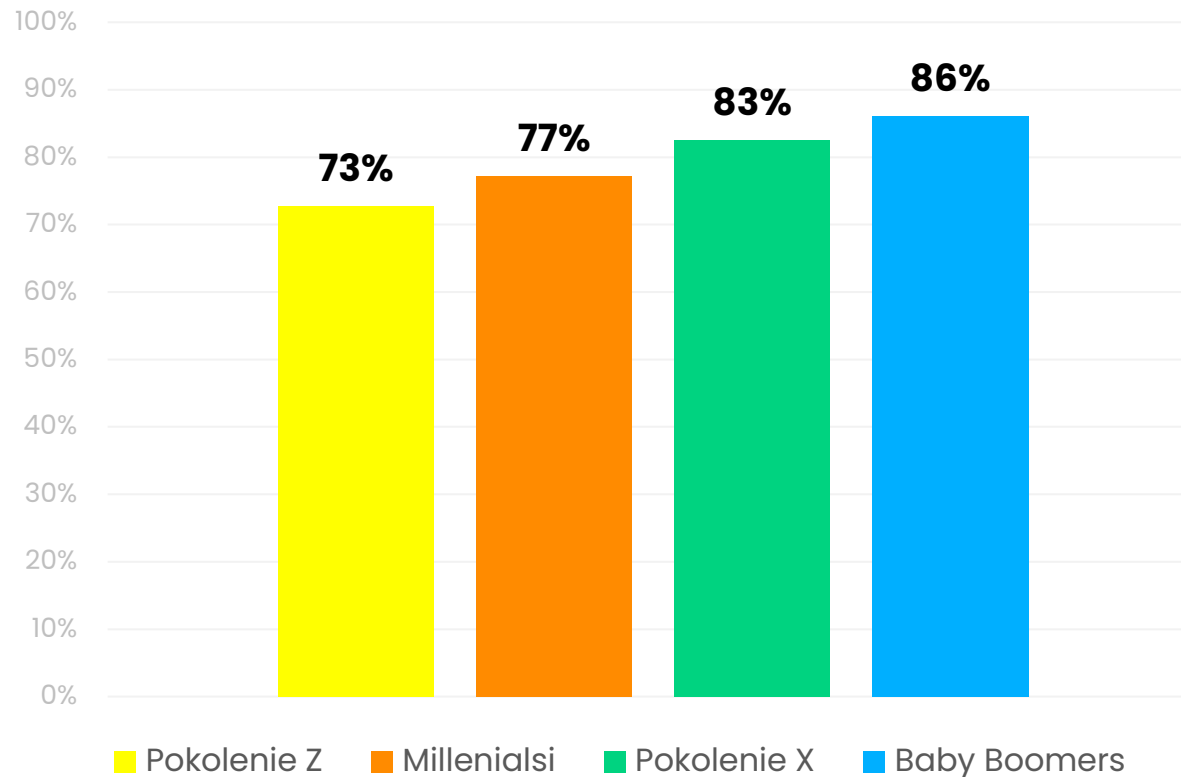
Baza: Wszyscy respondenci (Baby Boomers N=285, pozostałe pokolenia N=917)



**To do kogo na
ten tytułowy
obiad?**

**Raczej nie do Zetek
czy Millenialsów.**

Częstotliwość gotowania: codziennie lub kilka razy w tygodniu



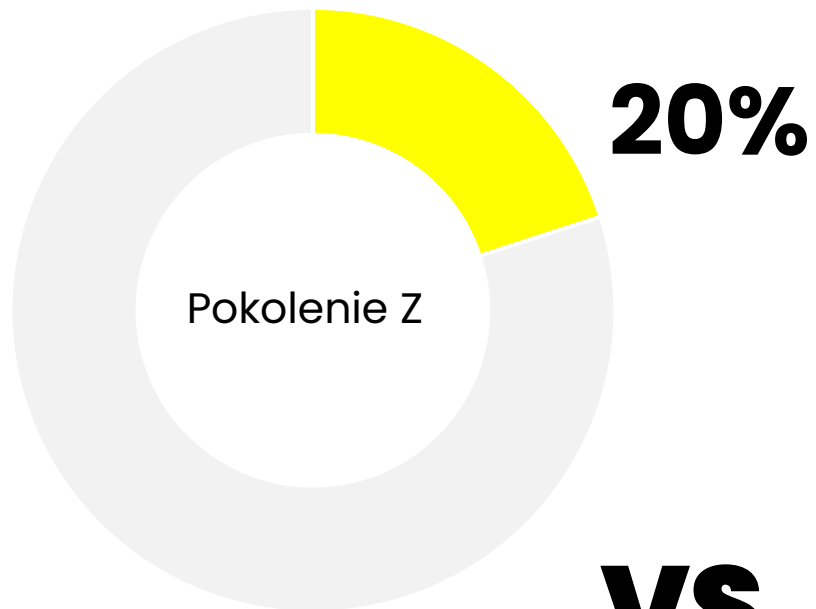
**Zetki oraz
Millenialsi
rzadziej gotują.**

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

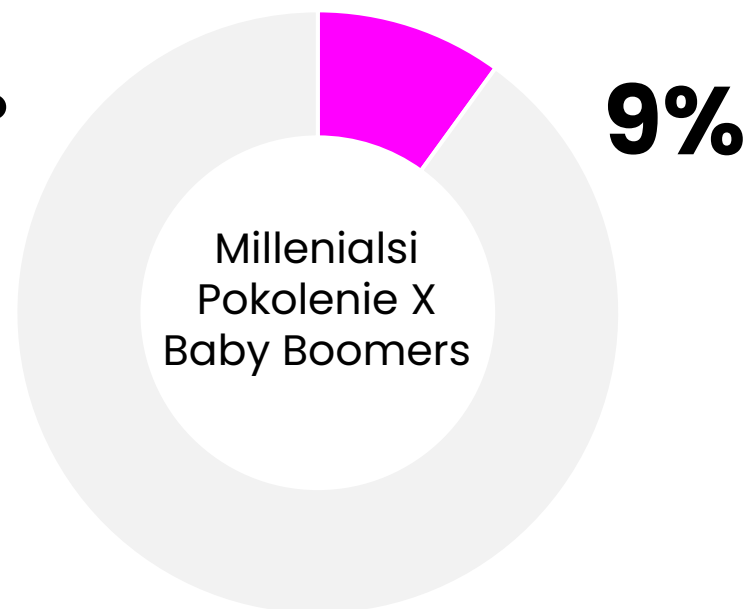
Q. Jak często gotujesz w domu?

Baza: Wszyscy respondenci (od lewej Pokolenie Z N=179, Millenialsi N=425, Pokolenie X N=313, Baby Boomers N=285)

Spontaniczność w gotowaniu:



VS.



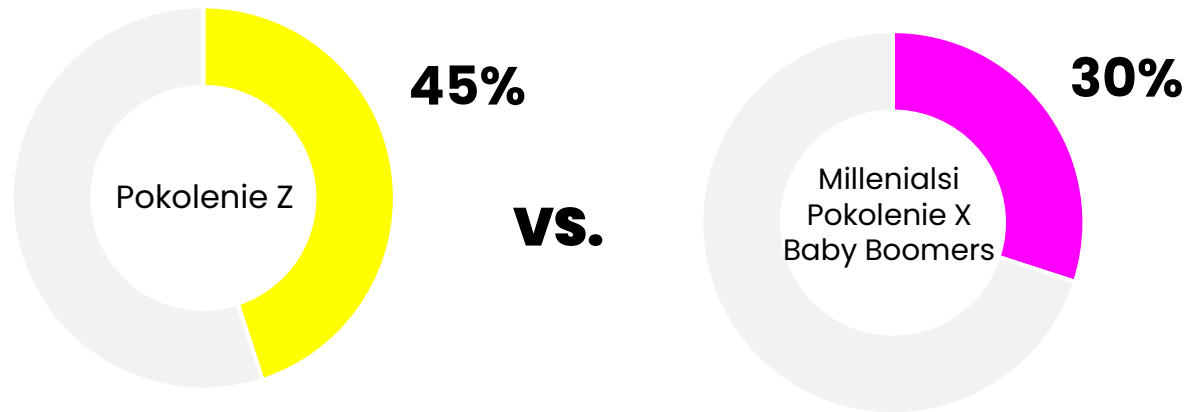
**Zetkę szybciej
niż innych
namówisz
na spontaniczne
przygotowanie
obiadu.**

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

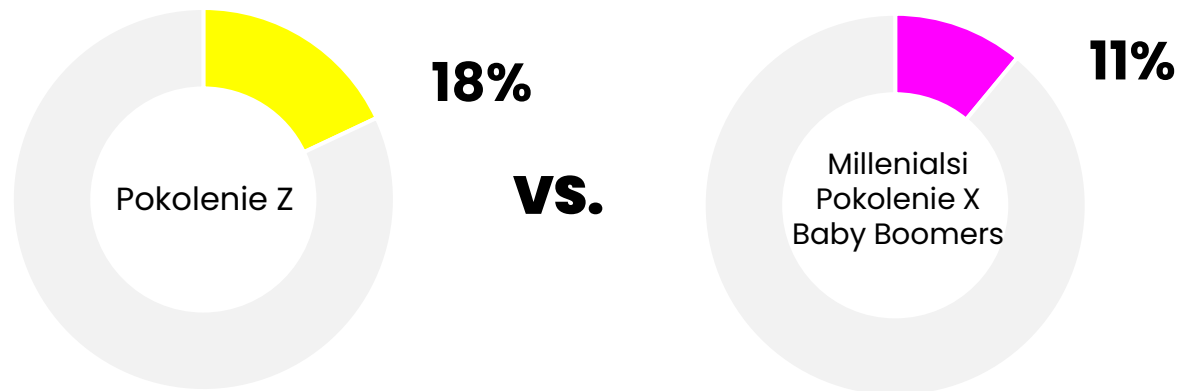
Q. Czy zazwyczaj planujesz swoje posiłki, czy gotujesz spontanicznie?

Baza: Wszyscy gotujący respondenci N=1147 (Pokolenie Z N=169, pozostałe pokolenia N=978)

Wykorzystanie półproduktów:



Korzystanie z gotowych dań:



Raczej będzie to danie przygotowane z półproduktów lub podgrzane gotowe danie.

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

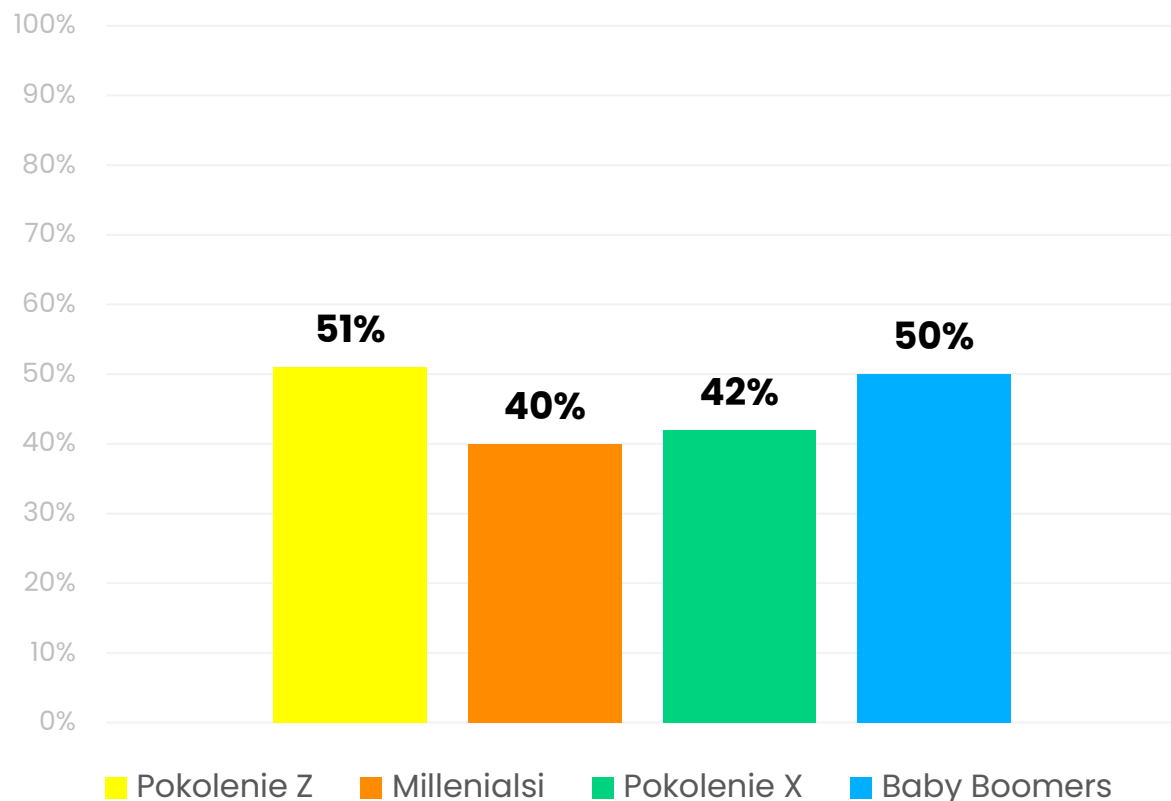
Q. Kiedy gotujesz posiłki, w jaki sposób zazwyczaj je przygotowujesz?

Baza: Wszyscy gotujący respondenci N=1147 (Pokolenie Z N=169, pozostałe pokolenia N=978)



**Jakie jest
główne źródło
przepisów
wśród
Polaków?**

Najczęściej wskazywane źródło inspiracji



Zaskoczenie?

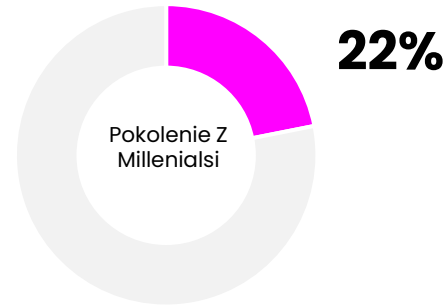
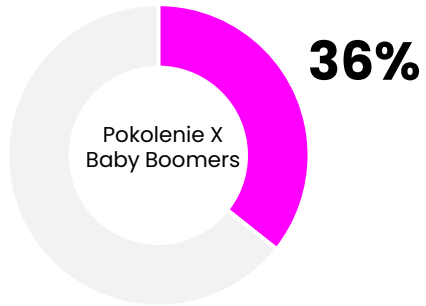
1 miejsce na podium mają przepisy od rodziny i znajomych.

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

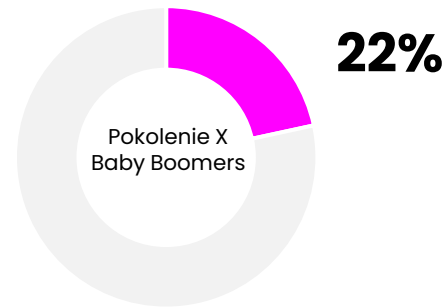
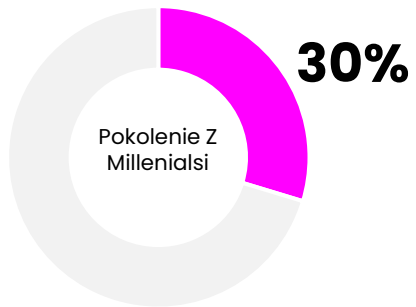
Q. Skąd bierzesz pomysły i czerpiesz inspirację na swoje posiłki?

Baza: Wszyscy gotujący respondenci N=1147 (od lewej Pokolenie Z N=169, Millenialsi N=405, Pokolenie X N=299, Baby Boomers N=274)

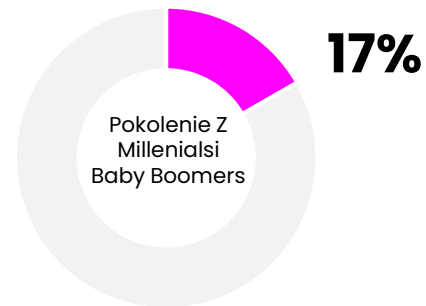
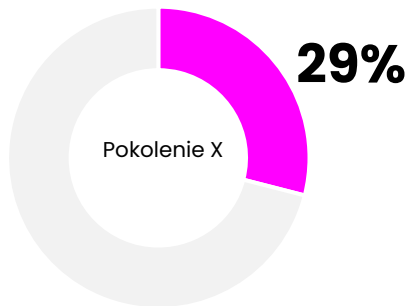
Książki kucharskie:



Blogi kulinarne:



Programy telewizyjne:



Jakie inne źródła inspiracji wyróżniają poszczególne pokolenia?

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Skąd bierzesz pomysły i czerpiesz inspirację na swoje posiłki?

Baza: Wszyscy gotujący respondenci N=1147 (od lewej Pokolenie Z N=169, Millenialsi N=405, Pokolenie X N=299, Baby Boomers N=274)

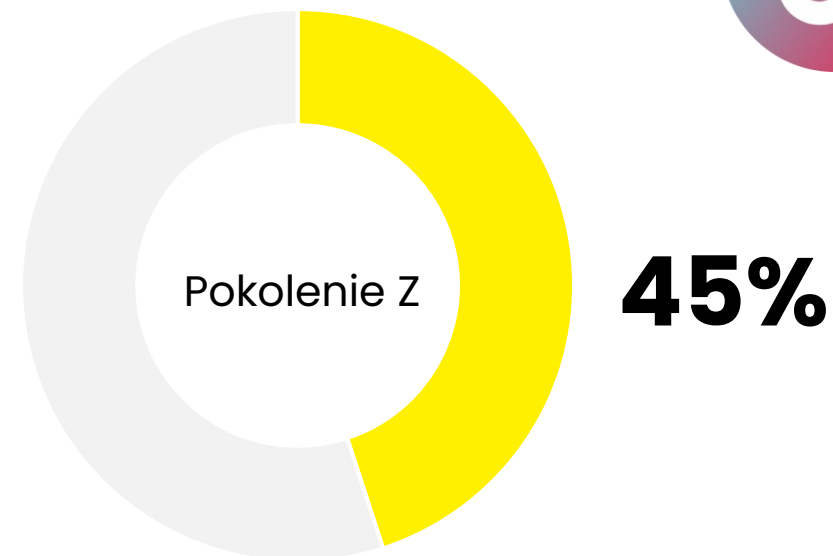
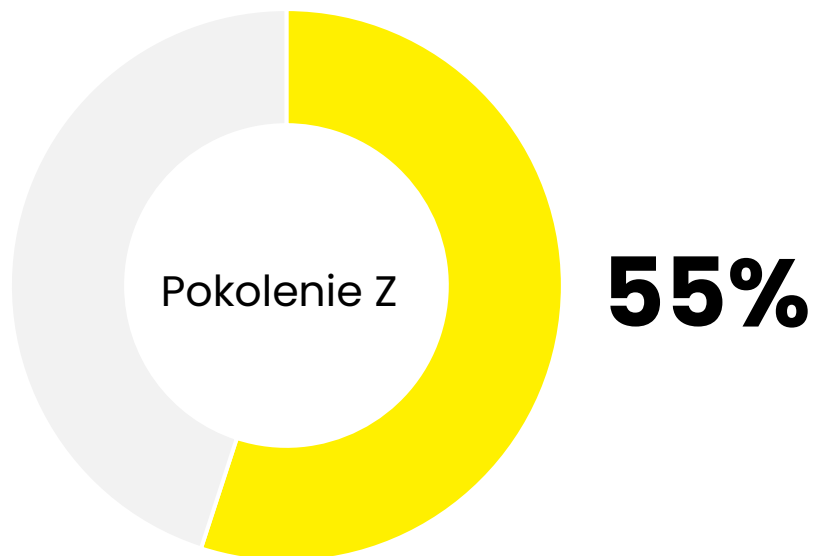


Ostatnia zagadka

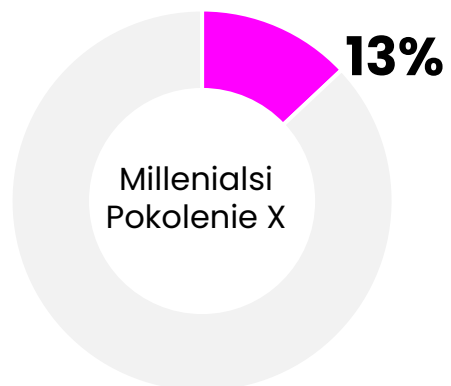
Czy gotujące Zetki częściej sięgają po przepisy z TikToka czy z Instagrama?



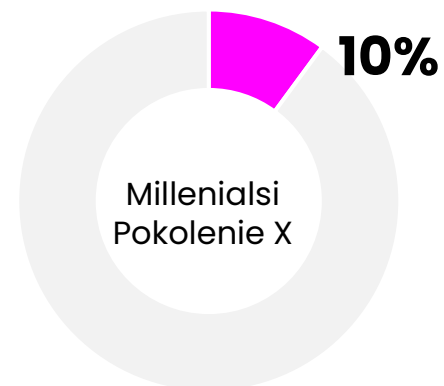
Które źródło przepisów preferują Zetki?



VS.



VS.



Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Skąd bierzesz pomysły i czerpiesz inspiracje na swoje posiłki?

Baza: Wszyscy gotujący respondenci N=1146 (Pokolenie Z N=169, dwa pozostałe pokolenia N=704)



A co na obiad?

**Wszystkie pokolenia
bazują na podobnych
produktach.**

Talerzowa 5-tka Polaków



Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat,
reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Proszę wskaż, jak często konsumujesz poniższe składniki \ kategorie produktów?
Baza: Wszyscy respondenci N=1202





A co je różni?

Pokolenie Z (18-27)

CIEKAWOSTKI:

- Najczęściej przebywali na diecie w ostatnim roku (38%).
- Cel diety: poprawy zdrowia i samopoczucia (45%) lub kondycji (31%).
- Ograniczają czerwone mięso oraz ryby, ale 30% jada fast food kilka razy w miesiącu.
- Unikają cukru zarówno w jedzeniu jak i napojach.
- Chodzą do restauracji (42%) lub zamawiają do domu (22%).

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Proszę wskazać, jak często konsumujesz poniższe składniki \ kategorie produktów?
Baza: Wszyscy respondenci z Pokolenia Z N=179



Zdrowe przekąski 61%

średnia Y, X i BB – 47%



Gotowe dania 49%

średnia Y, X i BB – 35%



Produkty wegańskie i wegetariańskie 37%

średnia Y, X i BB – 23%

Zdrowe przekąski 58%

średnia Z, X, BB - 35%



Superfoods 35%

średnia Z, X, BB - 25%



Produkty bez laktozy 35%

średnia Z, X, BB - 25%



Produkty bez glutenu 25%

średnia Z, X, BB - 17%



Owoce morza 22%

średnia Z, X, BB - 16%



Kimchi 20%

średnia Z, X, BB - 11%



Produkty na bazie owadów 15%

średnia Z, X, BB - 9%



Millenialsi (28-44)

CIEKAWOSTKI:

- Eksperymentują, szukają inspiracji i nowych smaków.
- 1/3 przebywała na diecie w ostatnim roku (33%).
- 20% zastępuje gorący obiad zdrową przekąską.
- Liczą kalorie oraz sprawdzają zawartość białka i tłuszczu.
- Dieta to dla nich sposób na schudnięcie (54%).

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Proszę wskaż, jak często konsumujesz poniższe składniki \ kategorie produktów?
Baza: Wszyscy respondenci Millenialsi N=425

Pokolenie X (45-59)

CIEKAWOSTKI:

- Najostrożniejsze pokolenie w opiniach i eksperymentach.
- Niechętni do diet i częstego przechodzenia na nie.
- Dietę postrzegają głównie jako sposób na schudnięcie (69%).
- Dieta dr Dąbrowskiej.
- Inspirują się programami telewizyjnymi i czasopismami o zdrowym odżywianiu.



**Czerwone
mięso 68%**
średnia Y i Z – 57%



Ryby 66%
średnia Y i Z – 56%

Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18-79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Proszę wskaż, jak często konsumujesz poniższe składniki \ kategorie produktów?
Baza: Wszyscy respondenci z Pokolenia X N=313

Baby Boomers (60–79)

CIEKAWOSTKI:

- Żyją według zasady 3 ZET.
- 94% je fast food maksymalnie raz w miesiącu.
- Zwracają uwagę na witaminy i minerały. Ważne są zawartość błonnika, tłuszczu i soli.
- Ich diety wynikają ze względów zdrowotnych (40%).
- Są przekonani, że ich sposób odżywiania jest zdrowy i nie chcą go zmieniać.

Czerwone mięso 67%

średnia Y i Z – 57%



Owoce 96%

średnia X, Y i Z – 88%



Ryby 71%

średnia Y i Z – 56%



Warzywa 95%

średnia X, Y i Z – 90%



Badanie YOTTA/Publicis Worldwide Poland, maj 2024, CAWI, TG: all, 18–79 lat, reprezentatywna grupa internautów, N=1202

Q. Proszę wskaź, jak często konsumujesz poniższe składniki \ kategorie produktów?
Baza: Wszyscy respondenci Baby Boomers N=285



PODSUMOWANIE



Najzdrowiej odżywiają się **Baby Boomers**, a najmniej zdrowo Zetki.



Najchętniej po **nowinki** i **eksperymenty** sięgają **Millenialsi**.



Przepisowe Top 3 **Zetek** to **Instagram** (55%), przepisy od **rodziny** i **znajomych** (51%) oraz **TikTok** (45%).



Jeśli chodzi o odżywianie i nawyki żywieniowe, to **Pokolenie X** najmniej odstaje swoimi przyzwyczajeniami od pozostałych pokoleń.



Smacznego!