



Raport z badań ankietowych z mieszkańcami miast określających wzorce konsumpcji oraz praktyki związane z uprawą warzyw, owoców i ziół na terenach miejskich

Ankieta 1

Projekt: „Produkcja i zaopatrzenie w żywność za pośrednictwem systemów miejskich o obiegu zamkniętym w europejskich miastach” [akronim: FOCUSE], finansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu DUT call 2022 w kwocie 1125 906,50 PLN. Czas realizacji projektu 1.02.2024–31.01.2027.



Zespół FOCUSE

dr hab. Alicja Krzemińska
dr inż. Anna Zaręba



<https://focuse.uwr.edu.pl>

Wrocław 2025





Wstęp

Celem badań ankietowych było zebranie informacji na temat wzorców konsumpcji żywności wśród mieszkańców miast oraz praktyk związane z uprawą warzyw, owoców i ziół na terenach miejskich. **Badania ankietowe z mieszkańcami miast zostały przeprowadzone w oparciu o dwie ankiety tematyczne. Pierwsza z nich dotyczyła wzorców konsumpcji żywności, druga ankietę badała praktyki związane z uprawą warzyw, owoców i ziół na terenach miejskich.**

Badania prowadzono od 4.09.2024 do 11.01. 2025 roku. Ankiety zostały skierowane do grupy docelowej, którą stanowili mieszkańcy miasta. W anonimowym badaniu ankietowym wzięło udział łącznie 362 osoby. Ankiety zostały przeprowadzone w formie online, co umożliwiło szybkie i wygodne zebranie odpowiedzi.

Ankiety zostały przygotowane przez zespół FOCUSE w składzie dr inż. Anna Zaręba, dr hab. Alicja Krzemińska, dr inż. Małgorzata Bartyna Zielińska oraz mgr inż. Martyna Gawlik, reprezentujących kolejno Uniwersytet Wrocławski oraz Urząd Miasta we Wrocławiu.



Analiza badań ankietowych określających wzorce konsumpcji żywności wśród mieszkańców miast

Ankieta dotycząca preferencji żywieniowych oraz uprawy warzyw w mieście przeprowadzono online wśród mieszkańców miast. Badanie prowadzono od 4.09.2024 do 11.01. 2025 roku. W badaniu w sumie wzięło udział 201 osób. Ankietę oparto o 35 pytań (patrz załącznik 1), które opracowano aby uzyskać odpowiedzi na pytania:

1. Jakie nawyki żywieniowe mają mieszkańcy współczesnych miast w Polsce, a w szczególności we Wrocławiu.
2. Jakie są czynniki wpływające na wybory żywieniowe mieszkańców miast.
3. Jaka jest rola warzyw, owoców oraz ziół w codziennym menu przeciętnego „mieszczucha.”
4. Jaka jest świadomość zdrowotna przy wyborze żywności.
5. Czy struktura lokalnej infrastruktury ma znaczenie przy podejmowaniu decyzji o zakupach żywności? I czy mieszkańcy miast wspierają poprzez swoje wybory żywieniowe lokalne targowiska i lokalnych rolników?





Analiza otrzymanych odpowiedzi

Ankieta przeprowadzono online wśród 201 mieszkańców miast i jak wskazują wyniki badań z dominującą grupą respondentów z Wrocławia, która stanowiła 94% wszystkich badanych osób. Większość odpowiedzi pochodzi od osób zamieszkałych w dużych miastach (powyżej 300 tys. mieszkańców), respondentami były w większości kobiety (70% ankietowanych), natomiast większość respondentów (56%) była w wieku 35-54 lat i miała wykształcenie wyższe magisterskie (37%), wyższe licencjackie/inżynierskie (25%) oraz średnie (28%). Zdecydowana większość z nich to pracownicy umysłowi. Dane te wskazują na grupę osób o potencjalnie wyższej świadomości zdrowotnej i dostępności do różnorodnych produktów spożywczych. Zdecydowana większość ankietowanych mieszkańców miast mieszkała w bloku (patrz ryc. 1).

Nawyki żywieniowe mieszkańców miast

W odpowiedziach na to pytanie zwraca szczególną uwagę fakt, że większość respondentów deklaruje, że spożywa regularne posiłki (3-4 razy dziennie), co wskazuje na stosowanie standardowych zasad zdrowego odżywiania, a poszczególne grupy produktów są spożywane z następującą częstotliwością:

- Produkty pełnoziarniste: spożywane regularnie przez większość uczestników – codziennie lub kilka razy w tygodniu.
- Produkty mleczne: często obecne w diecie - aż 75% ankietowanych osób deklaruje ich regularne spożywanie.
- Warzywa i owoce: stanowiły tzw. codzienną rutynę żywieniową dla większości mieszkańców (ponad połowę z nich), co świadczy o ich ważnej roli w diecie mieszkańców miast.
- Żywność typu fast food jest spożywana stosunkowo rzadko, co daje możliwość wnioskowania, że respondenci mają dużą wiedzę na temat jakości żywności typu fast food i raczej preferują zdrowsze wybory żywieniowe.

Czynniki wpływające na wybory żywieniowe

Jak skazują badania ankietowe czynniki, które mają największy wpływ zarówno na preferencje jak i wybory żywieniowe mieszkańców miast to głównie: smak, cena i dostępność produktów. Różnie ważne okazały się także zdrowotność i jakość tych produktów. Można z tego wnioskować, że poprzez wzrost świadomości zdrowotnej coraz więcej osób zwraca uwagę na składniki, jak i wartości odżywcze produktów, a to w dużym stopniu wpływa na ich decyzje zakupowe.





W miastach, gdzie tempo życia jest bardzo szybkie, lokalna dostępność sklepów i punktów sprzedaży ma ogromne znaczenie dla mieszkańców. Wygodny dostęp do różnych produktów w pobliskich sklepach ułatwia podejmowanie decyzji o tym, co i gdzie należy kupić. Poza tym, czas potrzebny na przygotowanie posiłków jest również istotnym czynnikiem – stąd częsty wybór gotowych dań i produktów wymagających minimalnej obróbki.

Tworzenie odpowiednich warunków ułatwiających dostęp do zdrowych i pełnowartościowych produktów rolnych w tkance miejskiej może mieć istotny wpływ na poprawę nawyków żywieniowych mieszkańców miast. Poza tym wsparcie dla lokalnych sklepów, duża dostępność produktów ekologicznych i dobre ich oznakowanie oraz promowanie zdrowych opcji żywieniowych może przyczynić się do rozwoju bardziej zdrowego stylu życia w miastach.

Rola warzyw, owoców i ziół

Z przeprowadzonych badań wynika, że mieszkańcy miast mają wysoką świadomość w zakresie spożycia warzyw, owoców i ziół, co odzwierciedla się w ich deklarowanych preferencjach. Wśród warzyw najczęściej wybierane są: pomidory, ogórki, marchewka oraz papryka, a wśród owoców kolejno: jabłka, borówki, gruszki i banany. Co pocieszające, zioła odgrywają równie ważną rolę w codziennej kuchni - najczęściej używane są: bazylia, pietruszka, oregano i koperek. Dodatkowo część z ankietowanych przyznała, że zioła stosuje nie tylko w kuchni, ale również w celach leczniczych lub kosmetycznych. Takie wybory produktów wskazują na rosnącą świadomość ekologiczną i zdrowotną mieszkańców miast, a także tendencję do korzystania z naturalnych rozwiązań w codziennym życiu i pogłębianiu wiedzy – np. w stosowaniu ziół do celów kosmetycznych.

Posiadanie większego spektrum wiedzy może stanowić inspirację do promowania zdrowych nawyków żywieniowych oraz ekologicznych metod upraw warzyw, owoców i ziół, a także może przyczynić się do większego zaangażowania mieszkańców w miejskie ogrodnictwo i rozwój produkcji lokalnej żywności w różnej skali.

Świadomość zdrowotna przy wyborze żywności

Z badań ankietowych wynika, że mieszkańcy miast oceniają swoje nawyki żywieniowe pozytywnie. Z ich wypowiedzi można wnioskować, że wykazują stosunkowo dobrą znajomość wartości odżywczych warzyw, owoców i ziół, co daje nadzieję na zwiększenie ich użycia. Wyraźnie widać, że prowadzenie edukacji na temat zdrowego odżywiania może mieć realny wpływ na codzienne wybory produktów żywnościowych mieszkańców miast, a co za tym idzie również na lepsze decyzje dotyczące ich aktualnej diety. Dzięki temu rosnąca świadomość żywieniowa ma duży potencjał do poprawy stanu zdrowia mieszkańców miast, a wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych może również przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób cywilizacyjnych i promowania bardziej zrównoważonego stylu życia.





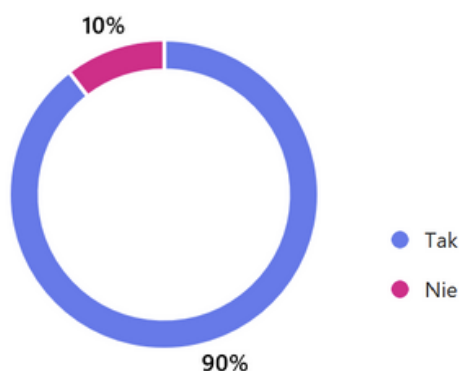
Znaczenie lokalnej infrastruktury w podejmowaniu decyzji o zakupach żywności

Duża dostępność sklepów spożywczych oraz targowisk w dzielnicach, w których mieszkają respondenci, może mieć istotny wpływ na ich nawyki żywieniowe. Z odpowiedzi na pytanie nr 28, dotyczące wpływu dostępności sklepów na decyzje żywieniowe, wynika, że właśnie lokalizacja sklepów oraz szeroki wybór asortymentu są jednym z kluczowych elementów branych pod uwagę przy podejmowaniu decyzji zakupowych. Respondenci, którzy mają łatwy dostęp do sklepów oferujących szeroki wybór zdrowych produktów, częściej dokonują wyborów sprzyjających zdrowiu, takich jak zakup świeżych warzyw i owoców. Niestety, większą rolę w zakupach żywności nadal odgrywają supermarkety, które oferują szeroką gamę produktów w jednym miejscu – i najczęściej po preferencyjnych cenach, co jest bardziej atrakcyjne dla wielu konsumentów. Targowiska i lokalne sklepy z żywnością są stosunkowo popularne wśród respondentów ale nie stanowią głównego źródła zaopatrzenia dla mieszkańców w warzywa i owoce. Nowością jest to, że wśród usług zakupowych na rynku żywnościowym coraz częściej pojawiają się platformy online z których korzysta wiele osób, a tzw. platformy e-commerce umożliwiają dostawę produktów spożywczych do domu przez co stają się coraz bardziej popularne, szczególnie po pandemii COVID-19. Czynniki takie jak lokalizacja sklepów, dostępność różnorodnych produktów oraz wzrastająca popularność zakupów internetowych mają istotny wpływ na nawyki żywieniowe mieszkańców miast. Ułatwienie dostępu do świeżych produktów, zarówno w sklepach stacjonarnych, jak i online, może przyczynić się do poprawy jakości diety miejskich społeczności.

Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności (Ryc. 1).

Pytanie 1.

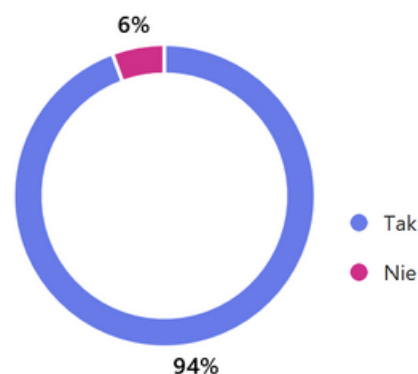
Czy jesteś mieszkańcem miasta?



Większość, bo 90% respondentów odpowiedziała „tak” na to pytanie, co pozwala sądzić, że ankieta jest reprezentatywna dla mieszkańców miast.

Pytanie 2.

Czy jesteś mieszkańcem/ką Wrocławia?



W sumie 94 % ankietowanych wskazało, że jest mieszkańcem/ką Wrocławia, dzięki czemu wyniki badań odzwierciedlają preferencje i nawyki żywieniowe dla mieszkańców tego miasta.

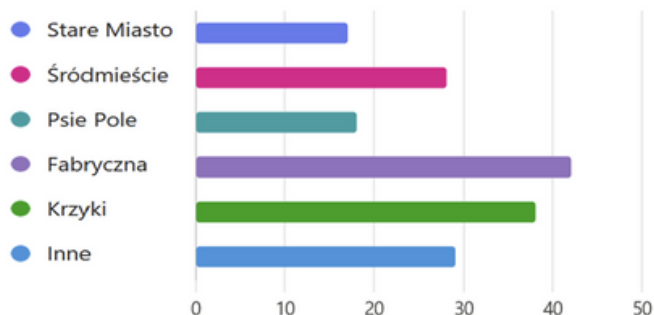




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

Pytanie 3.

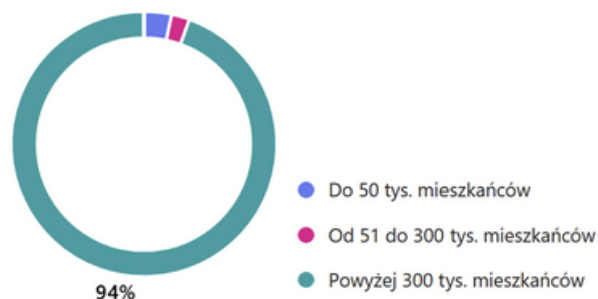
Jeśli tak, to jakiej dzielnicy?



Najlichniesza grupa respondentów reprezentowała dzielnicę Wrocław Fabryczna, Wrocław Krzyki oraz Wrocław Śródmieście.

Pytanie 4.

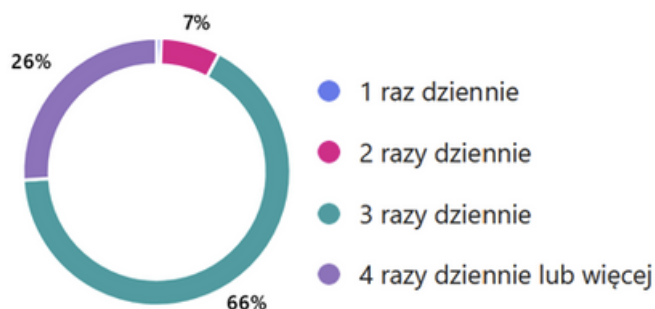
Jak duże jest miasto, w którym mieszkasz?



Większość, bo 94 % respondentów wskazało, że miasto w którym mieszkają ma powyżej 300 tys. mieszkańców dzięki czemu wyniki ankiety mogą być reprezentatywne dla dużych miast.

Pytanie 5.

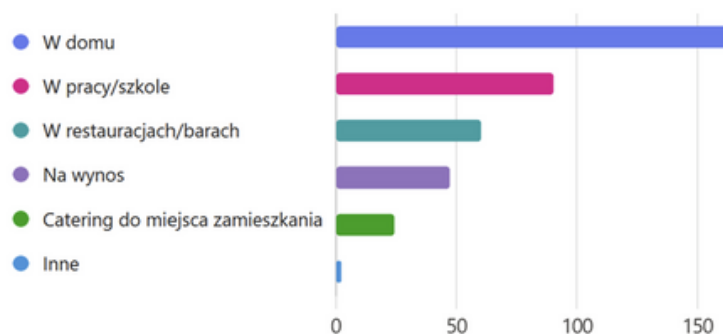
Jak często jesz posiłki w ciągu dnia?



66% ankietowanych osób deklaruowało spożywanie posiłków 3 razy dziennie, a 26% spożywa 4 pełne posiłki w ciągu dnia. Oznacza to, że przestrzegane są przez respondentów standardowe zalecenia dietetyczne.

Pytanie 6.

Gdzie najczęściej jesz swoje główne posiłki?



70% ankietowanych je posiłki w domu, reszta osób głównie w pracy/szkole lub restauracjach. Z badań tych wynika, że w codziennym życiu Wrocławianie preferują raczej domową kuchnię. Warto jednak zauważyć pojawiający się nowy trend zabierania jedzenia „na wynos” oraz coraz popularniejszy catering do miejsca zamieszkania.

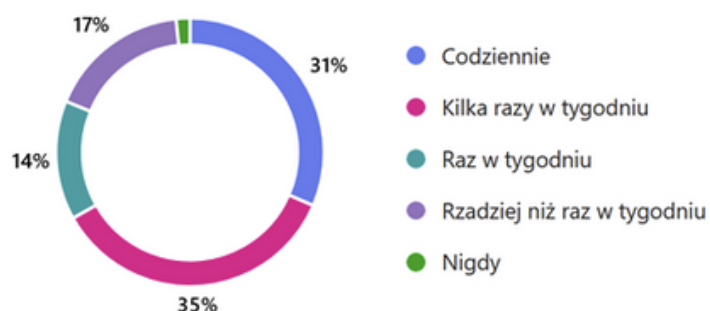




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

Pytanie 7.

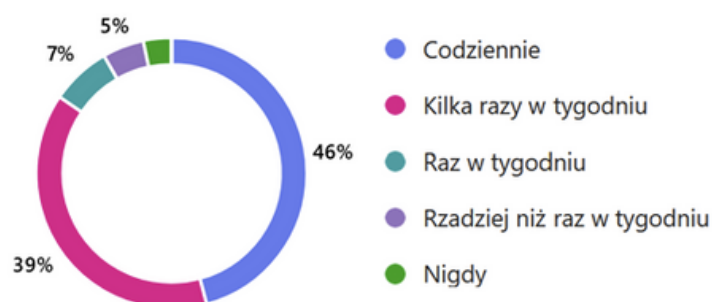
Jak często spożywasz produkty pełnoziarniste (np. pełnoziarnisty chleb, brązowy ryż)?



Respondenci najczęściej wskazywali odpowiedź „kilka razy w tygodniu” (35%), a 25% spożywa je codziennie. Wnioskować można tu o dużej świadomości zdrowotnej mieszkańców miast.

Pytanie 8.

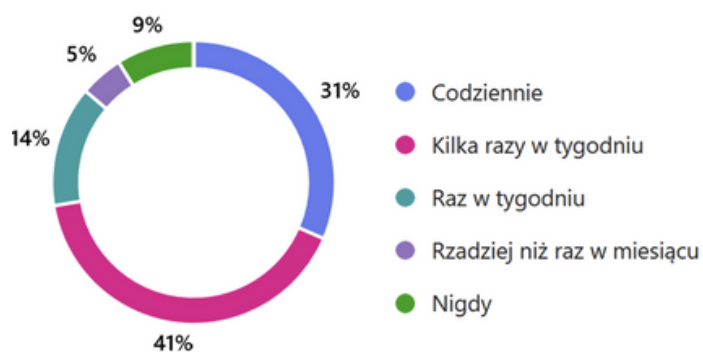
Jak często spożywasz produkty mleczne?



Produkty mleczne są ważnym elementem diety Wrocławian, na co wskazuje fakt, że 75% respondentów odpowiada, że konsumuje je regularnie (46% codziennie, a 39% kilka razy w tygodniu).

Pytanie 9.

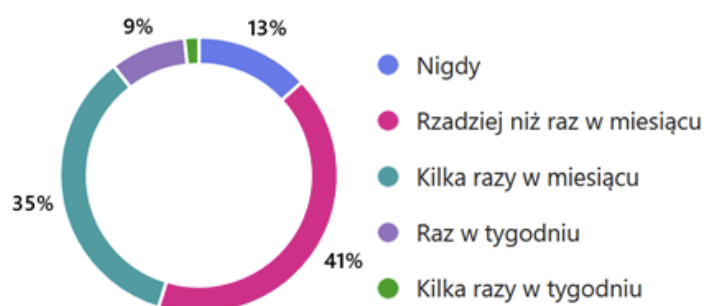
Jak często spożywasz produkty mięsne?



Jak wskazują wyniki ankiet, produkty mięsne dominują w diecie większości mieszkańców miasta. 31% deklaruje spożycie mięsa każdego dnia tygodnia, a 41% kilka razy w tygodniu. Tylko 9% nie spożywa mięsa wcale.

Pytanie 10.

Jak często jesz żywność typu fast food?



Na podstawie uzyskanych odpowiedzi od ankietowanych mieszkańców miast można wnioskować, że ich świadomość dotycząca żywności typu fast food jest stosunkowo duża, ponieważ 53% respondentów spożywa ją rzadko lub nigdy. Spożycie tego typu żywności kilka razy w tygodniu deklarowało tylko 2% ankietowanych.

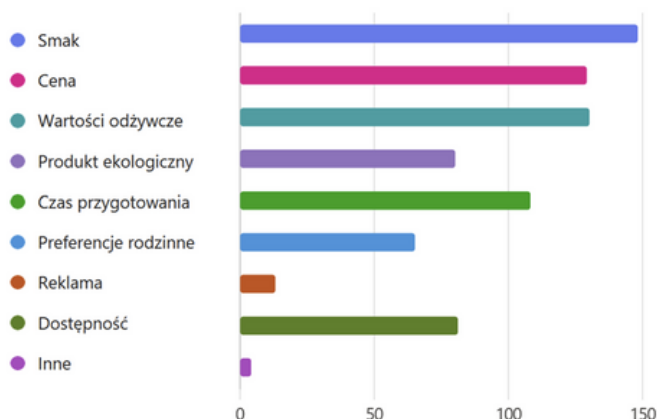




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

Pytanie 11.

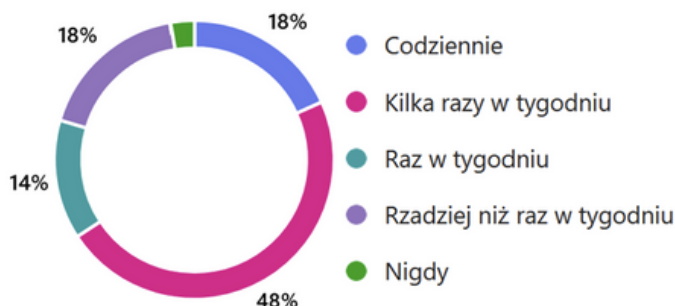
Jakie czynniki wpływają na Twoje wybory żywieniowe?



Wśród czynników najbardziej wpływających na preferencje żywieniowe miały: smak, cena, wartości odżywcze oraz czas przygotowania posiłku. Ważnym czynnikiem były również: dostępność produktu oraz jego jakość, tj. czy produkt jest ekologiczny, czy też nie. Wynika z tego, że decyzje żywieniowe są bardzo złożone i wieloczynnikowe.

Pytanie 13.

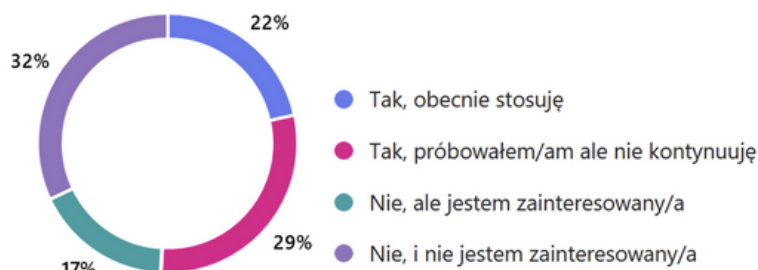
Jak często spożywasz słodczy i przekąski?



Jak wynika z badań, słodczy i przekąski są przez mieszkańców miast ograniczane w spożyciu, chociaż nadal są obecne w ich diecie. 48% z nich spożywa kilka razy w tygodniu, 18% codziennie, natomiast tylko 3% deklaruje, że nigdy nie je słodczy i przekąsek w ciągu tygodnia.

Pytanie 12.

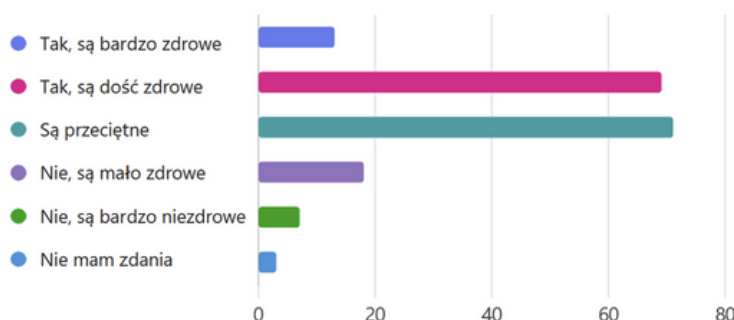
Czy kiedykolwiek próbowałeś/aś diety specjalnej (np. wegetariańska, wegańska, keto, bezglutenowa, inne)?



Wielu respondentów jest zainteresowanych stosowaniem różnego typu diet. 22% ankietowanych jest w trakcie stosowania specjalnej diety, a 29% deklaruje, że stosowało dietę ale już jej nie kontynuuje. Co ciekawe, 32% respondentów nie stosuje i nie stosowało diety i nie jest nią zainteresowanych. Wynika z tego badania, że trendy dietetyczne są popularne, ale nie są dominujące w społeczeństwie mieszkańców miast.

Pytanie 14.

Czy uważasz, że Twoje nawyki żywieniowe są zdrowe?



Świadomość nawyków żywieniowych wśród mieszkańców miast jest bardzo ważna, bo warunkuje ich wybory jakości i ilości jedzenia. Jak wynika z badań, 39% respondentów uważa, że ich nawyki żywieniowe należą do przeciętnych pod względem zdrowotności, a 38%, że są dość zdrowe, a 13% że są bardzo zdrowe. Tylko 4% uważa, że ich nawyki żywieniowe są bardzo niezdrowe, a mało zdrowe 10%. Wynika z tego, że większość respondentów ma pozytywne postrzeganie swoich nawyków, natomiast istnieje potrzeba edukacji mieszkańców miast dotycząca sposobu żywienia.

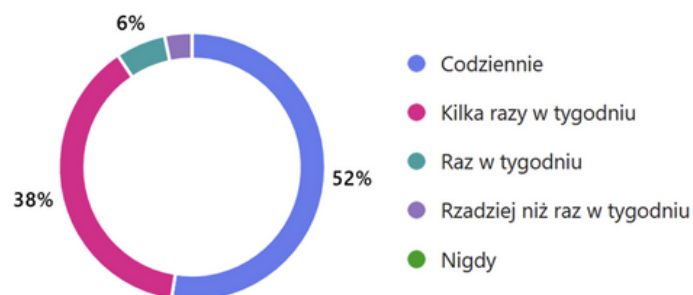




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

Pytanie 15.

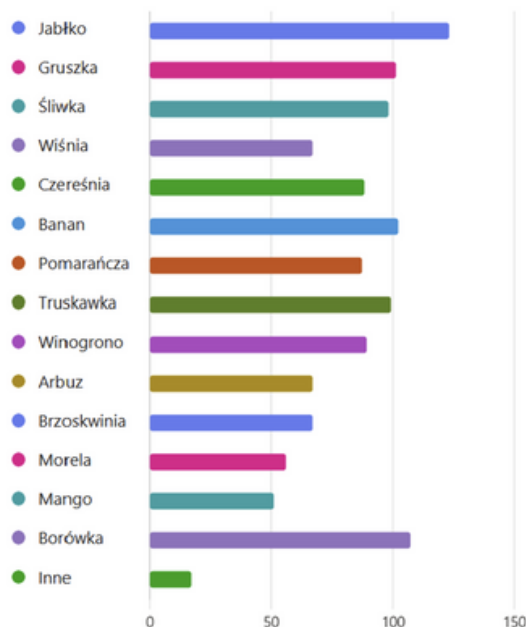
Jak często jesz warzywa i owoce?



Przeprowadzone badania ankietowe wskazały na to, że mieszkańcy miast mają dużą świadomość dotyczącą roli warzyw i owoców w ich diecie. Codziennie spożywa je 52% uczestników.

Pytanie 17.

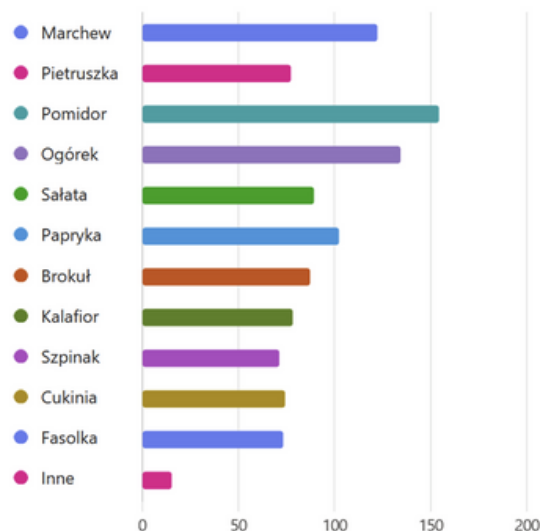
Jakie są Twoje ulubione owoce?



Jak wskazują odpowiedzi z ankiet, mieszkańcy miast najbardziej lubią jeść jabłka, borówki, banany i gruszki oraz truskawki i śliwki. Popularność tych owoców może wynikać nie tylko ze smaku ale również ich dużej dostępności na rynku.

Pytanie 16.

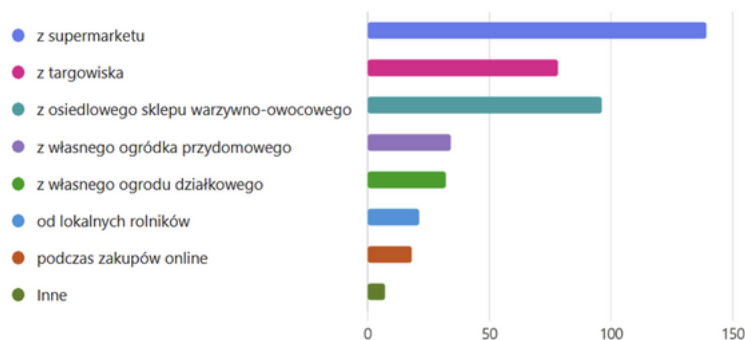
Jakie są Twoje ulubione warzywa?



Wśród warzyw, które mieszkańcy miast lubią najbardziej wymienić można: pomidory, ogórki, marchewkę i paprykę. Być może dlatego, że warzywa te są łatwo dostępne i wszechstronnie stosowane.

Pytanie 18.

Skąd najczęściej bierzesz warzywa i owoce?



Większość respondentów swoje zakupy dotyczące warzyw i owoców robi w supermarketach, bo aż 33%, oraz w sklepach osiedlowych 23% i na targowiskach 18%. Stąd wniosek, że sklepy i targowiska odgrywają również kluczową acz mniejszą niż w przypadku marketów rolę w zaopatrzeniu mieszkańców w warzywa i owoce. Z własnych upraw korzysta około 16% respondentów (posiadają własny ogródek przydomowy lub ogród działkowy). Zauważalny jest też nowy trend, a mianowicie korzystanie z zaopatrzenia w żywność podczas zakupów online – 4%.

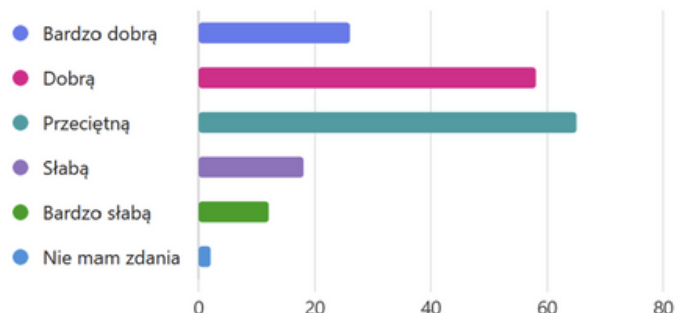




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

Pytanie 19.

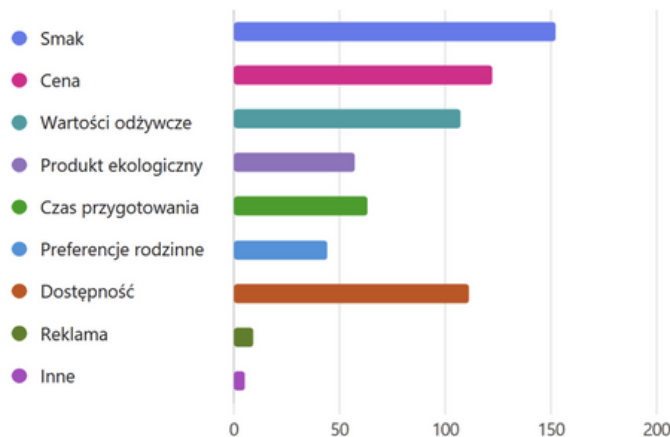
Jak oceniasz swoją wiedzę na temat wartości odżywczych warzyw i owoców?



Większość respondentów deklarowało swoją wiedzę na temat wartości odżywczych warzyw i owoców jako przeciętną – 36%, natomiast dobrą 32% respondentów, a 14% jako bardzo dobrą, co świadczy o wzrastającej świadomości ważności warzyw i owoców w diecie.

Pytanie 21.

Jakie czynniki wpływają na Twoje spożycie warzyw i owoców?



Według respondentów największe znaczenie przy wyborze warzyw i owoców odgrywał ich smak (23%), a następnie cena (18%) oraz dostępność (17%) i ich wartości odżywcze (16%).

Pytanie 20.

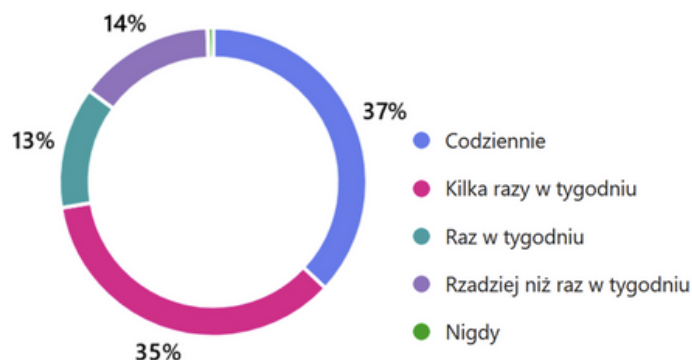
Czy uważasz, że jesz wystarczającą ilość warzyw i owoców?



Większość ankietowanych, bo 52% stwierdziło, że spożycie przez nich warzyw i owoców mogłoby być większe. Natomiast 30% uważa, że je ich wystarczająco dużo.

Pytanie 22.

Jak często używasz ziół w swojej kuchni?



37% ankietowanych mieszkańców miast deklarowało codzienne spożywanie ziół. Oznacza to, że spełniają one stosunkowo ważną rolę w przygotowaniu posiłków oraz że mieszkańcy miast są świadomi ich wartości smakowych, odżywczych i zdrowotnych.

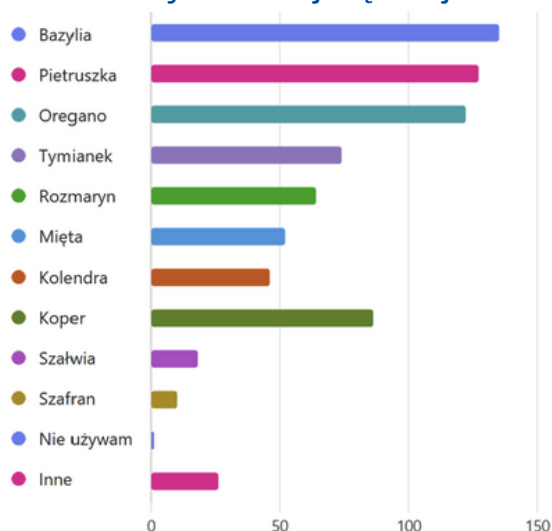




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

Pytanie 23.

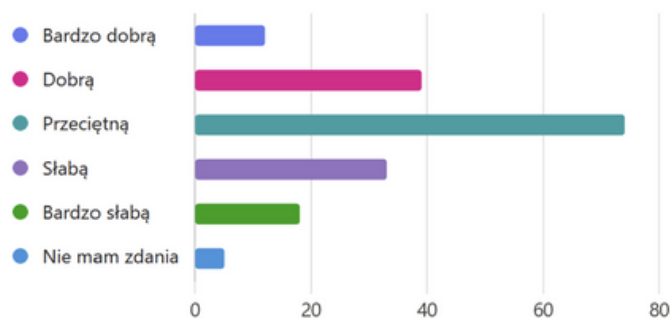
Jakie zioła używasz najczęściej?



Wśród najbardziej popularnych wśród respondentów ziół wymieniano między innymi: bazylię 18%, pietruszkę 17%, oregano 16% oraz koper 11%.

Pytanie 25.

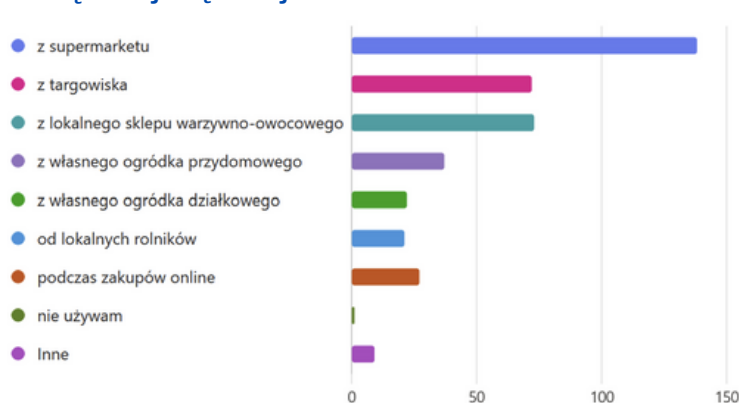
Jak oceniasz swoją wiedzę na temat właściwości zdrowotnych ziół?



Ankietowani mieszkańcy miast deklarowali przeciętną wiedzę na temat właściwości zdrowotnych ziół (41%), słabą 18%, a dobrą 18%. Istotne jest więc wprowadzenie systemu edukacji dotyczącej tego tematu.

Pytanie 24.

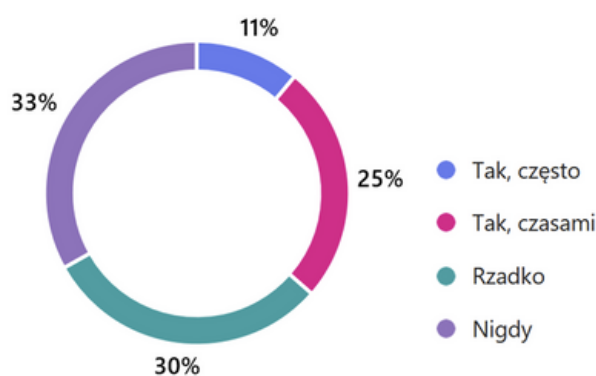
Skąd najczęściej bierzesz zioła?



Większość ankietowanych mieszkańców miast deklaruje, że kupuje zioła w supermarkecie – 35% respondentów, na targowiskach oraz z lokalnych sklepów po 18%. Zakup ziół w systemie online wzrasta i wynosi 7%.

Pytanie 26.

Czy używasz ziół do celów innych niż kulinarne?



Jak wskazują badania ankietowe, 30% respondentów rzadko używa ziół do celów kosmetycznych, czasami 25%, a nigdy 33%. Świadczy to o tym, że należy podnieść świadomość i wiedzę mieszkańców na temat ich wszechstronnego zastosowania.

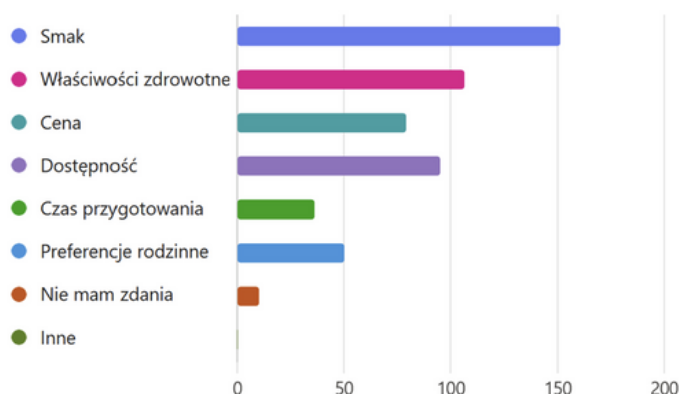




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

Pytanie 27.

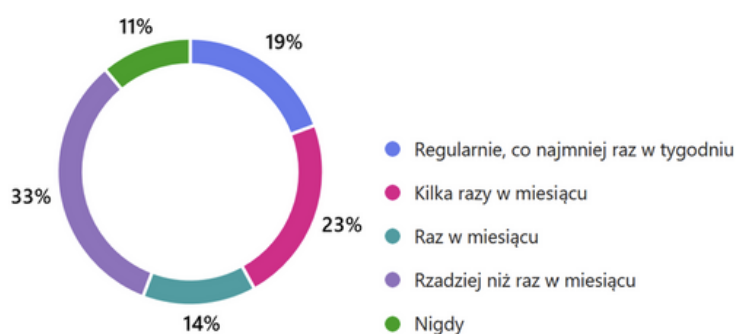
Jakie czynniki wpływają na Twoje spożycie lub użycie ziół?



Respondenci ocenili, że smak ziół jest dla nich jedną z najbardziej istotnych wartości – 29%, jak również właściwości prozdrowotne 20% oraz ich dostępność w sklepach 18%. Cena była istotna dla 15% ankietowanych osób.

Pytanie 29.

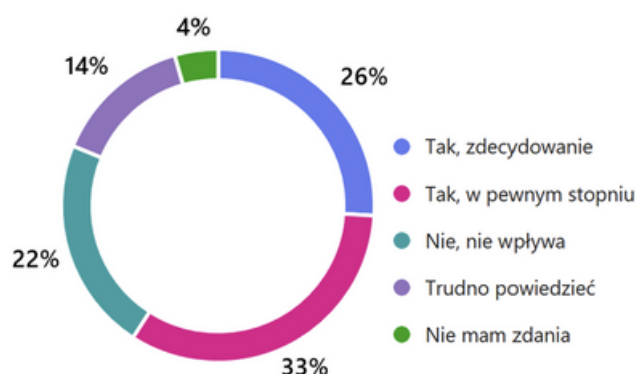
Jak często korzystasz z lokalnych targowisk?



Jak wskazują wyniki badań ankietowych z lokalnych targowisk regularnie korzysta 19% respondentów, a 23% kilka razy w miesiącu, natomiast 11% nigdy tego nie robi. W sumie stanowi to pozytywny trend w zachowaniach konsumpcyjnych mieszkańców miast.

Pytanie 28.

Czy dostępność sklepów spożywczych w Twojej dzielnicy wpływa na Twoje nawyki żywieniowe?



Z punktu widzenia zaopatrzenia mieszkańców miast w żywność i wpływu na ich nawyki żywieniowe 26% ankietowanych zgadza się ze stwierdzeniem, że dostępność sklepów wpływa na ich nawyki żywieniowe, a 33% że w pewnym stopniu. 22% z ankietowanych stwierdziło, że lokalizacja sklepów nie ma większego znaczenia w ich nawykach żywieniowych. Z analizy wynika, że dostępność sklepów może mieć kluczowe znaczenie.

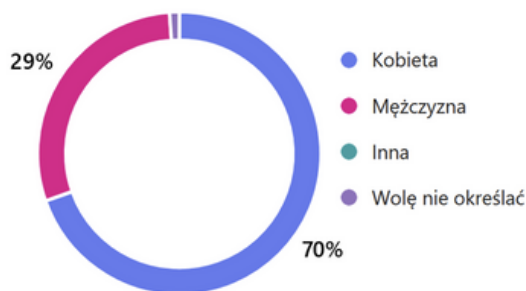




Diagramy opisujące wyniki jednostkowe badań ankietowych dotyczących wzorców konsumpcji żywności

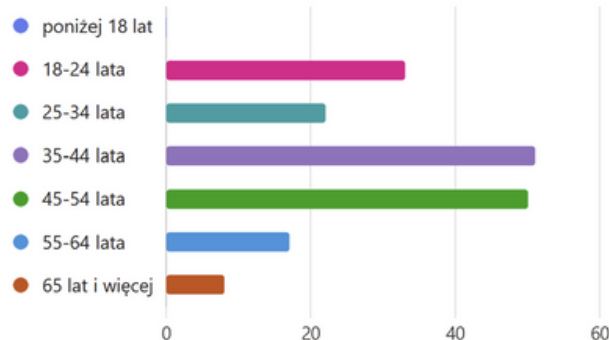
Pytanie 30.

Płeć



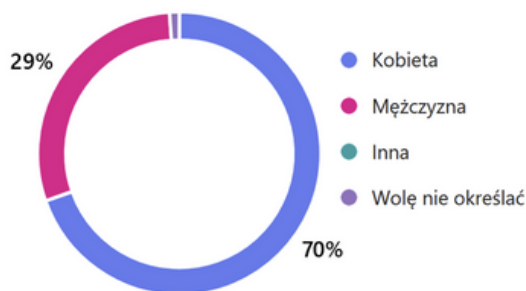
Pytanie 31.

Wiek



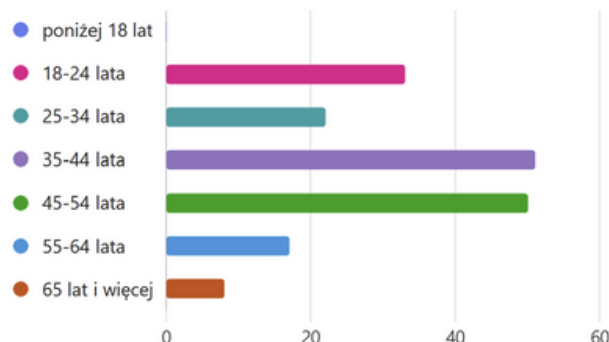
Pytanie 32.

Wykształcenie



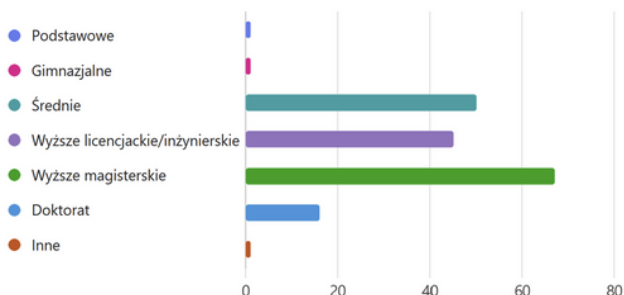
Pytanie 33.

Status zawodowy



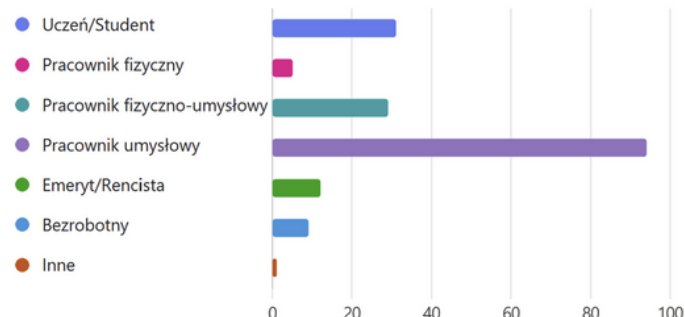
Pytanie 34.

Wybierz rodzaj swojego obecnego miejsca zamieszkania



Pytanie 35.

Jak długo mieszkasz w obecnym miejscu?





Ogólne zalecenia związane z wprowadzeniem zdrowych nawyków i promowaniem zdrowej żywności dla mieszkańców miast



1. Promowanie zdrowych nawyków żywieniowych:

Cel: Zwiększenie spożycia warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych wśród mieszkańców miast.

Proponowane działania:

- Prowadzenie kampanii edukacyjnych, które mają na celu promowanie i podkreślanie wszelkich korzyści zdrowotnych przy spożyciu warzyw, owoców i pełnoziarnistych produktów oraz ziół.
- Organizowanie zróżnicowanych tematycznie warsztatów kulinarnych pokazujących, jak łatwo i szybko można przygotować zdrowe i pełnowartościowe posiłki.
- Tworzenie strategicznych, lojalnościowych i partnerskich programów z lokalnymi sklepami i targowiskami, które w swojej ofercie proponować będą obniżkę cen na zdrowe produkty sprzedawane na ich terenie.
- Propagowanie tzw. systemu „od pola do stołu” z transparentnym systemem kontroli jakości żywności.

2. Poprawa dostępności mieszkańców miast do zdrowej, certyfikowanej żywności:

Cel: Zmniejszenie wszelkich barier w dostępie do zdrowej żywności we wszystkich dzielnicach miasta.

Działania:

- Wspieranie lokalnych targowisk wraz z zachęcaniem okolicznych mieszkańców do korzystania z nich poprzez ulgi podatkowe dla sprzedawców lub organizację wydarzeń promocyjnych oraz innych eventów.
- Rozwój sieci sklepów oferujących bezpośrednio przez rolników świeże warzywa i owoce w rejonach miasta o niskiej dostępności tych produktów (tzw. "food deserts").
- Wprowadzenie programów miejskich, takich jak np. „Pudełka zdrowia”, polegające na dostarczaniu świeżych warzyw, owoców i ziół bezpośrednio do domów mieszkańców, a szczególnie do osób o niskich dochodach, rodzin wielodzietnych oraz osób samotnych.





Ogólne zalecenia związane z wprowadzeniem zdrowych nawyków i promowaniem zdrowej żywności dla mieszkańców miast



3. Wzrost świadomości o wartości odżywczej warzyw i owoców:

Cel: Edukacja mieszkańców na temat wartości odżywczych warzyw, owoców i ziół oraz ich znaczeniu w codziennej diecie dla utrzymania odpowiednio dobrej jakości zdrowia.

Działania:

- Prowadzenie zróżnicowanych kampanii społecznych w mediach społecznościowych, roznoszenie ulotek oraz materiałów edukacyjnych w miejscach publicznych, takich jak przychodnie, szkoły, markety, warzywniaki, etc.
- Specjalne oznakowanie sklepów ze zdrową żywnością jako jeden z elementów pozytywnej reklamy i promocji zdrowej żywności i zdrowych nawyków
- Współpraca ze specjalistami do spraw jakości żywności, w tym również z dietetykami w celu stworzenia poradników żywieniowych (w tym również w postaci komiksów) opartych o lokalną żywność.
- Organizowanie konkursów dla różnych grup społecznych i wiekowych oraz wydarzeń związanych z promocją świadomości i wiedzy na temat zdrowej żywności i sposobów jej pozyskiwania w mieście.

4. Zwiększenie roli ziół w codziennej diecie mieszkańców miast:

Cel: Zachęcanie mieszkańców do stałego korzystania z całego bogactwa ziół zarówno do przygotowania posiłków jak i używania ich w celach zdrowotnych oraz w prostych zabiegach kosmetycznych.

Działania:

- Promocja systemu uprawy ziół w mieszkaniach i domach – propagowanie tematu w mediach społecznościowych oraz na tematycznych wykładach popularnonaukowych.
- Organizowanie dedykowanych warsztatów praktycznych (np. „Miniogrody ziołowe na balkonie”).
- Organizowanie wydarzeń, takich jak „Dni ziół”, gdzie można będzie poznać różne zioła, nauczyć się je rozpoznawać, pielęgnować oraz zapoznać się z różnorodnym zastosowaniem ziół w kuchni, kosmetyce i leczeniu.
- Wprowadzenie ziół do miejskich projektów społecznych związanych z zielenią miejską. Mogą to być np. systemy związane z projektowaniem i użytkowaniem np. małych ogródków społecznych.





Ogólne zalecenia związane z wprowadzeniem zdrowych nawyków i promowaniem zdrowej żywności dla mieszkańców miast



5. Ograniczenie spożycia żywności typu fast food:

Cel: Promowanie zdrowego trybu życia oraz wprowadzanie systemu lokalnych programów żywnościowych bazujących na zdrowej kuchni.

Działania:

- Wspieranie restauracji serwujących zdrowe posiłki poprzez lokalne certyfikaty (np. „Certyfikat zdrowej kuchni”).
- Edukowanie mieszkańców poprzez kampanie informacyjne na temat negatywnego wpływu żywności typu fast food na zdrowie.
- Wspieranie tzw. food trucków i innych podobnych lokalnych inicjatyw, które oferują zdrowe opcje żywieniowe.

6. Wspieranie lokalnych targowisk oraz sklepów osiedlowych ze zdrową żywnością, jak również wspieranie lokalnych rolników:

Cel: Poszerzenie możliwości zakupu świeżych i ekologicznych warzyw, owoców i ziół oraz lokalnych produktów rolnych na terenie miasta.

Działania:

- Organizowanie i upowszechnianie systemu eventów tzw. „Dni Targowisk” z promocjami i wydarzeniami towarzyszącymi, które będą pozytywnie wpływać na integrację mieszkańców osiedli, dzielnic i całego miasta.
- Tworzenie różnych aplikacji mobilnych, które będą pomocne w szybkim informowaniu mieszkańców miasta o lokalnych targowiskach i sklepach ze zdrową żywnością oraz będą zawierały ofertę produktów, które tam można zakupić.
- Ustanowienie miejskich programów wspierających małych producentów żywności i rolników.

7. Tworzenie nowej i efektywne wykorzystanie istniejącej infrastruktury lokalnej do promowania zdrowego stylu życia oraz zdrowych nawyków żywieniowych:

Cel: Jak największe i stałe zwiększanie świadomości mieszkańców miast w sprawie spożywania zdrowej i ekologicznej żywności oraz jej dostępności na terenie miasta.





Ogólne zalecenia związane z wprowadzeniem zdrowych nawyków i promowaniem zdrowej żywności dla mieszkańców miast



Działania:

- Wprowadzenie stoisk ze zdrową żywnością w instytucjach publicznych, w tym w urzędach, szkołach, zakładach pracy, itp.
- Propagowanie systemu „polepszenia widoczności” zdrowej żywności na półkach w supermarketach poprzez tworzenie specjalnych przepisów obligujących te sklepy aby eksponowały zdrową żywność w najlepszych widocznych miejscach (np. mogą tworzyć tzw. „zdrowe alejki” blisko kas sklepowych).
- Organizowanie w lokalnych społecznościach miejskich (osiedla, dzielnice) cyklicznych warsztatów promujących zdrową żywność, połączonych z degustacją potraw wykonanych z warzyw, owoców i ziół zakupionych od lokalnych rolników.

8. Monitorowanie nawyków żywieniowych i wzmacnianie zrównoważonego systemu wyboru żywności przez mieszkańców miast:

Cel: Systematyczne śledzenie zmian w nawykach żywieniowych mieszkańców miast oraz identyfikowanie ich potrzeb oraz stałe dostosowywanie programów społecznych

Działania:

- Prowadzenie stałego monitorowania nawyków żywieniowych mieszkańców miasta poprzez prowadzenie cyklicznych badań ankietowych (skriningowych i poszerzonych wywiadów).
- Analiza danych sprzedażowych dotyczących sprzedaży warzyw, owoców i ziół w tym również z upraw ekologicznych i stałe udostępnianie tych danych online w tzw. otwartym dostępie. Dane te powinny być pozyskiwane z różnych typów sklepów i targowisk, a następnie dokładnie analizowane tak aby próbować dostosować ofertę sklepów do faktycznych potrzeb mieszkańców.
- Wykorzystanie wszystkich otrzymanych wyników badań do tworzenia spersonalizowanych kampanii edukacyjnych dotyczących nawyków żywieniowych dla mieszkańców miast.

Realizacja tych działań może skutkować poprawą zdrowia mieszkańców, wzrostem świadomości zdrowotnej oraz wzmocnieniem i rozwojem lokalnej gospodarki i zwiększeniem przepływu pieniądza.





Zespół FOCUSE

dr hab. Alicja Krzemińska
dr inż. Anna Zaręba



<https://focuse.uwr.edu.pl>

