



R A P O R T

Ł A T W O

S Z Y B K O

Z D R O W O

czy to możliwe?

**purella**  
SUPERFOODS

**nutribullet**<sup>®</sup>



- ✓ Czy wiesz jak Polki podchodzą do zdrowego odżywiania?
- ✓ Czy są świadome wpływu diety na ich zdrowie?
- ✓ Czego potrzebują, by czuć się lepiej?

# POZNAJ ODPOWIEDZI NA TE ORAZ INNE PYTANIA!

Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się, przeprowadzone na reprezentatywnej grupie Polek w grudniu 2021 roku przez GfK na zlecenie marek:

**purella**  
SUPERFOODS

**nutribullet®**



Growth  
from  
Knowledge

**GLOBALNY LIDER W DZIEDZINIE DANYCH I ANALIZ  
DOSTARCZAJĄCY SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI  
NA TEMAT KLIENTÓW I RYNKU.**

**POSIADA PONAD 30 LAT DOŚWIADCZENIA  
W BADANIU OPINII PUBLICZNEJ NA POLSKIM RYNKU.**

80%  
POLEK

# SAMODZIELNIE PRZYGOTOWUJE POSIŁKI

Baza: Total, N=1000; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

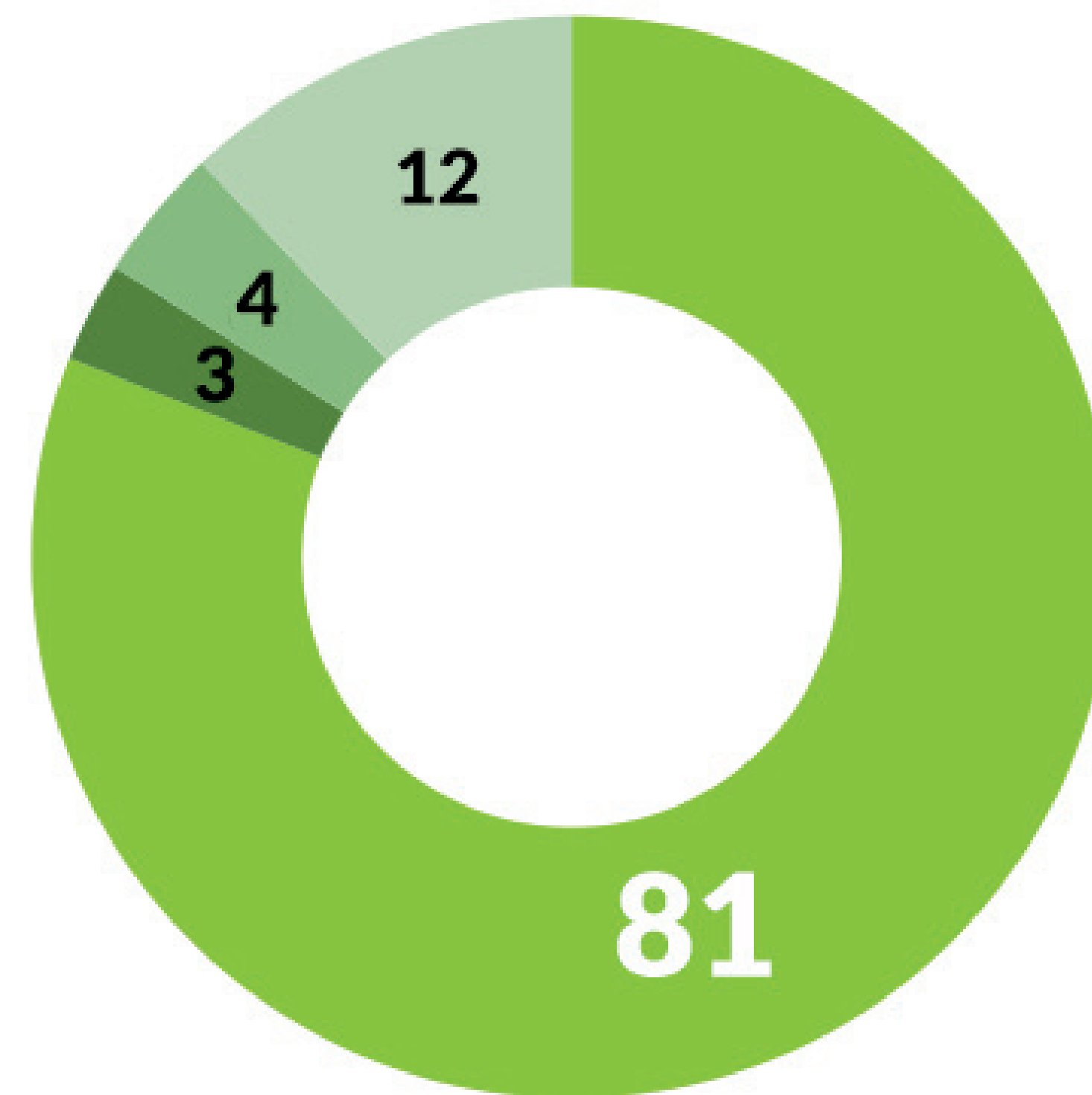
**purella**  
SUPERFOODS



**nutribullet**

# 4 NA 5 POLEK SAMODZIELNIE PRZYGOTOWUJE POSIŁKI W DOMU

Jedynie 15% twierdzi, że nie umie gotować lub, że często korzysta z jedzenia poza domem. Jednocześnie połowa Polek uważa, że gotowanie to przyjemność!



- Ja sama
- Partner(ka)
- Inny domownik
- Nie mam takiej osoby, to zależy od sytuacji

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021



57%  
POLEK

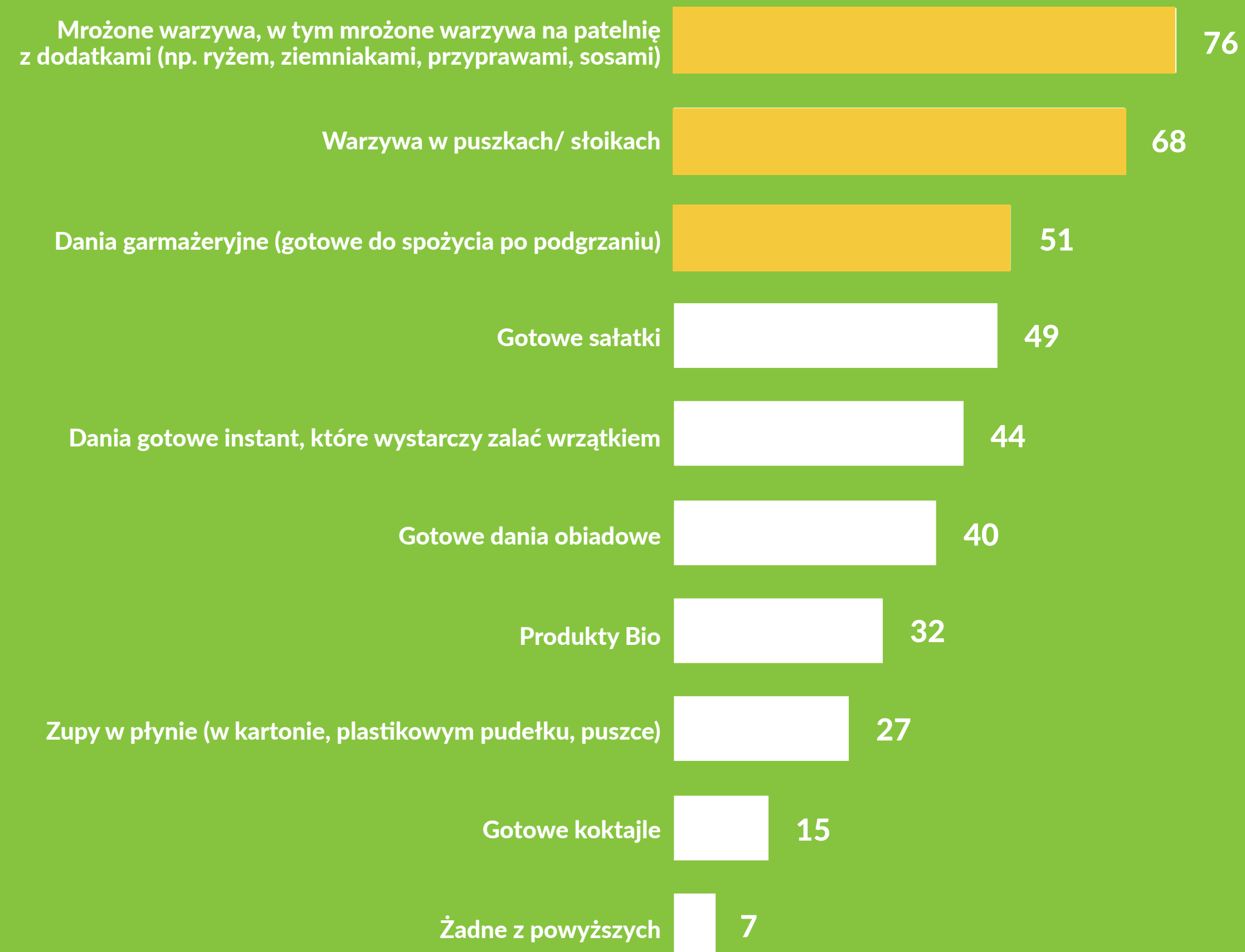
**PREFERUJE POSIŁKI,  
KTÓRYCH  
PRZYGOTOWANIE  
ZAJMUJE MAŁO CZASU.**

**Przygotowywanie posiłków, bez względu na to,  
czy się to lubi czy nie jest uważane za czasochłonne.**

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

# POLKI KORZYSTAJĄ Z RÓŻNEGO RODZAJU UŁATWIEŃ PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

Polki, starając się skrócić czas przygotowania posiłków, szczególnie często korzystają z warzyw na patelnię, warzyw w puszkach czy wyrobów garmażeryjnych



Baza: Total, N=1000; wyniki w %

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

# POLKI CHĘTNIE SIĘGAJĄ PO URZĄDZENIA ELEKTRYCZNE, KTÓRE UŁATWIAJĄ PRACĘ, NP. MIKSER, ROBOT KUCHENNY CZY BLENDER.



Baza: Total, N=1000; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021



70%  
POLEK

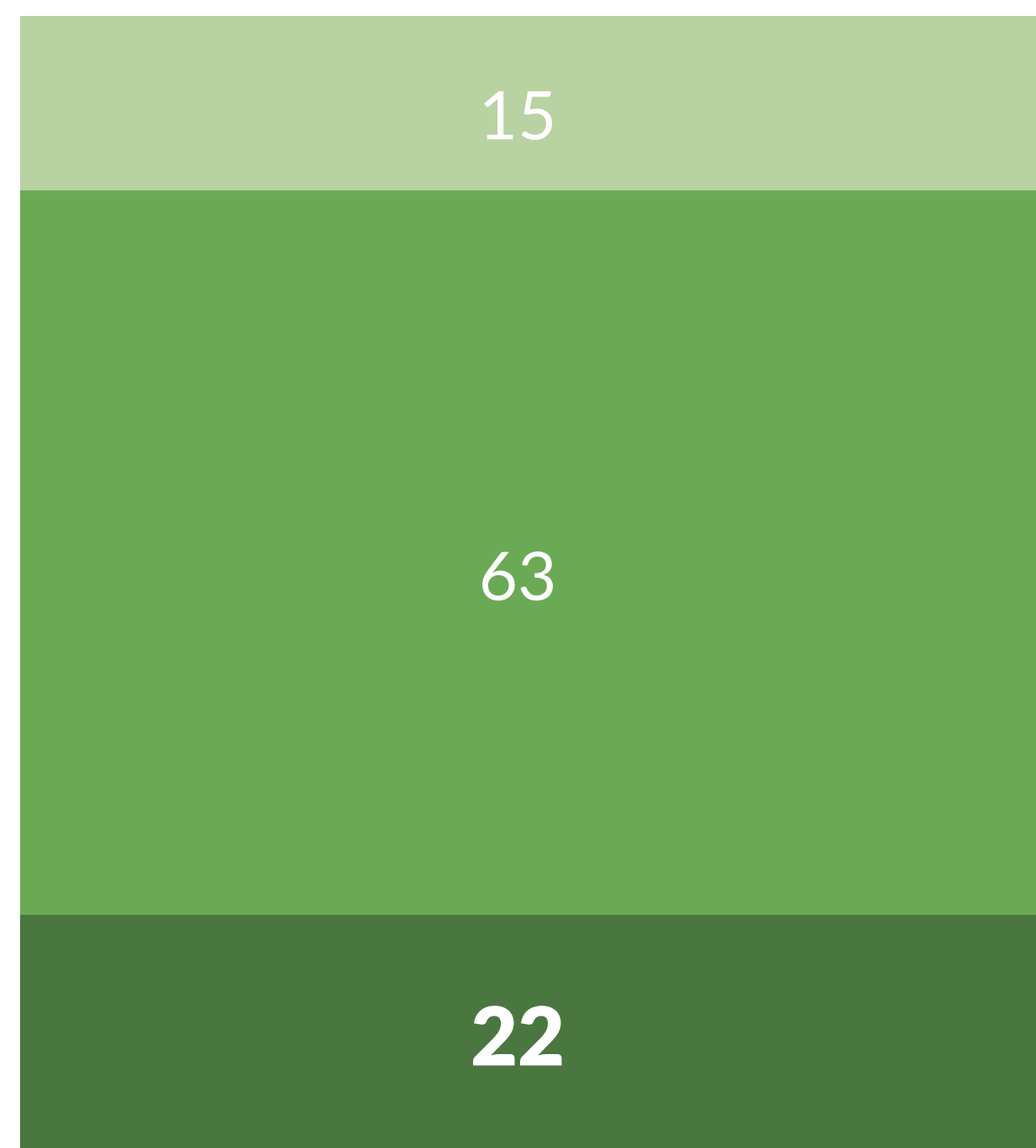
CHCE ODŻYWIAĆ SIĘ  
ZDROWIEJ!

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywaniem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

**purella**  
SUPERFOODS



**nutribullet**



- W zasadzie spożywam tylko to, co mi smakuje, również wtedy, jeśli prawdopodobnie jest to mało zdrowe.
- Odżywiam się całkiem normalnie i w ten sposób automatycznie dostarczam organizmowi to, czego potrzebuje.
- Bardzo zwracam uwagę na zdrowie, rozważne odżywianie się i starannie dobieram potrawy.

Baza: Total, N=1000; wyniki w %  
 Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

# 1 NA 5 DOROSŁYCH POLEK

**TWIERDZI, ŻE BARDZO STARANNIE  
DOBIERA POTRAWY,  
TAK ABY BYŁY ONE ZDROWE.**

To relatywnie dużo - więcej niż grupa, która zupełnie nie zwraca uwagi na zdrowe odżywianie się. Zdecydowana większość Polek (63%) twierdzi, że w naturalny sposób dostarcza organizmowi potrzebnych składników, odżywiając się „normalnie”.

# CO POLKI MAJĄ NA MYŚLI MÓWIĄC O ZDROWYM ODŻYWIANIU?

Zdrowe odżywianie najczęściej jest kojarzone ze spożywaniem dużej ilości warzyw i owoców, ograniczeniem ilości spożywanych słodczy oraz rezygnacją z fast foodów.



Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

**purella**  
SUPERFOODS

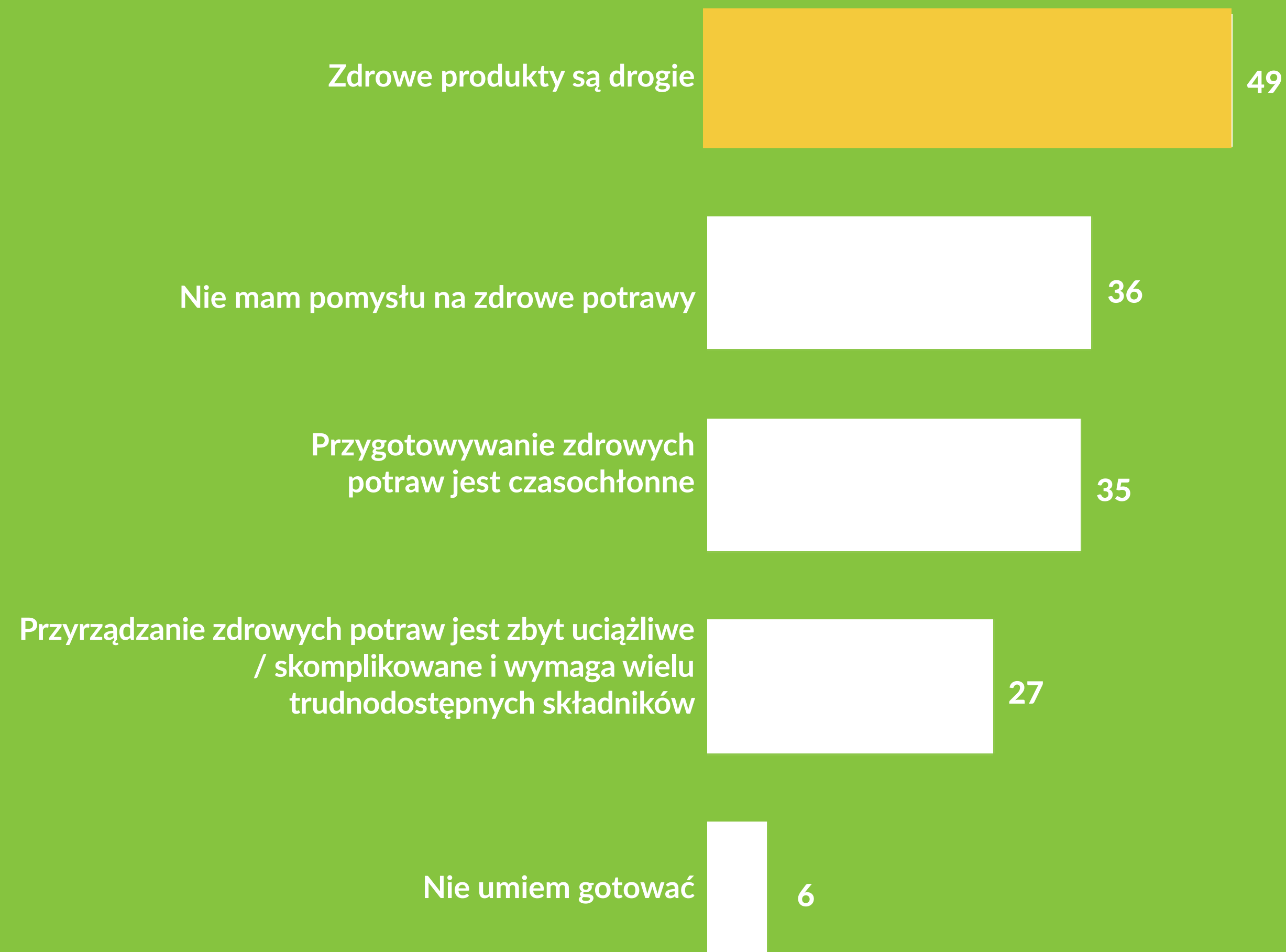
**nutribullet**



# BARIERY DO WPROWADZENIA ZDROWSZYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

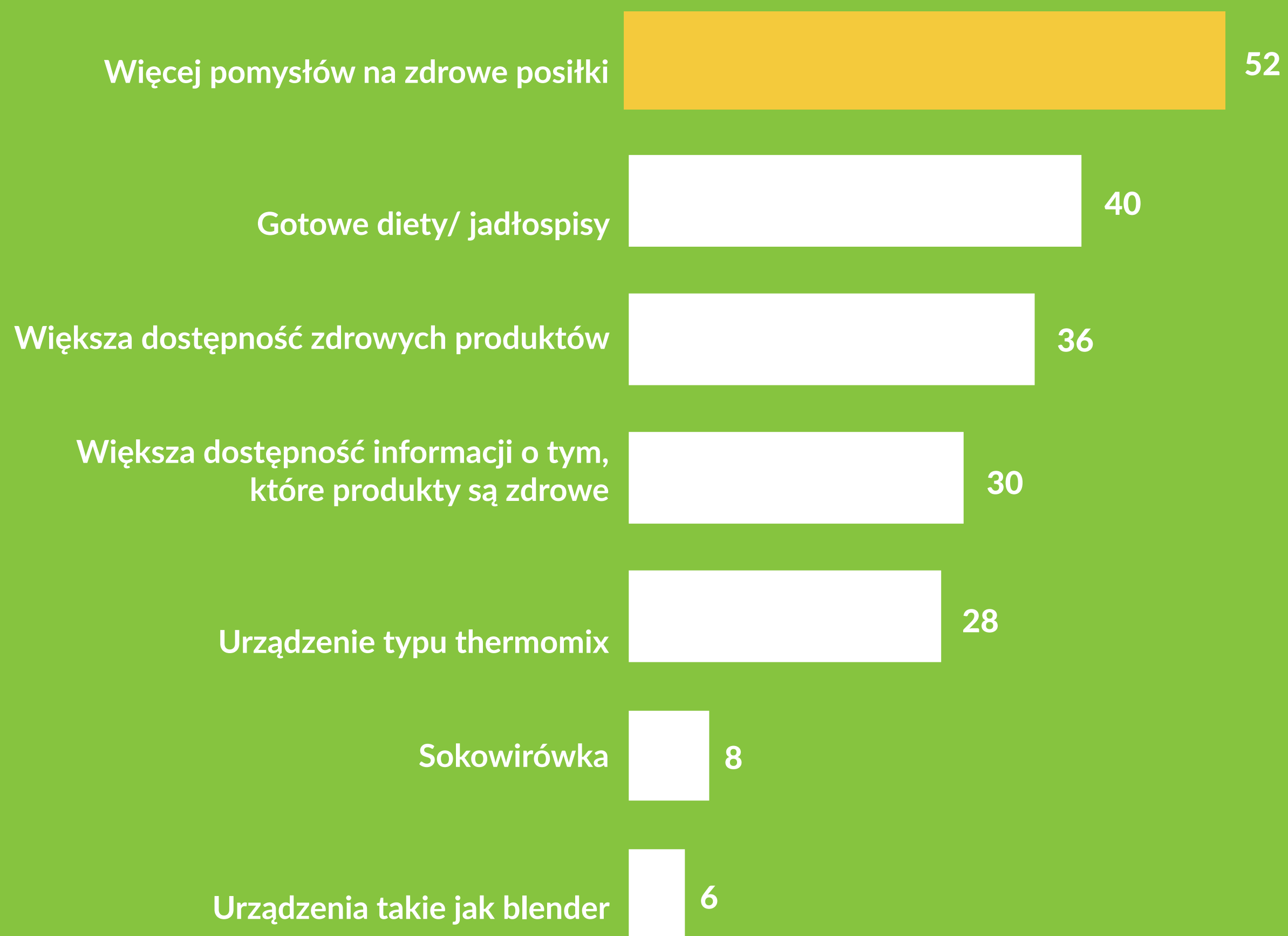
Wśród Polek (nawet tych, które są przekonane, że już odżywiają się zdrowo) jest duża grupa takich, które chciałyby odżywiać się jeszcze zdrowiej (blisko 70%).

**Głównymi przeszkodami, z którymi mierzą się Polki jest wysoka cena zdrowych produktów (twierdzi tak blisko połowa badanych) oraz brak pomysłu na zdrowe posiłki. Ważnym aspektem jest także czasochłonność przygotowywania zdrowych posiłków.**



Baza: N=689; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

# CO MOŻE POMÓC W ZDROWSZYM ODŻYWIANIU?



Baza: N=689; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK, Grudzień 2021

**purella**  
SUPERFOODS

Grupę Polek, które chciałyby zmienić swój sposób odżywiania zapytaliśmy co mogłoby im w tym pomóc.

**PONAD POŁOWA** twierdzi, że pomocna byłaby dla nich odpowiedź w postaci odpowiednio dobranych przepisów, czy wręcz gotowych jadłospisów

zawierających pomysły na zdrowe posiłki, czy przekąski.



**nutribullet**

77%  
POLEK

**UWAŻA, ŻE ZDROWĘ  
ODŻYWIANIE MA DUŻY  
WPŁYW NA ICH ZDROWIE  
I SAMOPOCZUCIE**

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

**purella**  
SUPERFOODS

**nutribullet**





Polki doskonale zdają sobie sprawę z tego, że sposób odżywiania wpływa na zdrowie i samopoczucie człowieka.

Dlatego też ponad **50%** Polek deklaruje, że

**STARA SIĘ WŁAŚCIWIE  
BILANSOWAĆ POSIŁKI  
I KUPOWAĆ ZDROWĄ ŻYWNOSĆ.**

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywaniem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

**43%**  
**POLEK**

**WSKAZUJE RÓWNIEŻ,  
ŻE PRZYGOTOWUJE KOKTAJLE  
WARZYWNO-OWOCOWE,  
BO SĄ SZYBKIE I ŁATWE DO  
ZROBIENIA, A DO TEGO SYCĄCE.**

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

**purella**  
SUPERFOODS

**nutribullet**







**JEDNA TRZECIA POLEK** twierdzi, że ma zbyt mało czasu na to, aby przygotowywać zdrowe posiłki.

**Podobnie liczna grupa** czuje się nieco zagubiona – **CHCIAŁABY ODŻYWIAĆ SIĘ ZDROWIEJ, ALE NIE WIE OD CZEGO ZACZAĆ** (deklaruje 35% Polek).

**Wyraźna jest także chęć ograniczenia marnowania jedzenia** (wskazuje na to 60% Polek).

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

**49%**  
**POLEK**

**CZERPIE WIEDZĘ O PRODUKTACH  
I ZDROWYM ODŻYWIANIU  
Z PRZEPISÓW ZAMIESZCZANYCH  
W RÓŻNYCH SERWISACH  
INTERNETOWYCH.**

Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

**purella**  
SUPERFOODS

**nutribullet**



# ŹRÓDŁA WIEDZY O PRODUKTACH

Prawie połowa Polek czerpie wiedzę o produktach i zdrowym odżywianiu z przepisów zamieszczanych w różnych serwisach internetowych. Ważnym źródłem wiedzy na ten temat są także porady przekazywane od znajomych, bliskich oraz rodziny.

**MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE STANOWIĄ  
ŹRÓDŁO WIEDZY 40% POLEK.**



Baza: Total, N=1000; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

- Inspirujące przepisy
- Współpraca z blogerami
- eBOOKi



INTERNETOWY SERIAL  
KULINARNY

**SUPERFOODY**  
*na co dzień*



**EDUKUJEMY  
MOTYWUJEMY  
INSPIRUJEMY**

# SUPERFOOD - CO TO?

Zaledwie **34% Polek** wie czym są **superfoods**.

Mimo tego blisko połowa Polek używa w kuchni kurkumę (49% Polek), nieco mniej, bo 44%, siemię lniane, a jedna na trzy Polki wykorzystuje czarnuszkę.

**30% Polek** wskazuje, że chciałoby używać **superfoodów**, ale nie wie jakich.



## SUPERFOODS

to naturalne produkty, w 100% pochodzenia roślinnego o unikalnych wartościach odżywczych, posiadające wysoką zawartość witamin i składników mineralnych.

Baza: Total, N=1000; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

# purella

SUPERFOODS

PRODUCENT SUPERFOODS  
ORAZ PRODUKTÓW  
Z ICH DODATKIEM.

marka, której misją jest m.in. EDUKACJA NA TEMAT  
SUPERFOODS oraz ich wpływu na zdrowie.

LIDER NA RYNKU SUPERFOODS  
W POLSCE!

Więcej na [www.purella.pl](http://www.purella.pl)





# EKSTRAKCJA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

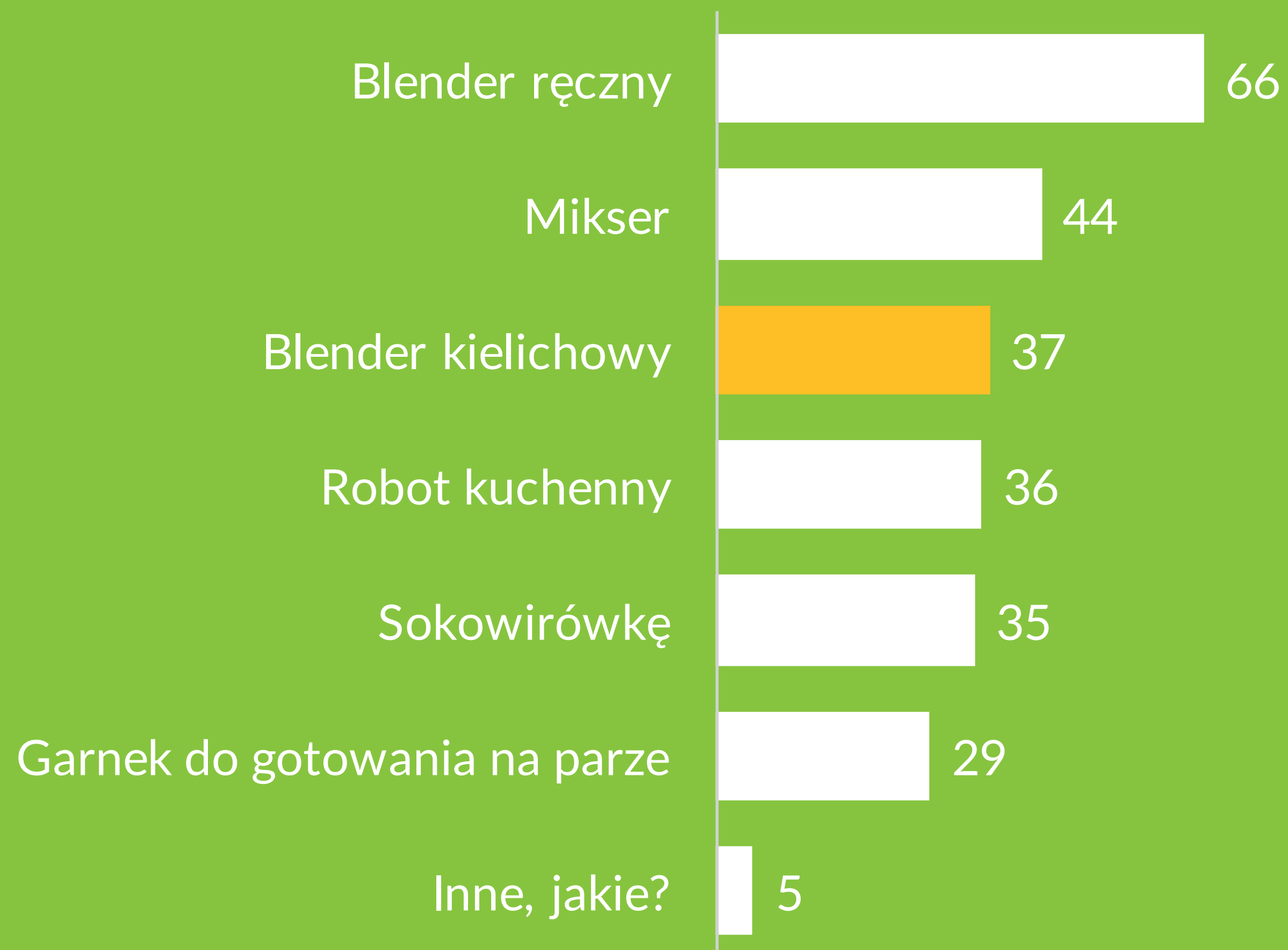
Zaledwie 15% POLEK WIE CZYM JEST  
EKSTRAKCJA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.



Jest to proces wydobywania wartości odżywczych z produktów, np. owoców, warzyw, orzechów czy nasion, poprzez ich rozdrobnienie.

Baza: Total, N=1000; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

## JAKIE URZĄDZENIA STOSUJE PANI DO EKSTRAKCJI?



Baza: Total, N=1000; wyniki w %  
Źródło: Badanie potrzeb i zwyczajów związanych z odżywianiem się Polek. | GfK. Grudzień 2021

## CZY POLKI WIEDZĄ JAKIE URZĄDZENIE STOSOWAĆ DO EKSTRAKCJI SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH?

**ZALEDWIE 37%** Polek używa do ekstrakcji blendera kielichowego, a to właśnie blender kielichowy jest najlepszym urządzeniem do tego celu.



# nutribullet®

## BLENDERY KIELICHOWE O WYSOKIEJ MOCY.

- Rewolucyjna technologia ekstrakcji składników odżywczych
- Minimalistyczny design
- Wysoka jakość wykonania
- Kubki, które zabierzesz ze sobą gdzie tylko chcesz

Ekstrakcja jest procesem wyodrębniania wartości odżywczych z produktów, np. owoców, warzyw, orzechów czy nasion.

Blendery Nutribullet® precyzyjnie rozdrabniają produkty na cząstki, aby były najlepiej przyswajalne przez organizm i lekkostrawne. Ostrza ekstrakcyjne pracują cyklonowo, dzięki czemu rozbijają strukturę twardych łodyg, ziaren i włókien, uwalniając zawarte w nich witaminy i minerały.

Rewolucyjna ekstrakcja składników odżywczych wyraźnie skraca czas przygotowania posiłków, a co za tym idzie pozwala na zrobienie w mgnieniu oka pożywnych koktajli, smoothie, pysznych zup, sosów, past oraz ciast na naleśniki.

Urządzenie jest niezwykle proste w czyszczeniu, kompaktowe oraz poręczne. A to tylko niektóre z wielu zalet Nutribullet®, które zmieniają Twoje życie!

Więcej na [www.nutribullet.pl](http://www.nutribullet.pl)



ŁATWO  
SZYBKO  
ZDROWO  
czy to możliwe?

ODPOWIADAMY  
**TAK!**



70% Polek chce odżywiać się zdrowiej,  
jednocześnie uważając,  
że sposób odżywiania ma wpływ  
na ich zdrowie i samopoczucie.

Brakuje im jednak czasu, pomysłów  
i wiedzy, by to robić...

**purella**  
SUPERFOODS

**nutribullet**<sup>®</sup>

**DAJĄ ROZWIĄZANIE**



**SUPERFOODS**  
od Purella Superfoods  
- wystarczy 1 łyżeczka!



**Blender personalny**  
**Nutribullet**



**Pyszny i zdrowy koktajl**

# ŁATWO, SZYBKO, ZDROWO

Dzięki blenderowi personalnemu Nutribullet oraz superfoodom od Purella Superfoods wystarczy kilka chwil, by przygotować pełnowartościowy posiłek – koktajl, smoothie lub zupę krem. **ZDROWIE ODŻYWIENIE JESZCZE NIGDY NIE BYŁO TAK PROSTE!**

# O BADANIU



# METODA:

Badanie U&A na przedmiotowo reprezentatywnej próbie dorosłych Polek.  
Badanie CAWI zrealizowane na Panelu GfK Polonia.  
Wielkość próby: N=1000.

## TERMIN REALIZACJI:

Badanie zostało przeprowadzone w grudniu 2021 r.

# PROFIL DEMOGRAFICZNY:

## WIEK:

18-34	29%
35-54	38%
55+	33%

## STAN CYWILNY:

Singielka	16%
Zamężna/mieszkający z partnerem/partnerką	67%
Rozwiedziony/wdowa	15%

## DZIECI:

Tak	74%
Nie	24%

## DOCHÓD OSOBISTY:

Do 3000 zł	22%
3001- 4000 zł	14%
4001-6000 zł	25%
6001-8000 zł	12%
8000 zł +	11%

## WYKSZTAŁCENIE

podstawowe/zasadnicze	37%
średnie	37%
wyższe ukończone	26%

## WYK STATUS ZAWODOWY

Praca w pełnym wymiarze godzin	40%
Praca w niepełnym wymiarze godzin	7%
Bezrobotna	16%
Emerytka/ rencistka	25%
Studentka/ uczennica	5%
Na urlopie macierzyńskim	4%
Inne	3%