

Jedzenie jako źródło przyjemności

Jak lubią jeść Polki i Polacy?

Raport z badań, marzec 2026
Wydawca: Maczfit

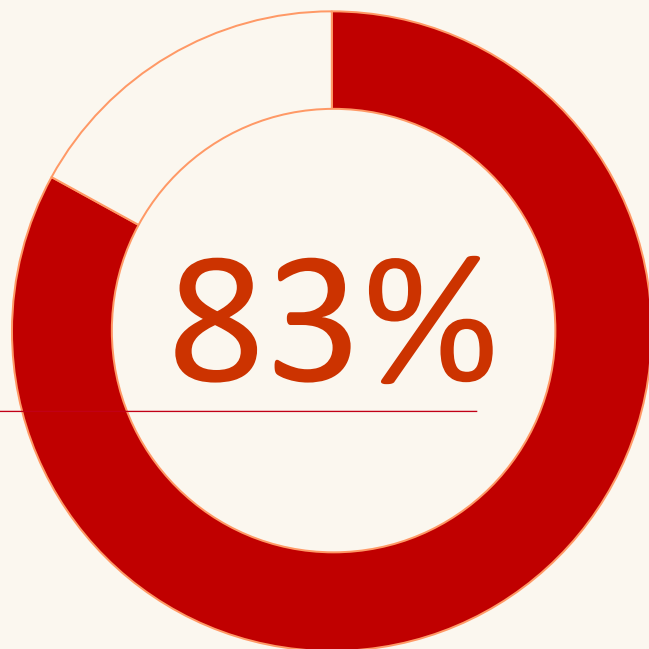
Własność intelektualna: Wszelkie prawa zastrzeżone.
Cytowania możliwe z podaniem nazwy wydawcy i tytułu raportu.





Raport z badań zrealizowanych przez Maczfit „Jedzenie jako źródło przyjemności. Jak lubią jeść Polacy?” pokazuje, czy i jak społeczeństwo czerpie przyjemność z jedzenia, jakie smaki i sytuacje kojarzą się z kulinarną satysfakcją oraz co najczęściej odbiera radość z posiłku.

Czy jedzenie może być źródłem przyjemności?



Suma % odpowiedzi
„zdecydowanie się zgadzam”
i „raczej się zgadzam”

Aż **83%** dorosłych zgadza się ze stwierdzeniem, że **jedzenie może być źródłem codziennej przyjemności!**

Tylko **7%** badanych nie zgadza się z tym stwierdzeniem, a **9%** nie ma wyrobionej opinii na ten temat.



Jak bardzo zgadzasz się ze stwierdzeniem: „Jedzenie może być źródłem codziennej przyjemności, a nie tylko zaspokajaniem głodu”

Czy przyjemność (płynąca z jedzenia) ma... wiek?



18-29 lat

76%

30-39 lat

83%

40-49 lat

83%

50-59 lat

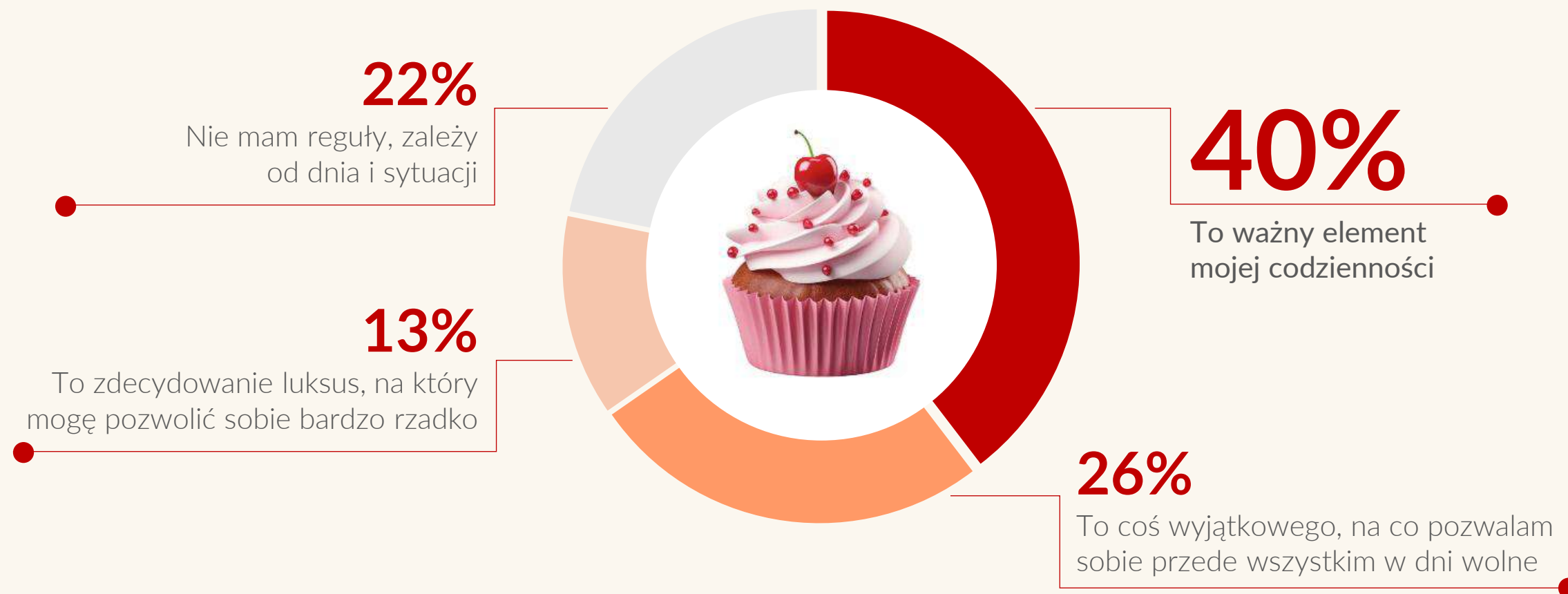
92%



Jak bardzo zgadzasz się ze stwierdzeniem: „Jedzenie może być źródłem codziennej przyjemności, a nie tylko zaspokajaniem głodu”

Raport „Jedzenie jako źródło przyjemności. Jak jedzą Polacy?”, CAWI N=1500, Maczfit, marzec 2026

A jak często pozwalamy sobie na tę przyjemność?



Które z poniższych określeń najlepiej opisuje Twoje podejście do jedzenia dla przyjemności?

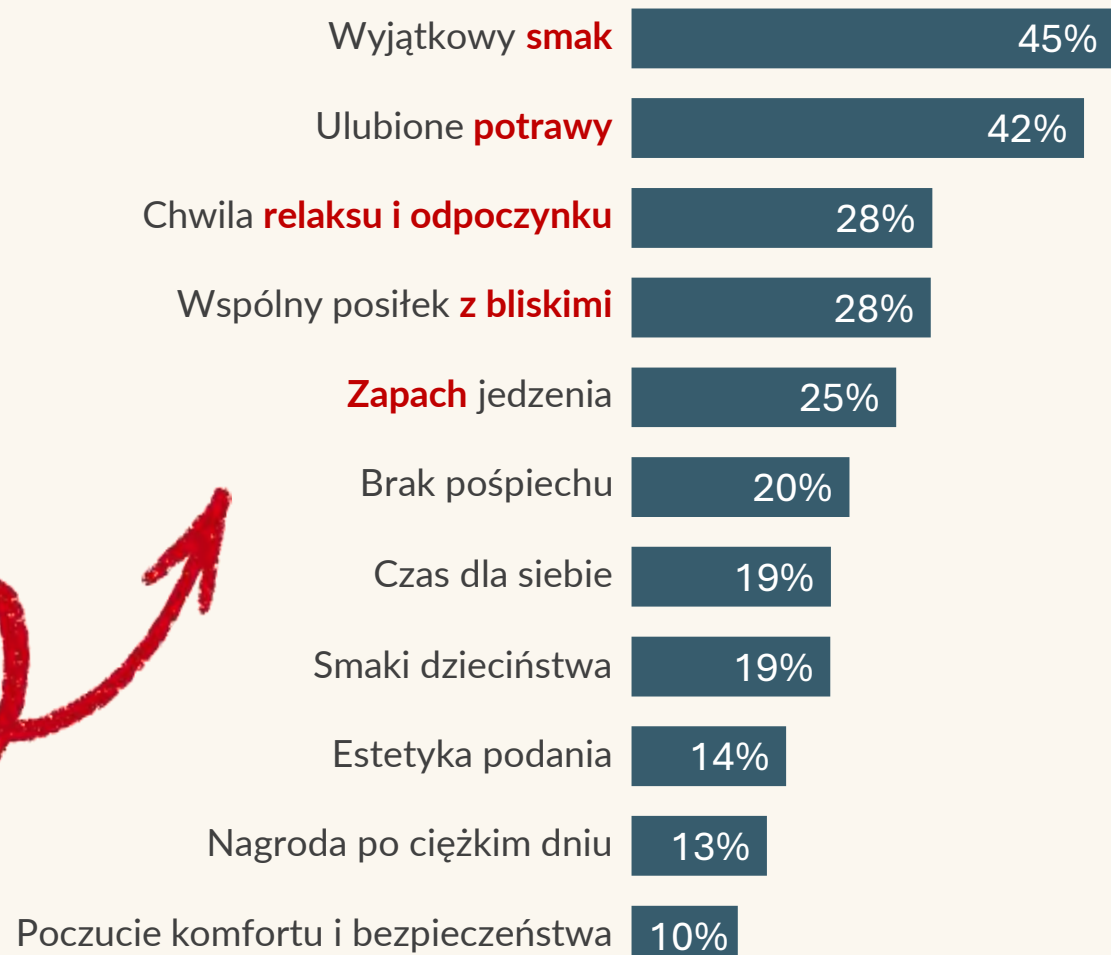
Raport „Jedzenie jako źródło przyjemności. Jak jedzą Polacy?”, CAWI N=1500, Maczfit, marzec 2026



Komfort, smak, towarzystwo, okoliczności

Jak z tych składników stworzyć przepis
na idealną **przyjemność z jedzenia?**

Przyjemność z jedzenia... czyli co?



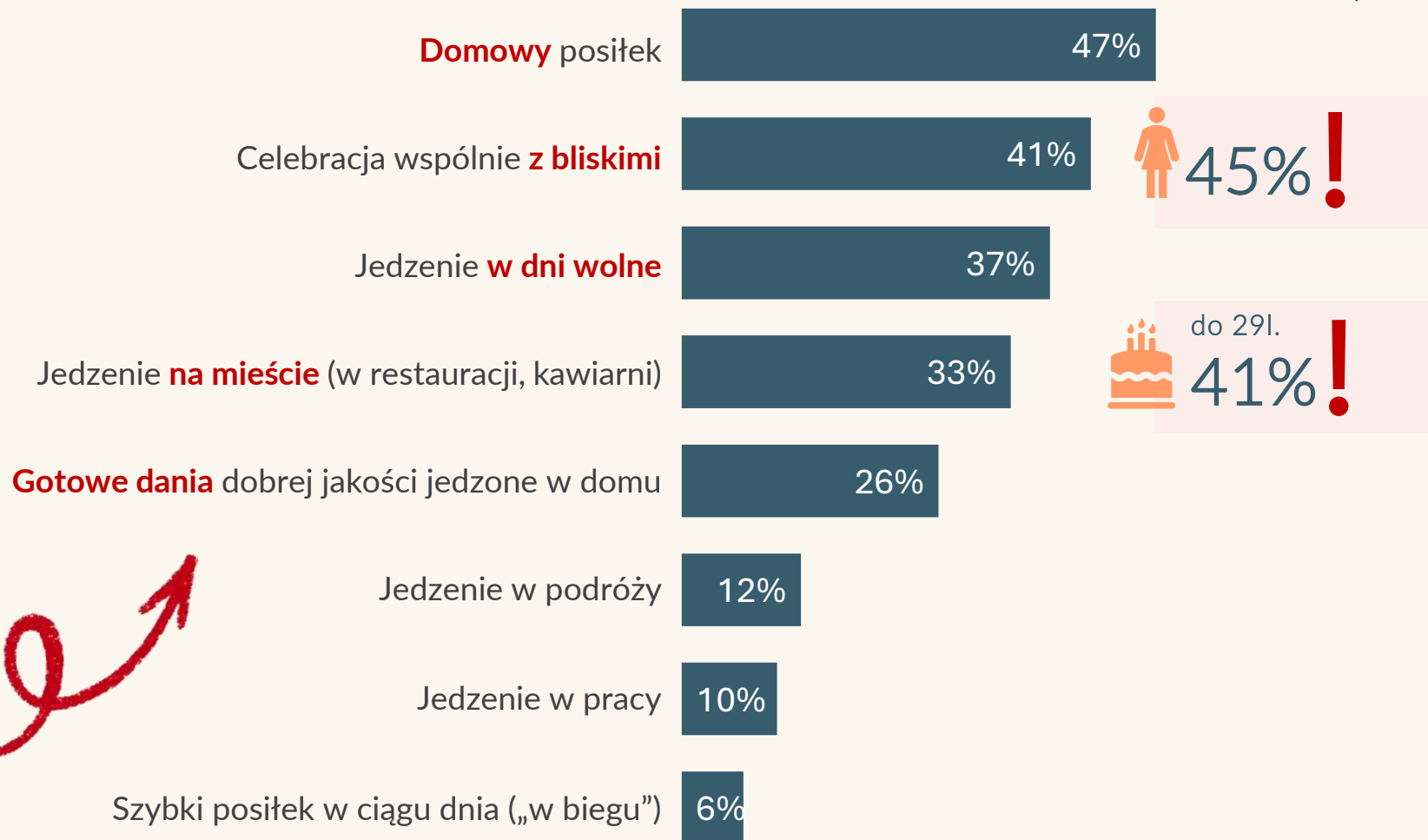
 31% !



Gdy myślisz o przyjemności z jedzenia, co przede wszystkim przychodzi Ci na myśl?

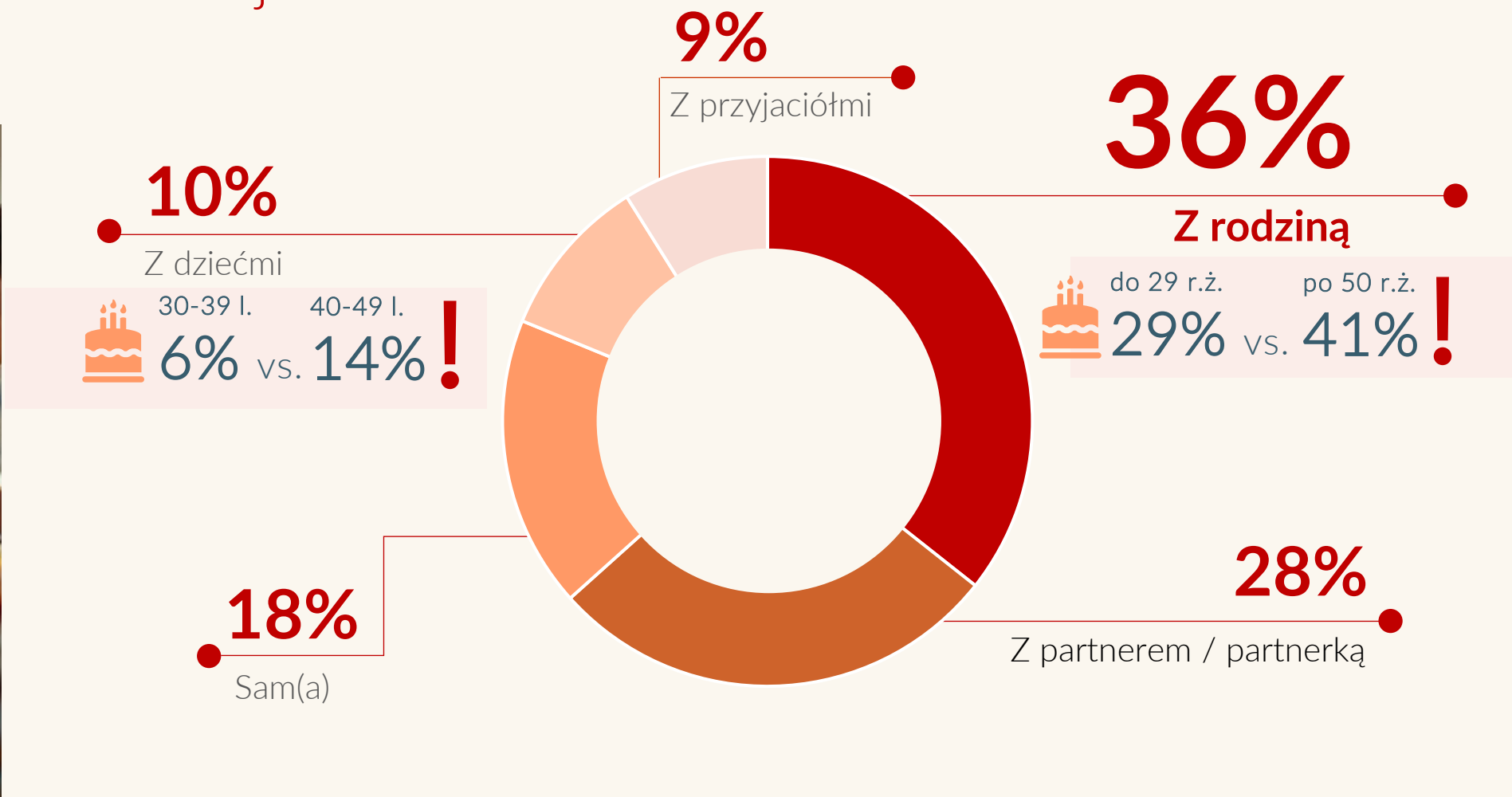
Raport „Jedzenie jako źródło przyjemności. Jak jedzą Polacy?”, CAWI N=150, Maczfit, marzec 2026

Kiedy jedzenie
sprawia
największą
przyjemność?



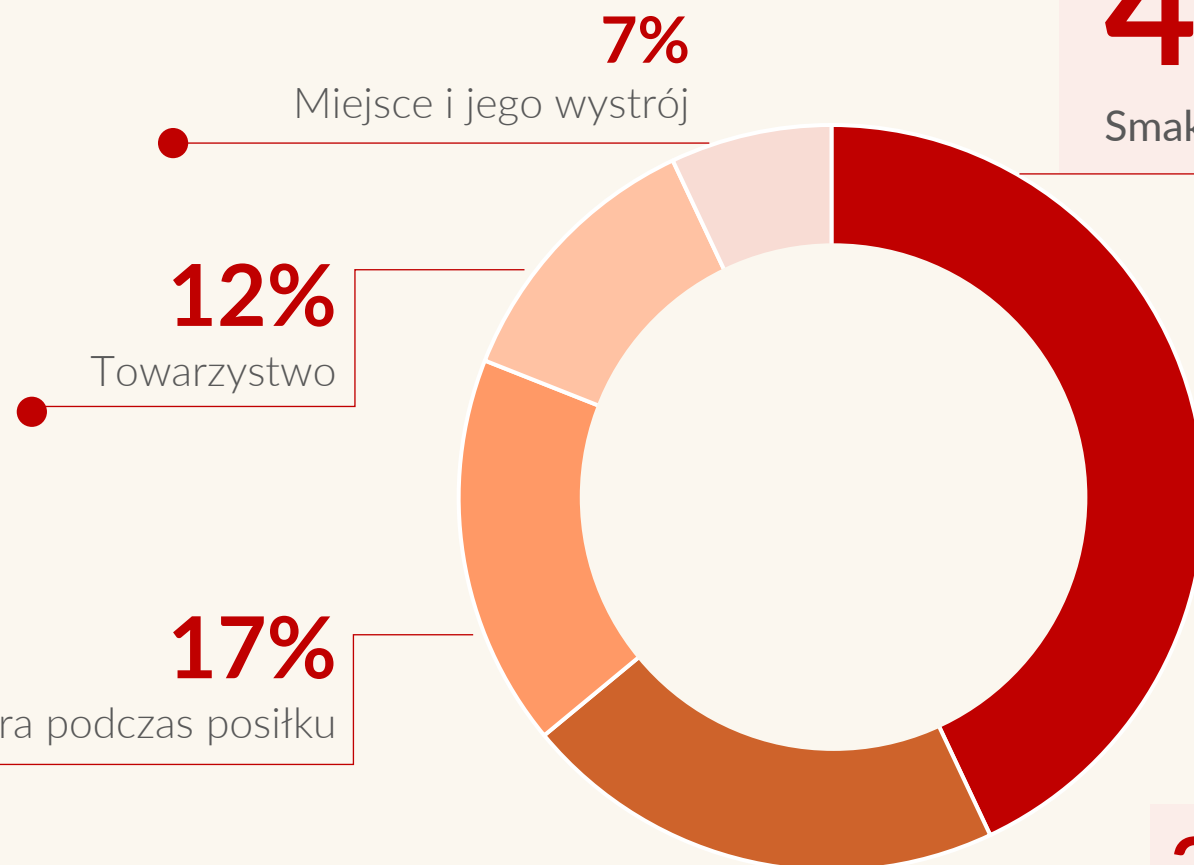
W jakich sytuacjach najczęściej odczuwasz przyjemność z jedzenia?

W jakim towarzystwie doświadczamy największej przyjemności z jedzenia?



W jakim towarzystwie najczęściej doświadczasz największej przyjemności z jedzenia?

Co ma **największy wpływ** na przyjemność z jedzenia?



43%

Smak, zapach i wygląd potrawy

12%

Towarzystwo

17%

Atmosfera podczas posiłku

7%

Miejsce i jego wystrój

21%

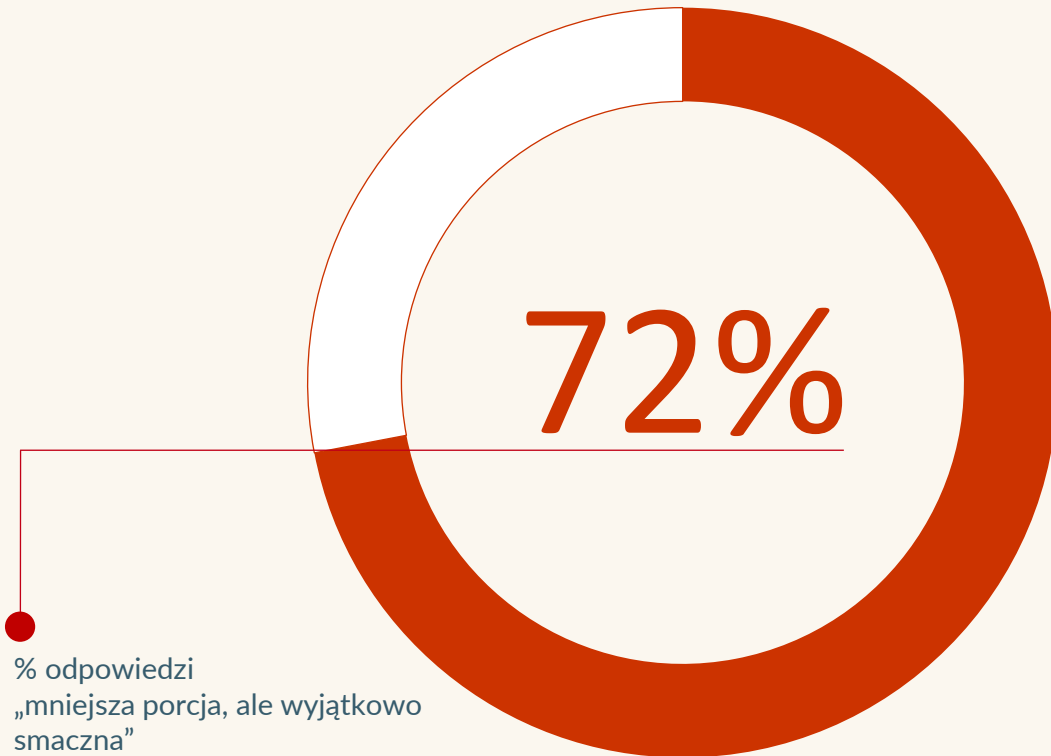
Brak pośpiechu, spokój, poczucie relaksu



Co, Twoim zdaniem, ma największy wpływ na przyjemność z jedzenia?

Smak ponad wielkość porcji!

Polacy zapytani, co chętniej wybiorą wskazują na smak...



Kobiety znacznie częściej, niż mężczyźni stawiają smak ponad ilość (80% vs. 64%).

Wybór mniejszej, ale smaczniejszej porcji częściej deklarują także **osoby po 50 r.ż.** - 80%, podczas gdy wśród najmłodszych respondentów **do 29 r.ż.** jest to około 68%.



Jedząc, zazwyczaj chętniej wybierzesz...?

Jakie smaki
dostarczają nam
przyjemności
z jedzenia?



Słodkie

59%

62%!

Słone

45%

Umami

16%

Kwaśne

15%

18%!

Gorzkie

6%

8%!



Jakie smaki najbardziej kojarzą Ci się z przyjemnością z jedzenia?

Raport „Jedzenie jako źródło przyjemności. Jak jedzą Polacy?”, CAWI N=1500, Maczfit, marzec 2026

Jakie potrawy mogą wpłynąć na polepszenie nastroju?



do 29 r.ż.

30%

vs.

po 50 r.ż.

42%



Ciasta, **słodkie wypieki i przekąski**

35%

Tradycyjne **domowe** potrawy

35%

Dania **mięsne**

29%

Czekolada

25%

Fast food

24%

Owoce

21%

Słone przekąski

19%

Dania kuchni azjatyckiej

18%

Dania roślinne (np. sałatki)

17%



40%!



35%!



20%!



Jakie potrawy mogą wpłynąć na polepszenie Twojego nastroju?

Co najczęściej odbiera przyjemność z jedzenia?



30-39 l.

40%.!



po 50 r.ż.

33%.!
18%.!



po 50 r.ż.

22%.!



Co najczęściej odbiera Ci przyjemność z jedzenia?

Raport „Jedzenie jako źródło przyjemności. Jak jedzą Polacy?”, CAWI N=1500, Maczfit, marzec 2026

Metodologia badania



CEL BADANIA

Poznanie opinii Polek i Polaków na temat jedzenia dla przyjemności



METODA BADAWCZA

Wywiady on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel



PRÓBA BADAWCZA

W ramach badania przeprowadzono **1510 ankiet** z reprezentatywną próbą Polek i Polaków



RESPONDENT

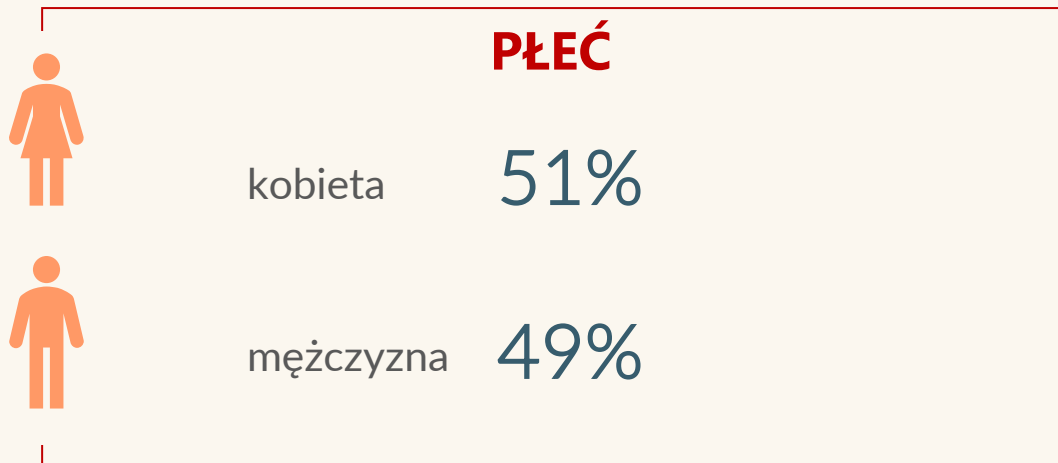
Polki i Polacy w wieku **od 18 do 55 roku** życia, zgodnie z rozkładem płci, wieku i klasy wielkości miejscowości



TERMIN REALIZACJI BADANIA

03/02 – 08/02.2026

Struktura próby



O firmie

Maczfit to jeden z liderów cateringów dietetycznych w Polsce, który pomaga w osiągnięciu codziennej radości z jedzenia. Dostarcza pełnowartościowe i zbilansowane posiłki konsumentom do ponad 4500 lokalizacji na terenie całego kraju. Firma oferuje **10 Gotowych Diet, 4 popularne warianty diet z Wyborem Menu oraz ofertę Trio z 3 posiłkami w zestawie**. Wśród profesjonalnych jadłospisów znajdziemy m.in. diety dla osób z chorobą Hashimoto, wegetarian, wegan, diabetyków oraz klientów nietolerujących laktozy. O oferowanej jakości marki świadczą liczne certyfikaty i nagrody m.in.: Zdrowa Marka Roku 2023, Super Marka 2023 czy Konsumentki Lider Jakości 2024. Więcej o działaniach marki na stronie www.maczfit.pl/ oraz blogu Maczfit <https://www.maczfit.pl/blog/>.

Zapraszamy na www.maczfit.pl