



# Niedożywienie i głód w Polsce. Raport Banków Żywności

Warszawa 2023

Iceland   
Liechtenstein  
Norway **Active  
citizens fund**

**Banki Żywności** 

**Opracowanie merytoryczne:** dr Marta Czapnik-Jurak

**Nadzór merytoryczny:** Beata Ciepła, Błażej Krasoń, Wojciech Jaros

**Opracowanie graficzne:** Dobrosława Sudnikowicz

**Korekta:** Agnieszka Hatowska

**Zespół badawczy:** Ina Gadomska, Michał Helwak, Łukasz Jaroń,  
dr Marta Mikołajczyk, Piotr Piwowarczyk, Magda Prokopczuk

**Wydawca:**

Federacja Polskich Banków Żywności

Al. Jerozolimskie 8

00-024 Warszawa

Działania organizacji w latach 2022–24 dofinansowane z Funduszy  
Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy.

[www.aktywniobywatele.org.pl](http://www.aktywniobywatele.org.pl)

Treść niniejszej publikacji (bez zamieszczonych w niej zdjęć) jest udostępniana przez Federację Polskich Banków Żywności wszystkim zainteresowanym osobom i podmiotom na warunkach licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe. Oznacza to, że możesz dowolnie wykorzystać ten utwór, w tym go kopiować, dystrybuować, wyświetlać i używać, pod warunkiem podania autorów utworu, użycia go w celach niekomercyjnych i dalszego licencjonowania go na tych samych zasadach. Szczegóły licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pl>



Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce wyniki pierwszych ogólnopolskich badań zjawiska niedożywienia, zrealizowanych wśród osób korzystających z pomocy żywnościowej. Ich celem była diagnoza problemu – zarówno określenie jego skali, jak i próba charakterystyki. Podjęliśmy się analizy tego tematu, ponieważ Banki Żywności od przeszło 25 lat rozwijają w Polsce społeczny system gromadzenia i redystrybucji żywności dla osób doświadczających ubóstwa. Mimo prawie trzech dekad pracy nad ograniczeniem niedożywienia oraz setek tysięcy ton przekazanych produktów widzimy, że problem ten wciąż stanowi w naszym kraju wielkie wyzwanie. Dość wspomnieć, że w samym tylko 2022 roku z naszego wsparcia skorzystało około 1,4 mln osób.

Choć zjawiska niedożywienia i głodu funkcjonują w debacie publicznej od lat, wciąż pozostają problemem ukrytym, z którym za zamkniętymi drzwiami samodzielnie borykają się mieszkańcy setek tysięcy polskich gospodarstw domowych. Sezonowe eksponowanie tego tematu w mediach (zwłaszcza w okresie bożonarodzeniowym) dotyczy głównie dwóch grup społecznych – seniorów oraz dzieci i młodzieży. **Tymczasem, jak pokazują nasze analizy, zjawisko ma znacznie szerszy zasięg i przekracza granice wieku, płci i narodowości.**

Ograniczenie postrzegania problemów niedożywienia i głodu tylko do domyślnych figur upraszcza i zubaża prawdziwy obraz tego skomplikowanego zjawiska. W niniejszym raporcie proponujemy inną perspektywę. Zachęcamy Państwa do refleksji nie tylko nad tym, kto doświadcza niedożywienia w Polsce, ale także kto korzysta i kto – mimo trudnej sytuacji finansowej – nie korzysta z pomocy żywnościowej.

W toku badań zidentyfikowaliśmy trzy grupy, które takiej pomocy wymagają.

Pierwsza z nich to **osoby kwalifikujące się ze względu na sytuację i dochody do różnych form wsparcia, które jednak z nich nie korzystają ze względu na rozmaite bariery**. Przeszkodami są dla nich m.in. brak łatwo dostępnych informacji na temat przysługujących im świadczeń, lęk przed stygmatyzacją, biurokracja, dojazd po paczkę czy obawy przed obowiązującym systemem kontroli. Problem stanowią też „białe plamy”, czyli utrudnienia infrastrukturalne w dostępie do instytucji pomocy społecznej (m.in. brak systemu dystrybucji żywności na wsi).

W Bankach Żywności dostrzegamy także drugą grupę: **osoby, które w efekcie narastającego kryzysu kosztów życia wymagają wsparcia, ale mogą mieć problem z jego otrzymaniem ze względu na określone w przepisach progi dochodowe.** Mowa tu np. o pracownikach otrzymujących płacę minimalną czy o emerytach ze świadczeniami nieznacznie przekraczającymi ustalone limity. W okresie gwałtownego wzrostu cen spowodowanego inflacją rozwarstwienie społeczne staje się w Polsce widoczne przez pryzmat nie tyle samych dochodów, co wydatków. Z uwagi na różnice w kosztach życia (wynikające m.in. z miejsca zamieszkania) duża grupa może pozostawać niewidzialna dla systemu.

Trzecią grupą są **osoby kwalifikujące się formalnie i faktycznie korzystające z pomocy żywnościowej.** Dużej części z nich wsparcie systemowe nie pozwala jednak w pełni zabezpieczyć bieżących potrzeb. Przy postępującej deprivacji materialnej codzienne funkcjonowanie w warunkach wysokiej inflacji stanowi dla nich coraz większe wyzwanie. Świadczą o tym opisane w raporcie strategie adaptacyjne, które badani muszą stosować w związku ze wzrostem cen żywności. W kontekście niedożywienia i głodu jedną ze stosowanych praktyk jest przesuwanie środków przeznaczonych dotychczas na jedzenie na inne produkty pierwszej potrzeby (np. leki) lub zobowiązania (np. czynsz). Skala ubóstwa, z jakim mierzy się ta grupa, jest znacznie większa, niż się powszechnie sądzi.

Dla pełnego obrazu problemu niedożywienia i głodu w niniejszym raporcie proponujemy także nieco inne spojrzenie na rozumianą potocznie definicję niedożywienia. W polskiej debacie publicznej dyskusja wokół tego problemu skupia się przede wszystkim na kwestii podaży kalorii. Najprościej rzecz ujmując, w powszechnym mniemaniu kluczowe jest, „żeby brzuch był pełny” – niezależnie od jakości spożywanej żywności. W praktyce niewiele osób rozumie różnicę pomiędzy „odżywieniem” i „najedzeniem”. **Eksperci wskazują natomiast na rosnący problem z niedożywieniem, którego nie widać. Niedożywienie jakościowe, bo o nim mowa, związane jest z niedoborem minerałów, składników odżywczych czy witamin,** co prowadzi m.in. do anemii. Co więcej, problem ten może dotyczyć także osób z nadwagą czy otyłością! Niestety w Polsce nie prowadzi się badań analizujących długofalowe skutki tego stanu, co niepokoi nas szczególnie w kontekście grup wrażliwych – seniorów, dzieci oraz osób z niepełnosprawnościami.

W Polsce istnieje system pomagania żywnością osobom w potrzebie. Tworzą go zarówno podmioty publiczne, jak i społeczne, a przekazywane artykuły są pozyskiwane z różnych źródeł – od zakupów prowadzonych za środki unijne przez pozyskiwanie darowizn od biznesu po produkty spożywcze ofiarowane przez osoby prywatne w ramach zbiórek publicznych. W systemie tym uczestniczą tysiące podmiotów – organizacji, instytucji i firm, które w różnorodny sposób niosą pomoc osobom w potrzebie na różnych etapach łańcucha pomocy. Przed całym tym sektorem wyrósł w ostatnich latach szereg problemów i wyzwań. Uzupełniając powyższy opis, dzielimy się więc z Państwem naszymi refleksjami na temat działania systemu w tym wycinku, w którym uczestniczą w nim Banki Żywności. Doświadczenie, jakie nasza sieć organizacji zdobyła, mierząc się z wyzwaniami pandemii, inflacji oraz wojny w Ukrainie, wskazuje na potrzebę intensyfikacji działań pomocowych oraz konieczność wypracowania trwałych mechanizmów ich finansowania. Należy też usprawnić mechanizmy reagowania kryzysowego, których obecne deficyty przekładają się na ograniczenia, jakie w dostępie do wsparcia napotykać osoby potrzebujące. Z nadzieją patrzymy w tym kontekście na samorządy terytorialne, które w najbliższych latach odgrywać będą coraz większą rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa żywnościowego i integrowaniu poszczególnych elementów systemu pomocowego. To właśnie przed nimi stoi szereg wyzwań związanych ze współpracą z organizacjami pozarządowymi pomagającymi żywnością oraz ze wspieraniem oddolnych inicjatyw łączących taką pomoc z ideą wspólnotowości i *zero waste* (np. jadłodzielnie, lodówki społeczne, sklepy społeczne).

Publikacja ta ma na celu zwrócenie uwagi opinii publicznej na różne oblicza niedożywienia i głodu w Polsce. Wskazuje ona nie tylko na przyczyny i skutki tych zjawisk, ale także przedstawia szereg rekomendacji dla decydentów. Liczymy, że nasz raport będzie stanowił dla Państwa impuls do dyskusji na temat założeń pomocy żywnościowej i przyczyni się do zwiększenia świadomości społecznej w zakresie dostępnego wsparcia.

Zapraszamy do lektury.

Beata Ciepła,  
Prezeska Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności

# Spis treści

Niedożywienie w Polsce w liczbach	7
Jak działają Banki Żywności?	9
Problem niedożywienia na świecie	12
Problem niedożywienia w Polsce	18
Jak wygląda w Polsce pomoc żywnościowa?	21
Pomoc w czasach kryzysu z perspektywy Banków Żywności	24
Do kogo adresowana jest pomoc żywnościowa?	27
Nierówności w dostępie do żywności	30
Problem niedożywienia dzieci w Polsce	35
Wstyd jako bariera korzystania z pomocy żywnościowej	41
Kryzys kosztów życia, a biedni pracujący (ang. <i>working poor</i> )	45
Metodologia badań	48
Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych	51
Zwiększone zapotrzebowanie na żywność	53
„Pożyczam, by kupić żywność”	58
Inflacja – strategie radzenia sobie ze wzrostem cen	62
Dostępność żywności i stabilność ekonomiczna badanych	67
Wnioski	70
Rekomendacje	73

**1**

**Niedożywienie  
w Polsce w liczbach**

# Niedożywienie w Polsce w liczbach

co roku w Polsce gospodarstwa domowe wyrzucają **92 kg** żywności

**1,4 mln** - liczba odbiorców Banków Żywności w 2022 roku

**1823,60 zł brutto** to dochód uprawniający do pomocy żywnościowej w POPŻ (osoba samotna)

**trzech na pięciu** dorosłych Polaków ma nadwagę (za NFZ)

**67 193 tony** żywności przekazały Banki Żywności dla potrzebujących od lutego 2022 do sierpnia 2023 roku

około **396 tys.** dzieci i **287 tys.** seniorów żyje w skrajnym ubóstwie (za EAPN Polska)



# 2

**Jak działają  
Banki Żywności?**

## Jak działają Banki Żywności?

31 Banków Żywności działających na terenie całego kraju tworzy Federację Polskich Banków Żywności, czyli wspólnotę niezależnych organizacji pozarządowych o statusie stowarzyszenia lub fundacji.

Realizujemy swoją misję poprzez:

- pozyskiwanie od producentów, dystrybutorów, sklepów i pozostałych ogniw obrotu żywności (m.in. produktów z krótkim terminem przydatności, artykułów wadliwie opakowanych, których wartość i jakość odżywcza nie budzą zastrzeżeń) i jej dystrybucję do lokalnych organizacji partnerskich pomagających potrzebującym;
- realizację jednego z największych programów pomocy żywnościowej, adresowanego do osób doświadczających ubóstwa (POPŻ);
- promowanie postaw przeciwdziałających marnowaniu żywności w ramach różnego rodzaju projektów edukacyjnych.

**Ratowanie żywności przed zmarnowaniem i przekazywanie jej najbardziej potrzebującym to misja Banków Żywności, którą wypełniamy już od prawie 30 lat.**

W 2022 roku sieć Banków Żywności wsparła około 1,4 mln osób potrzebujących w Polsce. Pomoc trafiła do około 3000 podmiotów, m.in. jadłodajni, świetlic środowiskowych, noclegowni i schronisk dla osób w kryzysie bezdomności, ośrodków wychowawczych, hospicjów, placówek dla ofiar przemocy, domów dziecka. Za ich pośrednictwem z naszego wsparcia skorzystały rodziny wielodzietne, seniorzy, bezrobotni, migranci, pensjonariusze schronisk, osoby z niepełnosprawnościami i wiele innych, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Pozyskaliśmy dla nich i przekazaliśmy im produkty spożywcze, takie jak owoce i warzywa, ryż, kasze oraz makaron, napoje, mleko, mięso, wędliny, sery, pieczywo, konserwy, słodczyce i wiele innych. Dzięki istniejącej infrastrukturze Banków Żywności – sieci magazynów, współpracujących organizacji pomocowych i sprawdzonych partnerów – niesiona pomoc szybko dociera tam, gdzie jest potrzebna. Za priorytet naszych działań uważamy efektywne wsparcie i troskę o to, by w łańcuchu pomagania nie zmarnować ani jednego kilograma żywności!

**31**  
Banków Żywności  
w całej Polsce

około **3000**  
organizacji  
partnerskich

**1,4 mln**  
odbiorców pomocy  
żywnościowej

**3**

**Problem niedożywienia  
na świecie**

## Problem niedożywienia na świecie

Problem niedożywienia na świecie to dziś poważne zagrożenie dla zdrowia i życia milionów ludzi, zarówno w krajach rozwijających się, jak i rozwiniętych. Jego przyczyny są różnorodne i zależą od miejsca występowania. Może być ono wynikiem ubóstwa, następstwem konfliktów zbrojnych, efektem zerwanych łańcuchów dostaw, konsekwencją zmian klimatu i zanieczyszczenia środowiska czy skutkiem braku edukacji w zakresie zdrowego żywienia. Bez względu na jego źródło nie ulega wątpliwości, że niedożywienie wpływa bezpośrednio na dobrostan człowieka, jego codzienną efektywność, a także zwiększa ryzyko różnego rodzaju chorób. W debacie publicznej terminy „głód” i „niedożywienie” używa się często zamiennie. Nie są to jednak pojęcia tożsame. Głód jest naturalnym uczuciem związanym z ludzką fizjologią, informującym o potrzebie spożycia pokarmu. Niedożywienie stanowi natomiast następstwo wyniszczającego dla organizmu braku odpowiedniej ilości i jakości żywności.

**Głód to stan, w którym organizm nie dostarcza sobie niezbędnego pożywienia, natomiast niedożywienie oznacza stan, w którym organizm przyjmuje długotrwale mniejszą ilość pokarmu (lub/i o obniżonej jakości), niż jest to wskazane do jego prawidłowego funkcjonowania.**

Zgodnie z HungerMap, opracowaną i aktualizowaną przez agencję ONZ World Food Programme (z ang. Światowy Program Żywnościowy), obecnie 828 mln ludzi na świecie cierpi na głód chroniczny, a 193 mln w 53 krajach doświadcza głodu ostrego<sup>1</sup>. Z danych ONZ wynika, że „ogromna większość ludzi głodujących żyje w krajach rozwijających się, gdzie 12,9 proc. populacji cierpi z powodu niedożywienia”<sup>2</sup>. Są to przede wszystkim państwa leżące w Afryce Subsaharyjskiej, w Azji Południowej i Południowo-Wschodniej, a także w Ameryce Łacińskiej. Różnego rodzaju podmioty międzynarodowe, takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), podejmują za pośrednictwem rozlicznych programów humanitarnych wysiłki na rzecz walki z niedożywieniem, wspierając jednocześnie edukację, zrównoważone rolnictwo oraz system opieki zdrowotnej. Eliminacja głodu, osiągnięcie bezpieczeństwa żywnościowego i lepszego odżywiania oraz promocja zrównoważonego rolnictwa stanowią dziś kluczowe Cele Zrównoważonego Rozwoju.

<sup>1</sup> Zob. <https://innovation.wfp.org/project/hungermap-live> [dostęp: 19.08.2023].

<sup>2</sup> Zob. <https://www.un.org.pl/cel2> [dostęp: 19.08.2023].

W tej perspektywie należałoby zwrócić uwagę na fakt, że niedożywienie pojawia się w dyskusji przede wszystkim w kontekście deficytu żywności. Jest to jednak bardzo mylące. Dlaczego? Warto w tym miejscu przywołać **skalę bezpieczeństwa żywnościowego**, stworzoną przez np. Sheryl Hendrix z University of Greenwich w celu opisanego złożoności zjawisk związanych z deficytem pokarmowym. Autorka wyróżnia osiem następujących kategorii operacyjnych:

1. głód zagrażający życiu,
2. ostry głód,
3. chroniczny głód,
4. spożycie nieadekwatne,
5. spożycie częściowo nieadekwatne,
6. spożycie sprzyjające otyłości,
7. spożycie adekwatne, ale obawy o dostęp w przyszłości,
8. spożycie adekwatne jakościowo i trwałe<sup>3</sup>.

(tłum. prof. Ryszard Szarfenberg)

Pierwsze trzy kategorie (1, 2, 3) odnoszą się do sytuacji zagrożenia życia (1) lub zdrowia (1, 2, 3), wychudzenia oraz niskiego wskaźnika BMI (ang. Body Mass Index).

Następne dwie kategorie (4, 5) to przede wszystkim redukcja konsumpcji produktów spożywczych (4), potencjalna niedowaga (4, 5), brak zróżnicowanej diety, a także niedobory mikroskładników i wartości odżywczych.

Kolejna kategoria (6) wiąże się z brakiem zrównoważonej diety (spożywanie dużej ilości węglowodanów i tłuszczów) oraz jeżeniem pod wpływem emocji.

„...bezpieczeństwo żywnościowe to działania, które podejmują państwa, aby zapewnić społeczeństwu dostęp do żywności odpowiedniej jakości (bezpiecznej, odżywczej i różnorodnej) w odpowiedniej ilości. Działania te mają na celu także zapewnienie żywności przystępnej cenowo poprzez funkcjonujący bez zakłóceń łańcuch dostaw. O bezpieczeństwie żywnościowym mówimy wtedy, gdy w kraju nie brakuje żywności dobrej jakości i jest ona dostępna dla każdego”<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Sheryl L. Hendrix, *The food security continuum a novel tool for understanding food insecurity as a range of experiences*, Food Security, 2015.

<sup>4</sup> Zob. <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/bezpieczenstwo-zywnosciowe> [dostęp: 22.08.2023].

Ostatnie dwie kategorie (7, 8) charakteryzuje prawidłowa masa ciała i bilans energetyczny oraz korzystanie z różnorodnej diety (z obawami o dostęp do produktów w przyszłości – kat. nr 7).

Przytoczone charakterystyki odnoszą się kompleksowo do bezpieczeństwa żywnościowego, które oznacza zapewnienie odpowiedniej podaży żywności, zarówno pod względem ilości, jak i jakości. Ilustrują one też zniuansowanie tego zagadnienia. Często pojęcie to utożsamia się mylnie z „bezpieczeństwem żywności”, które odnosi się do aspektów związanych z wytwarzaniem, magazynowaniem i późniejszą dystrybucją produktów. Ten termin obejmuje szereg standardów sanitarnych oraz higienicznych mających na celu redukcję potencjalnych zagrożeń dla zdrowia konsumenta, a wynikających z zanieczyszczenia żywności, obecności szkodliwych substancji czy wadliwego jej przechowywania. Podsumowując, bezpieczeństwo żywności skupia się na redukcji ryzyka związanego ze spożywaniem przez konsumentów produktów, natomiast bezpieczeństwo żywnościowe koncentruje się na kwestii ich jakości oraz dostępności.

### **bezpieczeństwo żywnościowe ≠ bezpieczeństwo żywności**

Wracając do bezpieczeństwa żywnościowego, należy zauważyć, że zakres tego terminu jest znacznie szerszy, niż się powszechnie uważa. Przede wszystkim obejmuje on różnego rodzaju stany wykraczające poza sam deficyt żywności. Niekiedy wręcz dotyczy sytuacji spożywania nadmiernej ilości żywności, która sprzyja rozwojowi nadwagi, otyłości i cukrzycy. Badania prowadzone w USA nad rządowym programem pomocy żywnościowej SNAP (amer. Supplemental Nutrition Assistance Program) wykazały dodatnią korelację pomiędzy biedą, a ryzykiem popadnięcia przez odbiorców wsparcia w otyłość<sup>5</sup>.

Otyłość odnosi się do nagromadzenia tkanki tłuszczowej, będącego m.in. następstwem niehigienicznego trybu życia (np. deficyt ruchu) czy braku zróżnicowanej i zbilansowanej diety. Jednocześnie choroba ta może przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia tętniczego i schorzeń kardiologicznych.

Nadwaga staje się wyzwaniem w krajach wysokorozwiniętych, wśród mieszkańców, w których diecie dominuje żywność poddawana zaawansowanej obróbce techno-

<sup>5</sup> Zob. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4580337/> [dostęp: 22.08.2023].

logicznej, o niskiej wartości odżywczej i wysokiej kaloryczności. Według Światowej Federacji Otyłości obecnie na świecie z otyłością lub nadwagą zmagają się około 2,6 miliarda osób<sup>6</sup>. To ponad trzykrotnie więcej niż cierpi z powodu skrajnie wyniszczającego niedożywienia. Głód i nadwaga stanowią więc rewers i awers tego samego zjawiska, jakim jest bezpieczeństwo żywnościowe. Jak podsumował to prof. Ryszard Szarfenberg z Uniwersytetu Warszawskiego:

”

*Pomiędzy głodem, który zagraża życiu, a sytuacją, w której ktoś po prostu ma nadwagę, nie jest wielka przepaść [...].*

Jednocześnie debatę publiczną na temat niedożywienia wciąż podporządkowuje się przede wszystkim niedostatecznej podaży żywności, choć definicja niedożywienia jest bardziej złożona. Według WHO „odnosi się [ono – przyp. red.] do niedoborów, nadmiarów lub braku równowagi w spożyciu energii i/lub składników odżywczych przez daną jednostkę. Obejmuje ono dwie grupy schorzeń – pierwsze odnosi się do zahamowania wzrostu (niski wzrost w stosunku do wieku), wyniszczenia (niska waga w stosunku do wzrostu), niedowagi (niska waga w stosunku do wieku) oraz braków lub niedoborów mikroelementów (witamin i minerałów). Druga grupa schorzeń to nadwaga, otyłość i inne choroby niezakaźne związane z dietą (takie jak choroby serca, udar, cukrzyca i rak)<sup>7</sup>”. Gdy mówimy więc o niedożywianiu, **należy wskazać na istnienie wyraźnej różnicy pomiędzy niedożywieniem ilościowym i jakościowym**. Niedożywnie ilościowe odnosi się do niewystarczającego bilansu kalorycznego w diecie, które wynika z niedostatecznego spożycia pokarmów. W jego następstwie może np. dochodzić do wspomnianej utraty wagi. Niedożywnie jakościowe ma związek z brakiem odpowiednich mikroelementów, białka, witamin i minerałów w diecie. **Paradoksalnie nawet osoby z nadwagą mogą być niedożywione, ponieważ ich dieta jest uboga w niezbędne składniki odżywcze**. Dr Katarzyna Wolnicka z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego zwracała uwagę na ten problem w odniesieniu do polskich dzieci:

---

<sup>6</sup> Zob. <https://tvn24.pl/ciekawostki/otylosc-i-nadwaga-ponad-polowa-ludzkości-bedzie-otyła-do-2035-roku-eksperci-wskazali-kto-tyje-najszybciej-6791583> [dostęp: 22.08.2023].

<sup>7</sup> Zob. <https://www.eapn.org.pl/aktualnosci/poverty-watch-2022-w-2021-r-ok-16-mln-polaków-zyło-w-skrajnym-ubóstwie-w-tych-333-tys-dzieci-i-246-tys-seniorów/> [dostęp: 22.08.2023].



”

*Już co trzecie dziecko ma nadmierną masę ciała, częściej chłopcy niż dziewczynki. Niedobór składników może występować również u tych dzieci, które jedzą wysokoenergetyczną żywność o jednocześnie niskiej wartości odżywczej. Kiedy dostarczają, przez taki sposób odżywiania, nadmierną w stosunku do zapotrzebowania ilość energii, a mają przy tym niską aktywność fizyczną, dochodzi do odkładania się tkanki tłuszczowej w postaci nadmiernych kilogramów. I tym samym nadmiernej masie ciała mogą towarzyszyć jednocześnie niedobory składników odżywczych. Wówczas to też jest rodzaj niedożywienia wynikający z niedoborów witamin czy składników mineralnych.*

**Dlatego też jednym z priorytetów, jakie sobie stawiamy, jest edukacja dietetyczna naszych beneficjentów.** W latach 2021–2022 w całej Polsce dietetycy Banków Żywności przeprowadzili łącznie 2827 warsztatów dotyczących zasad zdrowego odżywiania.

Władze na całym świecie stoją dziś przed szeregiem wyzwań związanych z osiągnięciem bezpieczeństwa żywnościowego i wzrostem świadomości mieszkańców w zakresie zdrowego żywienia. Globalne problemy w tym zakresie dotyczą tak państw rozwiniętych, jak i rozwijających się, choć lokalny kontekst i ich skala pozostają różne. Podczas gdy USA mierzy się z plagą otyłości wśród najmłodszych, ograniczenia handlowe w eksporcie pszenicy z Ukrainy grożą stabilności gospodarczej wielu państw afrykańskich, uzależnionych od pozyskiwanych z Europy surowców rolnych. Co jest wspólnym mianownikiem tych sytuacji? Zarówno dostęp do zdrowej, nieprzetworzonej żywności, jak i wsparcie stron zagrożonych niedożywieniem wskutek zerwanych łańcuchów dostaw to elementy Celów Zrównoważonego Rozwoju.

# 4

## Problem niedożywienia w Polsce

## Problem niedożywienia w Polsce

W Polsce od lat prowadzone są różnego rodzaju badania dotyczące ubóstwa, realizowane przez instytucje rządowe (np. Główny Urząd Statystyczny), instytuty badawcze (np. Centrum Badania Opinii Społecznej) czy *think-tanki* (np. Polski Komitet Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu). Niedożywienie traktowano w nich dotychczas wyłączenie jako element większej całości. Jednocześnie brakowało opracowań odnoszących się do wielowymiarowych skutków tego stanu. Istniejące ekspertyzy dotyczące *stricte* problematyki niedożywiania koncentrowały się przede wszystkim na zagadnieniach medycznych, a pomijały społeczno-ekonomiczny aspekt zjawiska. Dostrzegając tę lukę, podjęliśmy się charakterystyki zjawiska niedożywienia na podstawie wielomiesięcznych badań prowadzonych wśród odbiorców pomocy żywnościowej z terenu całej Polski. Rezultaty prezentujemy w niniejszej publikacji.

Przystępując do analiz, wiedzieliśmy, że Polska jest krajem rozwiniętym z rozbudowanym systemem opieki społecznej i istniejącymi programami wsparcia dla grup zagrożonych wykluczeniem społecznym. Jednocześnie mieliśmy świadomość, że Banki Żywności tylko w 2022 roku zaopatrzyły blisko 1,4 mln osób w niezbędne produkty spożywcze. Oznacza to, że co najmniej 3 proc. mieszkańców Polski było realnie zagrożone niedoborem żywności. Eksperci z Polskiego Komitetu Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu szacują, że w 2022 roku około 1,8 mln Polaków żyło w skrajnym ubóstwie<sup>8</sup>. Sądzymy, że zakres osobowy obydwu tych grup w dużym stopniu się pokrywa. **Jednocześnie z dużym niepokojem odczytujemy wyniki naszych badań wskazujące na znaczenie większą, niż się powszechnie sądzi, skalę deprivacji materialnej odbiorców pomocy żywnościowej.**

Zasadnym byłoby w tym przypadku pytanie, czy problem niedożywienia ma w Polsce charakter systemowy. Jak w każdym społeczeństwie, także w naszym istnieją grupy, które mogą doświadczać (przejściowych) trudności z dostępem do odpowiedniej żywności. Istotą zagadnienia pozostaje skala tego zjawiska, długość utrzymującego się stanu oraz liczebność dotkniętej nim społeczności. Wyniki naszych badań wskazują na złożoność tego problemu w Polsce. Główne wyzwanie dotyczy tego, że niedożywienia nie mierzy się tylko ilością spożywanego pokarmu, ale także jego jakością.

---

<sup>8</sup> Ryszard Szarfenberg, Poverty Watch 2023. *Monitoring ubóstwa finansowego i polityki społecznej przeciw ubóstwu w Polsce 2022-2023*, Europejska Sieć Przeciwdziałania Ubóstwu 2023.

Może być więc identyfikowane jako niedostateczna podaż kalorii (niedożywienie ilościowe) lub/i jako niedobór wartości odżywczych (niedożywienie jakościowe). W tym drugim przypadku znacznie trudniej badać to zjawisko, bowiem często same osoby, których problem dotyczy, nie są go świadome. Sprawę dodatkowo komplikuje fakt, że odbiorcy pomocy żywnościowej wykazują się statystycznie niższym poziomem świadomości w zakresie stanu swojego zdrowia, a nierzadko mają przy tym ograniczony dostęp do służby zdrowia.

W toku badań odnotowaliśmy istnienie wielu krzywdzących i utrwalonych stereotypów, jakie narosły wokół odbiorców pomocy żywnościowej (np. „sami sobie winni”, „lenie”). Celem tej publikacji jest odkłamanie mitów i dostarczenie wiarygodnych danych na temat funkcjonowania tej grupy w Polsce. Cieszy nas, że po raz pierwszy wyniki badań statystycznych zostały w tak dużym stopniu wzbogacone o perspektywę beneficjentów, którą poznawaliśmy w trakcie wywiadów indywidualnych oraz grupowych (więcej w rozdziale pt. „**Metodologia badań**”).

Warto dodać, że choć skala nieodżywienia w Polsce jest mniejsza niż w Krajach Globalnego Południa, to nadal istnieje potrzeba monitorowania dostępu do żywności dla grup szczególnie wrażliwych (np. dzieci). Niedożywienie może mieć bowiem daleko idące skutki społeczno-gospodarcze dla całego państwa związane m.in. z utrwaleniem istniejących nierówności i obciążaniem systemu ochrony zdrowia.

**5**

**Jak wygląda w Polsce  
pomoc żywnościowa?**

## Jak wygląda w Polsce pomoc żywnościowa?

W Polsce pomoc żywnościowa dla osób w trudnej sytuacji finansowej jest realizowana w ramach programów prowadzonych przez różnego rodzaju instytucje państwowe oraz organizacje pozarządowe. Stanowi ona jeden z elementów pomocy społecznej, której zasady określa m.in. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej.

Formy pomocy żywnościowej dostępne w polskim prawie obejmują przede wszystkim:

- zasiłek celowy na zakup żywności,
- posiłek,
- paczkę żywnościową.

Na chwilę obecną w Polsce funkcjonują dwa ogólnopolskie programy dożywiania o charakterze systemowym (opisane poniżej) oraz różnego rodzaju inicjatywy przeznaczone dla określonych grup (np. „Żółty talerzyk” Kulczyk Foundation, „Pajacyk” PAH), głównie dzieci.

Pierwszym programem o charakterze systemowym jest „Posiłek w szkole i w domu na lata 2019–2023”. Chodzi o działania finansowane z budżetu państwa (2,75 mld zł), a obejmujące dożywianie osób starszych, dzieci i młodzieży oraz doposażenie szkolnych stołówek w całym kraju. Obok środków na rozwój infrastruktury gastronomicznej w ramach tego działania można „uzyskać wsparcie w jednej z trzech form: posiłek, świadczenie pieniężne na zakup posiłku lub żywności oraz świadczenie rzeczowe w postaci produktów żywnościowych”<sup>9</sup>. Dzieci i młodzież otrzymują pomoc w strukturach żywienia zbiorowego (np. bezpłatne obiady w przedszkolu), natomiast dorośli w formie zasiłku celowego na zakup posiłku lub żywności.

Drugą inicjatywą jest Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa (POPŻ), współfinansowany ze środków UE (Europejski Fundusz Pomocy Najbardziej Potrzebującym, ang. *Fund for European Aid to the Most Deprived*). Ma on na celu „udzielenie wsparcia osobom doświadczającym najgłębszych form ubóstwa poprzez udostępnienie pomocy żywnościowej w formie paczek lub posiłków”<sup>10</sup>. To właśnie w ramach tego me-

<sup>9</sup> Zob. <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/program-posilek-w-szkole-i-w-domu.html> [dostęp: 22.08.2023].

<sup>10</sup> Zob. <https://www.gov.pl/web/rodzina/program-operacyjny-pomoc-zywnosciowa-2014-2020> [dostęp: 22.08.2023].

chanizmu swoją misję realizują od lat Banki Żywności, docierając za pośrednictwem organizacji partnerskich do około 1,4 mln osób rocznie.

Warto dodać, że coraz większą popularnością cieszą się również oddolne inicjatywy *foodsharingowe* (ang. food – jedzenie, share – dzielić), wspierane przez samorzady. Służą one dzieleniu się nadmiarem jedzenia przez przedstawicieli społeczności lokalnych. W praktyce chodzi o wyznaczone do tego w miejscach publicznych lodówki lub półki, gdzie mieszkańcy mogą pozostawić produkty spożywcze z przeznaczeniem na cele społeczne. Rozwiązanie to nie stanowi jednak – w ujęciu dosłownym – pomocy żywnościowej, choć wielu może je z nią utożsamiać. Różni je przede wszystkim cel: jadłodzielnie nie służą rozwiązaniu omawianego w raporcie problemu – są wymianą nadwyżek i mogą przyczyniać się do ograniczenia skali marnowania żywności, a tylko przy okazji spełniają funkcje społeczne.

# 6

**Pomoc w czasach  
kryzysu z perspektywy  
Banków Żywności**



## Pomoc w czasach kryzysu z perspektywy Banków Żywności

Okres postpandemiczny stanowi ogromne wyzwanie w zakresie udzielanego przez nas wsparcia. Dostrzegamy to na wielu płaszczyznach. Z jednej strony rośnie liczba organizacji zainteresowanych odbieraniem żywności, przy czym wzrasta zapotrzebowanie na samą żywność wśród osób doświadczających ubóstwa. Z drugiej strony załamanie się łańcuchów dostaw, spowodowane lockdownami i wojną w Ukrainie, realnie wpływa na ceny niektórych produktów (np. olej). Odnotowujemy przy tym spadek tonażu żywności pozyskiwanej w ramach corocznych zbiórek. Z roku na rok w sklepowych koszykach ustawionych w supermarketach znajduje się coraz mniej artykułów spożywczych. Dlaczego? Inflacja destabilizuje sytuację finansową tysięcy gospodarstw domowych, dlatego z obawy przed wzrostami cen ludzie mniej chętnie dzielą się z potrzebującymi. Inflacja to jednak nie tylko problem indywidualny. Stanowi ona także wyzwanie na około trzech tysięcy współpracujących z nami organizacji, wpływając na koszty operacyjne prowadzonych przez nie działań, m.in. transport. Dla ponad 30 proc. naszych partnerów w sieci ceny paliwa stanowią barierę w codziennym funkcjonowaniu na gruncie lokalnym.

Z powyższych powodów niektóre z tych organizacji muszą zamknąć działalność lub znacząco ją ograniczyć. To z kolei sprawia, że pomoc może nie dotrzeć tam, gdzie powinna (np. na wieś). Kurcząca się sieć oznacza w praktyce dramat tysięcy rodzin, które nie otrzymają paczki z niezbędnymi produktami.

Nakładają się na to wyzwania związane z pojawieniem się nowej grupy odbiorców – migrantów przymusowych z Ukrainy.

”

*Mamy kumulację wzrostu osób, które są w potrzebie – mówimy o emigrantach i mówimy o diasporze zarobkowej. Nie jest tak, że tylko i wyłącznie imigranci są tutaj w potrzebie lub pozostają w potrzebie, bo część sobie zorganizowała dosyć dobrze życie [...], ale mówimy również o diasporze, która korzystała z pomocy żywnościowej w ramach programu POPŻ.*

*Błażej Krasoń, prezes Banku Żywności we Wrocławiu*

Od lutego 2022 do sierpnia 2023 roku Banki Żywności udzieliły tej grupie wsparcia o wartości blisko 80 mln zł. Taka skala uświadamia, że potrzeba nie tylko nowych zasobów infrastrukturalnych i osobowych do pozyskiwania i dystrybucji żywności, ale niezbędne są także środki na obsługę tych darowizn.

Wojna uzmysłowiła nam, jak bardzo potrzeba efektywnego zarządzania w stanach wyjątkowych i intensyfikacji współpracy z różnego rodzaju partnerami – decydentami, społecznościami lokalnymi, biznesem i organizacjami. To, czego wciąż brakuje, to sprawdzone rozwiązania i procedury, które zwiększą nasz potencjał reagowania na kryzysy i skrócą czas oczekiwania na niezbędną pomoc.

**7**

**Do kogo adresowana jest  
pomoc żywnościowa?**

## Do kogo adresowana jest pomoc żywnościowa?

Adresatami pomocy żywnościowej są różnego rodzaju osoby i grupy w zależności od realizowanego programu i zasad jego finansowania. W większości realizowanych projektów obowiązuje kryterium dochodowe. W zależności od formy wsparcia stosuje się różne progi uprawniające do jego uzyskania.

Osoby ubiegające się o zasiłek celowy na „na zaspokojenie niezbędnych potrzeb, w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności”<sup>11</sup> muszą wykazywać dochód na poziomie niższym niż:

- 776 zł w przypadku osoby samotnie gospodarującej,
- 600 zł w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego.

Z kolei, dochód osoby ubiegającej się o pomoc żywnościową w formie paczki lub posiłku (program POPŻ) nie może przekroczyć:

- 1823,60 zł w przypadku osoby samotnie gospodarującej,
- 1410 zł w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego.

W ramach programu „Posiłek w domu i w szkole” kryteria finansowe uprawniające do pomocy to odpowiednio:

- 1552 zł dla osoby samotnie gospodarującej,
- 1200 zł w rodzinie.

W raporcie *Poverty Watch 2022* prof. Ryszard Szarfenberg pytał w tym kontekście: „dlaczego świadczenia pieniężne kieruje się do osób i rodzin uboższych niż te, do których kieruje się świadczenia żywnościowe? Świadczenia pieniężne powinny być przecież na takim poziomie, aby osoby i rodziny ubogie mogły sobie kupić żywność”<sup>12</sup>.

Jednocześnie w związku z tym należy zauważyć, że trudna sytuacja materialna warunkująca dostęp do pomocy żywnościowej jest ściśle skorelowana z współwystępowaniem odbiorców pomocy w następujących kategoriach:

---

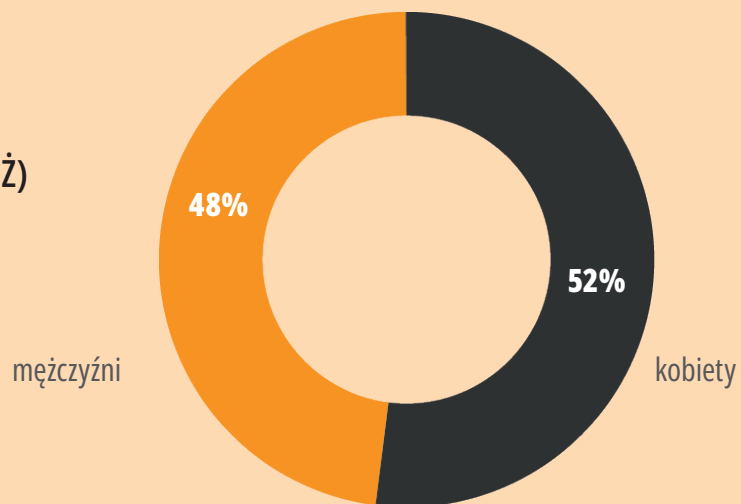
<sup>11</sup> Zob. <https://www.gov.pl/web/rodzina/zasilki-celowe> [dostęp: 22.08.2023].

<sup>12</sup> Ryszard Szarfenberg, *Poverty Watch 2022. Monitoring ubóstwa finansowego i polityki społecznej przeciw ubóstwu w Polsce 2021–2022*, Europejska Sieć Przeciwdziałania Ubóstwu 2022, s. 55.

- osoby z niepełnosprawnościami (fizycznymi i intelektualnymi),
- osoby w kryzysie bezdomności (zarówno osoby żyjące na ulicy, jak i przebywające w różnego rodzaju placówkach wsparcia typu schronisko),
- migranci (bez względu na status prawny),
- seniorzy (65 lat lub więcej),
- dzieci i młodzież (do 15 r.ż.).

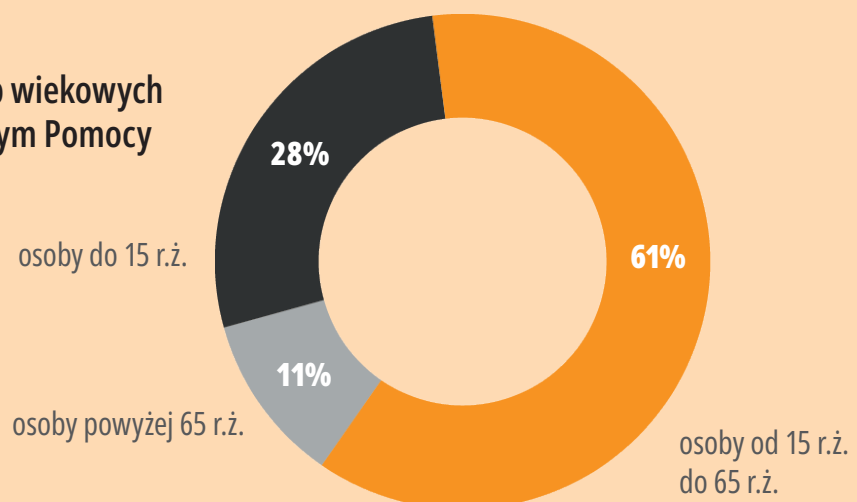
**Wykres 1.**

**Udział mężczyzn i kobiet  
w Programie Operacyjnym  
Pomocy Żywnościowej (POPŻ)**



**Wykres 2.**

**Udział określonych grup wiekowych  
w Programie Operacyjnym Pomocy  
Żywnościowej (POPŻ)**



# 8

**Nierówności w dostępie  
do żywności**

## Nierówności w dostępie do żywności

Podobnie jak w wielu innych krajach rozwiniętych, w Polsce występują nierówności w dostępie do żywności. Mogą one wynikać z różnych czynników, takich jak poziom dochodów, miejsce zamieszkiwania, poziom wykształcenia oraz liczba sklepów i instytucji pomocowych (takich jak Banki Żywności). Pisząc o nierównościach, mamy na myśli nie tylko aspekt ilościowy, ale także jakościowy, rozumiany jako dostęp do tanich, bezpiecznych i różnorodnych produktów. Co ciekawe, zdaniem ekspertów w Polsce ze zjawiskiem **pustyni żywieniowych** mamy do czynienia przede wszystkim na obszarach pozametropolitalnych.

Dr Zofia Boni z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu zauważa, że „paradoksalnie dotyczy to bardziej terenów wiejskich niż miejskich”. Dlaczego?

**Pustynia żywieniowa to obszar, w którym występują utrudnienia w dostępie do różnorodnej, przystępnej cenowo i pełnowartościowej żywności.**

- Na niektórych obszarach wiejskich mogą występować gospodarstwa rolne skupione na uprawie konkretnego rodzaju roślin (np. zbóż) lub hodowli jednego rodzaju zwierząt (np. krów), co może skutkować brakiem samowystarczalności rolników;
- potencjalnie mniejsza liczba sklepów spożywczych i większa od nich odległość powodują ograniczony dostęp do asortymentu;
- wyższe ceny produktów związane z ich transportem oraz mniejszą konkurencją wynikającą z niewielkiej liczby sklepów;
- statystycznie niższe dochody mieszkańców wsi.

Wszystko to może skutkować ograniczeniami w dostępie do świeżej, zdrowej i nieprzetworzonej żywności, co długoterminowo – pomimo podaży wystarczającej liczby kalorii – zwiększa ryzyko wystąpienia w danej populacji niedożywienia jakościowego, a w konsekwencji rozwój chorób, takich jak anemia czy cukrzyca. Dlatego tak ważne dla Banków Żywności jest niwelowanie „białych plam” – regionów z ograniczonym dostępem do programów wsparcia poprzez rozwijanie sieci współpracy z lokalnymi organizacjami pozarządowymi, które zaopatrują potrzebujących w niezbędne produkty.

Błażej Krasoń, prezes Banku Żywności we Wrocławiu, mówił o tym w sposób następujący:

”

*W dużych aglomeracjach czy w miastach prawdopodobieństwo znalezienia wsparcia jest większe, ale wymaga też zainteresowania, dużej aktywności i w związku z tym determinacji. By uzyskać skutecznie wsparcie w danej organizacji, trzeba zlokalizować i odwiedzić kilka punktów, takich jak kuchnie charytatywne czy punkty wydające pomoc bezpośrednią.*

Banki Żywności we współpracy z partnerami starają się na bieżąco identyfikować potrzeby lokalnych społeczności i na nie odpowiadać.

Nie oznacza to jednak, że ograniczenia w dostępie do żywności mają wyłącznie charakter terytorialny. Realnym problemem dla większości pozostaje kwestia pieniędzy. Istniejące nierówności ekonomiczne odbijają się także na dostępie do żywności, o czym tak mówił prof. Ryszard Szarfenberg z Uniwersytetu Warszawskiego:

”

*Nierówność dochodowa przekłada się na dostęp do dobrej jakości żywności. Osoby zamożne mogą pozwolić sobie na żywność różnorodną, bardzo dobrej jakości, natomiast osoby ubogie muszą cały czas oszczędzać, zaopatrując się w produkty najtańsze.*

Jednocześnie żywność najtańsza to najczęściej ta wysoko przetworzona, a zatem niepełnowartościowa. Dzieje się tak przede wszystkim ze względu na wyższą efektywność i wydajność produkcji masowej, w której wykorzystuje się składniki obniżające koszty i przedłużające trwałość produktu (np. konserwanty). Z kolei system produkcji zdrowej żywności jest dużo bardziej skomplikowany, a przez to droższy.

**Paradoksem naszych czasów jest fakt, że sprawdzony do Polski z Kostaryki ananas może być dziś tańszy niż produkowana lokalnie bez użycia pestycydów marchewka.**

Istniejący w Polsce model pomocy żywnościowej zakłada przede wszystkim wsparcie rzeczowe w postaci paczek lub posiłków. Z realizowanych przez nas badań wynika, że ludziom brakuje przede wszystkim swobody wyboru produktów. Przez wzgląd na swój status beneficjenci pomocy żywnościowej przestają często funkcjonować



jako konsumenci. Nie należy zapominać, że mają oni swoje preferencje smakowe, nawyki żywieniowe i ograniczenia dietetyczne. Jedzenie dla wielu z nich stanowi narzędzie autonomii, dlatego tak dobrze sprawdzają się sklepy społeczne prowa-

dziane przez Banki Żywności w Trójmieście, Krakowie czy Ciechanowie, gdzie odbiorcy sami decydują o tym, jakie artykuły spożywcze otrzymują. Dzięki temu zwiększa się ich poczucie podmiotowości i sprawczości – stają się osobami dokonującymi wyboru, a nie wyłącznie odbiorcami paczek. Jedna z kobiet (30–39 lat, woj. pomorskie) tak podsumowała otrzymywane w jednym ze sklepów społecznych wsparcie:

**Sklepy społeczne to inicjatywy Banków Żywności, w których odbiorcy sami decydują, które produkty otrzymują, (analogicznie jak w sklepie). Elementem tych inicjatyw są także edukacja i promocja zdrowej żywności.**

”

*Tutaj naprawdę zaczęłam próbować produktów, których sobie zawsze odmawiałam.*

Obowiązujący w Bankach Żywności model funkcjonowania tych podmiotów jest połączony z edukacją odbiorców i promocją zdrowej żywności. Jak przekonywał Błażej Krason z Banku Żywności we Wrocławiu:

”

*Łączymy pomaganie z promocją pełnowartościowej żywności uratowanej przed zmarnowaniem.*

Dostrzegalnym mechanizmem jest to, że osoby doświadczające ubóstwa wykazują coraz większą świadomość w zakresie zdrowego żywienia, m.in. przez wzgląd na swój stan. Część rozmówców wskazywała na korzyści płynące z wyboru produktów pełnowartościowych i nieprzetworzonych. Jednocześnie należy zauważyć, że popyt na zdrowe jedzenie w badanej populacji nie pojawia się w kontekście profilaktyki chorób, ale przede wszystkim jako ich konsekwencja. Badani zwracali uwagę na wyzwania związane z wprowadzaniem do jadłospisu nowych, zdrowszych zamienników przede wszystkim w kontekście cen tych artykułów, wykraczających poza ich domowy budżet:

”

*Dla ludzi schorowanych jedzenie jest lekarstwem. I dla nich jest ono wymierną pomocą, tylko jeżeli te produkty będą dobrej jakości (...) Można by było bardziej pomyśleć o produktach dla ludzi w średnim wieku, którzy coraz częściej statystycznie chorują i to na poważne choroby, choroby przewlekłe, w których jedzenie dobrej jakości jest bardzo ważne. A niestety nie mogą sobie na to pozwolić.*

*kobieta, brak danych, woj. małopolskie*

Brak dostępu do żywności zalecanej przez lekarzy i trudności w dostępie do specjalistycznej diety (np. cukrzycowej, bezlaktozowej) stają się dla nich realnym problemem, a nie fanaberią. Co istotne, w Polsce rośnie też liczba osób cierpiących na różnego rodzaju choroby dietozależne (np. miażdżyca). Jeden z mężczyzn (60–69 lat, woj. pomorskie) stwierdził w wywiadzie dosadnie:

”

*Mój organizm potrzebuje suplementów, białka i tak dalej...*

Należy podkreślić, że dzięki współpracy ze sklepami oraz producentami Bankom Żywności udaje się systematycznie pozyskiwać szeroki asortyment artykułów, wykraczający poza zakres produktów ofertowanych w POPŻ. Na przykład świeże owoce i warzywa stanowiły 30 proc. wszystkich produktów pozyskanych od sieci handlowych w 2022 roku. W tym samym okresie przekazano na rzecz potrzebujących blisko 35 tysięcy kilogramów ryb.

# 9

## **Problem niedożywienia dzieci w Polsce**

## Problem niedożywienia dzieci w Polsce

Dane Polskiego Komitetu Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu wskazują, że w 2022 roku około 396 tysięcy dzieci w Polsce żyło w skrajnym ubóstwie. **Co wynika z tych statystyk? Blisko 5 proc. dzieci może być narażonych na zagrażające ich zdrowiu lub życiu formy niedożywienia. Dzieci są grupą szczególnie podatną na deficyty w tej dziedzinie, nie mają bowiem wpływu na warunki, w jakich żyją. Powinny więc podlegać szczególnej ochronie.**

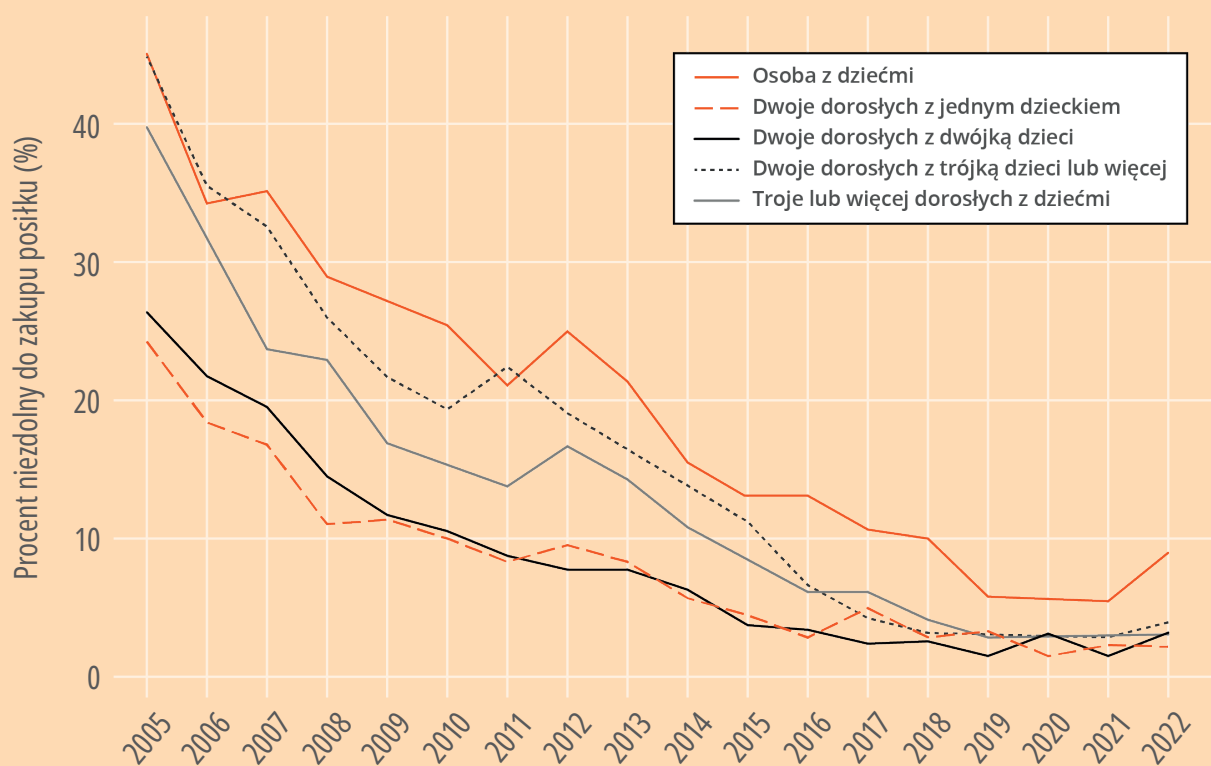
Jak to możliwe, że w XXI wieku w europejskim kraju jesteśmy bombardowani sensacyjnymi informacjami o śmierci „z głodu” jakiegoś dziecka, której tłem była nierzadko skrajna bieda? Choć historie te są dramatyczne, to dostępne w Polsce dane pozwalają stwierdzić, że choć problem niedożywienia w tej grupie występuje, to niekoniecznie wynika z braku dostępu do pomocy. Co to oznacza w praktyce?

W ramach realizowanych przez Banki Żywności programów dożywiania dzieci są odbiorcami pomocy żywnościowej za pośrednictwem rodzin, które przystępują do POPŻ lub korzystają z innych form wsparcia (np. sklepy społeczne). Ponad połowa (51,15 proc.) naszych odbiorców deklaruje, że w ich gospodarstwie domowym przebywają dzieci w wieku szkolnym (7–18 lat). Jednocześnie tylko w co drugim z nich (53,3 proc.) korzysta się obecnie z dofinansowywanych obiadów w szkole, najbardziej oczywistej z form wsparcia żywnościowego dla najmłodszych. Pozostaje więc ogromny potencjał, by sięgać po tę formę pomocy w przypadku rodzin doświadczających ubóstwa. Opiekunowie dzieci nieobjętych jeszcze obowiązkiem szkolnym (np. w przedszkolu) również mogą korzystać z tego rozwiązania w ramach wspomnianego programu „Posiłek w szkole i w domu”. Dlaczego więc tak się nie dzieje? Zarówno w rozmów z ekspertami, jak i z naszych obserwacji wynika, że istnieje znacząca liczebnie grupa osób, która – powodowana niechęcią do instytucji pomocy bądź lękiem przed istniejącymi procedurami i systemem kontroli – nie korzysta z przysługujących im świadczeń. Powody mogą być także natury psychologicznej (np. wstyd) lub administracyjnej (np. biurokracja). Uważamy, że beneficjentami tych decyzji są pośrednio właśnie dzieci (choć nie tylko). Trudno natomiast oszacować, jak liczebną stanowią one grupę. **Niedożywienie ilościowe wśród dzieci – poza skrajnymi przypadkami – wiąże się na ogół albo z rezygnacją przez opiekunów z przysłu-**

gujących świadczeń, albo z ich niewystarczalnością (np. zbyt niskie zasiłki, za małe paczki). Duże znaczenie ma w tym kontekście także miejsce zamieszkania – w dużych miastach (w przeciwieństwie do wsi) funkcjonuje szereg organizacji (np. placówki wsparcia dziennego, kluby malucha), w których dzieci dodatkowo mogą bezpłatnie skorzystać z posiłków. Dla niektórych rodzin jest to kolejna szansa na „odciążenie” budżetu domowego.

Wyniki Europejskich Badań Warunków Życia Ludności (EU-SILC) w odniesieniu do gospodarstw domowych z dziećmi w Polsce wskazują, że **w najgorszym położeniu są te gospodarstwa, w których żyje jeden opiekun z dziećmi**. I właśnie bezpieczeństwo żywnościowe tej grupy jest dziś szczególnie zagrożone. **Prezentowane dane przeczą stereotypowi, jakoby w najtrudniejszej sytuacji ekonomicznej znajdowały się rodziny wielodzietne** (na co wpływ mają m.in. świadczenia wychowawcze, takie jak 500+).

Wykres 3. Niezdolność do zakupu posiłku mięsnego lub odpowiednika co dwa dni dla różnych typów gospodarstw domowych z dziećmi w Polsce (2005–2022)



(opracował prof. Ryszard Szarfenberg)

Warto odnotować, że choć na przestrzeni lat sytuacja rodzin w Polsce systematycznie (z niewielkimi wahaniami) się poprawiała, to w ostatnim czasie odnotowujemy rosnące problemy z dostępem do żywności:

”

*Dane z ostatnich lat mogą być wynikiem inflacji i stanowić efekt spadku siły nabywczej pieniądza. Jest to pierwsze nasuwające się wyjaśnienie w przypadku uboższych rodzin z dziećmi w warunkach braku waloryzacji przysługujących im świadczeń.*

*prof. Ryszard Szarfenberg, Uniwersytet Warszawski*

Warto tu przywołać pomijany często aspekt wakacji jako czynnika zwiększającego prawdopodobieństwo wystąpienia niedożywienia wśród najmłodszych. Dlaczego? Okres ten w rodzinach o niskich dochodach oznacza brak dostępu do darmowych obiadów w szkołach. W USA, gdzie problem od lat podlega analizom<sup>13</sup>, ponad połowa rodzin obawia się w tym czasie głodu. Także w Polsce dostrzegamy jako się problem z zabezpieczeniem żywnościowym w okresie wakacyjnym, dlatego w miarę możliwości staramy się intensyfikować nasze działania kierowane do tej grupy. W czerwcu 2023 roku Bank Żywności w Olsztynie przeprowadził kampanię informacyjną „[Zjadłbym konia z kopytami](#)” połączoną ze zbiórką środków na ten cel.

Na zabezpieczenie żywnościowe dzieci w rodzinach składa się szereg czynników, wśród których – obok sytuacji finansowej – należałoby wymienić świadomość opiekunów w zakresie zdrowego żywienia, obowiązujące w otoczeniu wzorce żywieniowe, stan zdrowia najmłodszych (np. alergie) oraz wpływ grupy rówieśniczej i mediów na kształtowanie się indywidualnych preferencji. Rodzice wpływają na przyszłe wybory dietetyczne swoich dzieci zarówno przez to, co sami jedzą, jak i przez prezentowane w domu nawyki.

Wśród odbiorców oferowanej przez nas pomocy dostrzegamy dwie prawidłowości w żywieniu najmłodszych. Pierwsza polega na przedkładaniu przez badanych potrzeb dzieci nad swoje własne:

---

<sup>13</sup> Zob. <https://www.inquirer.com/news/hunger-holidays-families-children-pantries-pandemic-20201126.html> [dostęp: 22.08.2023].

”

*To znaczy dla dzieci zawsze [jest posiłek – przyp. red.], a ja z mężem no to różnie.*

*kobieta, 30–39 lat, woj. pomorskie*

W domach, w których występuje deficyt żywności, potrzeby dzieci były traktowane priorytetowo, co deklarowały głównie kobiety. Część z naszych beneficjentów zmuszona jest wprost „odejmować sobie od ust”, żeby zaspokoić bliskich. Od tej zasady, jak wszędzie, można oczywiście znaleźć wyjątki.

Druga prawidłowość związana jest z funkcjonowaniem w kulturze deficytu. Badane przez nas rodziny charakteryzował szereg problemów związanych z ubóstwem, wielochorobowością ich członków czy doświadczanym bezrobociem. Wszystkie te czynniki skutecznie odwracają uwagę od jakości spożywanych przez dzieci posiłków (nie dotyczy to wyłącznie analizowanych przez nas grup). Nie dziwi więc fakt, że w domach tych uwaga skupia się przede wszystkim na zapewnieniu odpowiedniej ilości pożywienia:

”

*Moje dzieciaki niczym nie gardziły, a szczególnie marchewką z groszkiem, to z samej z puszki... Moje dzieci nie są wybredne. A powidła to, jak duża ilość była, to już w ogóle przeszczeniwe były, bo to zawsze do naleśników, do kanapek, do wszystkiego, nawet ze słoika lubią [jeść – przyp. red.].*

*kobieta, 30–39 lat, woj. pomorskie*

W badanych przez nas rodzinach trzeba albo komponować posiłki z otrzymanych produktów, albo dostosowywać ich zakres do środków, jakimi w danych czasie się dysponuje. Niestety nie zawsze pozwala to zbilansować dietę najmłodszych. Następstwem takiego stanu rzeczy może być – nie tylko w odniesieniu do badanej przez nas grupy odbiorców pomocy żywnościowej – **niedożywienie jakościowe najmłodszych**. Realny problem dostrzegamy w braku pogłębionych badań na ten temat. Chwytlive hasła dotyczące głodujących dzieci nie mogą zastąpić merytorycznej debaty nad niezwykle ważnym społecznie tematem, jakim jest ich odżywianie, a zatem dbałość o wzrost i rozwój psychofizyczny młodego pokolenia. Szereg różnego rodzaju inicjatyw i przedsięwzięć budujących świadomość wśród dzieci i rodziców, a także

zmiany prawa w ostatnich latach (m.in. zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom do 18. roku życia) to niewątpliwie krok w dobrą stronę. Pozostało jednak jeszcze wiele do zrobienia, m.in. w kwestii spożywania cukru. Z badań Ministerstwa Zdrowia wynika, że każdego dnia dzieci zjadają średnio 19 łyżeczek cukru<sup>14</sup>. Oznaczać to może, że duża grupa dzieci przyjmujących teoretycznie odpowiednią liczbę kalorii jest de facto niedożywiona z uwagi na brak składników odżywczych w diecie. W przyszłości może to u nich skutkować rozwojem chorób, takich jak cukrzyca czy otyłość. Już dziś „ponad 40% polskich 3-latków i 90% 18-latków ma próchnicę” – alarmują stomatolodzy<sup>15</sup>. Eksperti są zgodni, że dzieci i młodzież stanowią grupę szczególnie narażoną na choroby, których podłożem są nieprawidłowości w diecie:

”

*To, co mnie bardzo niepokoi, to różnego rodzaju zaburzenia związane z jedzeniem, które pojawiają się u coraz młodszych dzieci. I dotyczy to zarówno jedzenia za dużo, jedzenia za mało i bycia na diecie, jak i na przykład obsesji na punkcie zdrowego jedzenia.*

*dr Zofia Boni, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu*

Edukacja żywieniowa nie może kończyć się na przyswojeniu sobie przez najmłodszych założeń „piramidy żywieniowej”. To, czego powszechnie dziś brakuje, to wpiśnięcie żywności w szereg różnego rodzaju kontekstów, w których ona i tak już występuje. Kiedy mówimy o aspektach zdrowotnych, nie wolno poprzestawać choćby na roli zdrowia fizycznego, ale należy również akcentować wątki psychologiczne. Najnowsze badania sugerują, że na świecie ponad 20 proc. dzieci jest dziś zagrożonych rozwojem zaburzeń odżywiania, takich jak bulimia, anoreksja czy napadowe objadanie się<sup>16</sup>. **To wszystko sprawia, że edukacja żywieniowa wymaga współpracy szerokiego grona ekspertów: lekarzy, dietetyków, pedagogów, psychologów, terapeutów i – a może przede wszystkim – rodziców.**

<sup>14</sup> Zob. <https://www.gov.pl/web/psse-staszow/dzieci-w-polsce-zjadaja-19-lyzeczki-cukru-dziennie> [dostęp: 22.08.2023].

<sup>15</sup> Zob. <https://dentonet.pl/ponad-40-polskich-3-latkow-i-90-18-latkow-ma-prochnice/#gref> [dostęp: 22.08.2023].

<sup>16</sup> Zob. <https://www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/news/20230222/1-in-5-kids-at-risk-for-eating-disorder-study> [dostęp: 22.08.2023].



# 10

**Wstyd jako bariera  
korzystania z pomocy  
żywnościowej**

## Wstyd jako bariera korzystania z pomocy żywnościowej

Jednym ze zidentyfikowanych przez nas w toku badań zjawisk był wstyd u odbiorców naszej pomocy w mówieniu o własnej sytuacji. Dla wielu z nich korzystanie ze wsparcia jest doświadczeniem trudnym. Wiązać się to może m.in. ze stygmatyzacją (negatywnym naznaczeniem) przez otoczenie społeczne, która wpływa z kolei na poczucie wartości. Jak mówiła w tym kontekście dr Zofia Boni z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu:

”

*To jest niezwykle trudna rzecz, przyznać, że potrzebuje się pomocy w sprawach żywieniowych, że samej czy samemu nie można zapewnić tej uznawanej za podstawową potrzeby. Ale ten wstyd przede wszystkim wynika ze stygmatyzacji i oceniania. Osoby, które korzystają z pomocy żywnościowej, są na różne sposoby oceniane, marginalizowane i stygmatyzowane w społeczeństwie. Gdyby udało nam się to znormalizować, uznać, że większość z nas na jakimś etapie potrzebuje pomocy w jakiejś sprawie, to pewnie ten wstyd też byłby mniejszy.*

Sytuacja okazuje się problematyczna także dla będących po drugiej stronie przedstawicieli sektora pomocowego, o czym świadczą m.in. takie głosy:

”

*Nam też jest trudno zweryfikować, czy ta osoba jest niedożywiona i potrzebuje tej pomocy, bo dla niektórych osób jest to tak intymny i przykry problem, że wstydzą się tym podzielić.*

*pracownica socjalna Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu*

Potwierdzają to słowa jednej z kobiet, dla której nawet nieformalne wsparcie ze strony bliskich było doświadczeniem krępującym:

”

*Jak się do kogoś pójdzie, nieraz sobie zażyczę szklankę mleka. Herbaty nie chcę, bo i tak nie słodzę, ale poproszę mleka. Dobrego, porządnego mleka, ale to głupio tak, wstyd.*

*kobieta, 60–69 lat, woj. mazowieckie*

W niektórych przypadkach uczucie wstydu może nawet stanowić barierę w pobieraniu świadczeń. Z analiz Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) wynika, że ponad połowa Polaków (54 proc.) zna osoby, które korzystają lub korzystały w przeszłości z pomocy społecznej, natomiast 14 proc. korzysta lub korzystało z takiego wsparcia<sup>17</sup>. Warto nadmienić, że relacje z przedstawicielami różnego rodzaju służb społecznych (np. z pracownikami socjalnymi) naznaczone są dodatkowo brzemieniem decyzji administracyjnych, co często utrudnia sam kontakt. Nasze obserwacje potwierdzają, że badani dużo lepiej czują się w warunkach ograniczenia procedur i formalności do minimum. Dobrą atmosferę buduje także angażowanie odbiorców pomocy w działania wolontarystyczne w organizacjach – wydawanie paczek z żywnością, czy gotowanie posiłków.

Przykładem istniejących barier może być historia jednej z naszych rozmówczyń, dla której udział w programie dożywiania wiązał się z poczuciem utraty wartości:

”

*Mieliśmy właśnie obiady [dla dziecka w szkole – przyp. red.], no ale zrezygnowałam. No bo za duże po prostu są wymagania... Zresztą pani, która przyznawała właśnie te [obiady – przyp. red.], to za dużo po prostu wymagała. No, obrażała nas wręcz... No, wolałam sama płacić za to, niż prosić się i Bóg wie jak się poniżyć.*

*kobieta, 30–39 lat, woj. pomorskie*

Potwierdza to także prof. Ryszard Szarfenberg z Uniwersytetu Warszawskiego, który odnosząc się do badań międzynarodowych, wskazywał, że:

”

*Ludzie się wstydzą przychodzić po pomoc, to dotyczy też dzieci korzystających z posiłków w szkole.*

Należy pamiętać, że dzieci są niezwykle wrażliwe na opinię rówieśników, dlatego sytuacje, w których mogłyby zostać publicznie zidentyfikowane jako odbiorcy pomocy, są niedopuszczalne. Na problem ten zwracała uwagę także dr Zofia Boni z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, która w przeszłości badała szkolne stołówki:

---

<sup>17</sup> Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, *Komu i jak pomagać? Pomoc społeczna w opinii Polaków. Komunikat z badań*, CBOS 2018.

”

*W szkołach, różnie jest rozwiązywany dostęp do posiłków finansowanych przez państwo. Najlepiej to działa, jeśli dzieci nie widzą, które z nich korzysta z takiego finansowania. To znaczy pewnie często i tak wiedzą, ale lepiej, jeśli te grupy dzieci nie są w żaden sposób wyróżniane.*

W kontekście barier korzystania z pomocy, eksperci zwracali także uwagę na szczególną sytuację seniorów. „Honorowość” osób starszych, która jest dla nich wartością nadrzędną, w wielu przypadkach uniemożliwia sięganie po pomoc:

”

*Tak, bo to jest to, że ci ludzie starsi, oni są innej daty, oni są honorowi, oni w większości nie umieją prosić o pomoc, nawet jak bardzo jej potrzebują.*

*Iwona Kaczyńska, Ochotnicza Straż Pożarna w Jednorozcu*

Potwierdzają to także badania CBOS, z których wynika, że z instytucjonalnych form wsparcia (np. opiekunka środowiskowa) seniorzy w Polsce korzystają stosunkowo rzadko<sup>18</sup>. Zdecydowanie częściej proszą o nieformalną pomoc bliskich (np. członków rodziny) lub znajomych (np. sąsiedzi). Jednocześnie, osoby powyżej 60. roku życia najczęściej deklarowały ograniczenie swoich potrzeb i stosowanie praktyk racjonalizujących bieżącą sytuację:

”

*Ja ze względu na wiek to jem po prostu biednie, ale zdrowo i przede wszystkim dobrze się czuję. Bo jak widzę, że coś takiego ekstra w tej telewizji pokazują, to ja się tylko tym patrzeniem nasycę.*

*kobieta, 70–79 lat, woj. mazowieckie*

Niewątpliwie dzieci, młodzież i seniorzy to grupy, dla których wsparcie żywnościowe może być szczególnie obciążające psychicznie. Jednocześnie, obok osób z niepełnosprawnością, są oni szczególnie narażeni na deprywację materialną, a co za tym idzie na problem niedożywienia. Przed wszystkimi instytucjami działającym w obszarze pomocy społecznej, zarówno publicznymi, jak i pozarządowymi stoi więc szereg wyzwań związanych ze zmianą narracji wokół odbiorców pomocy żywnościowej i walką ze stereotypami w tym zakresie.

---

<sup>18</sup> Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, *Jakiej pomocy potrzebują osoby starsze i kto im jej udziela? Komunikat z badań*, CBOS 2019.

# 11

**Kryzys kosztów życia,  
a biedni pracujący  
(ang. *working poor*)**

## Kryzys kosztów życia, a biedni pracujący (ang. *working poor*)

Kryzys kosztów życia to termin, który dziennikarze i ekonomiści odmieniają dziś przez wszystkie przypadki. Chodzi o wynikające z inflacji trudności z utrzymaniem się, które dotyczą Europejczyków, zwłaszcza tych najniżej uposażonych. W debacie publicznej coraz więcej uwagi poświęca się dziś nowej kategorii ubogich, tzw. biednym pracującym, którzy w następstwie wzrostu cen ubożeją najbardziej. W ich przypadku dochodzi bowiem do połączenia dwóch istotnych czynników – niskiego dochodu rozporządzalnego (przy nierzadko wysokich kosztach funkcjonowania) oraz ograniczenia w dostępie do pomocy społecznej, co czyni z nich grupę narażoną na problem niedożywienia.

Przyjrzyjmy się, kto w Polsce należy do kategorii „biednych pracujących”. W lipcu 2023 minimalne wynagrodzenie z tytułu umowy o pracę wynosiło 3600 zł brutto. Z szacunkowych danych wynika, że pensję taką pobiera około trzech milionów Polaków<sup>19</sup>. Nie należy zapominać przy tym o blisko milionie osób, które pracują wyłącznie na podstawie umów cywilnoprawnych (zlecenie/dzieło), co czyni przynajmniej z części z nich grupę ryzyka.

**Biedni pracujący to grupa, która pomimo zatrudnienia nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb bytowych ze względu na niskie zarobki.**

Z badań realizowanych przez MyBestPharm na przełomie 2022 i 2023 roku wynika, że 60 proc. Polaków wydaje miesięcznie na żywności ponad 55 proc. tej kwoty<sup>20</sup>. **Co to oznacza w praktyce? Kryzys kosztów życia powoduje, że rozwarstwienie społeczne jest dziś widoczne nie tylko przez pryzmat dochodów, ale przede wszystkim przez pryzmat wydatków.** Poza cenami artykułów spożywczych wpływ na to mają dwa czynniki: miejsce zamieszkania i sposób zamieszkiwania. W przypadku tego pierwszego najtrudniej żyje się osobom doświadczającym ubóstwa w dużych miastach, gdzie ceny towarów i usług są najwyższe. Płaca minimalna w 20-tysięcznym mieście na Suwalszczyźnie to nie to samo co płaca minimalna we

<sup>19</sup> Zob. <https://obserwatorgospodarczy.pl/2023/07/13/ilu-polakow-zarabia-najnizsza-krajowa-rzad-coraz-wiecej/> [dostęp: 19.08.2023].

<sup>20</sup> Zob. <https://forsal.pl/gospodarka/inflacja/artykuly/8698105.inflacja-ogranicza-zakupy-polakow-50-proc-pytanych-wydaje-na-jedzenie.html> [dostęp: 19.08.2023].

Wrocławiu. Z badań GUS-u<sup>21</sup> dotyczących regionalnych różnic w cenach produktów spożywczych wynika, że mogą one sięgać nawet 80 proc. Z kolei w odniesieniu do sposobu zamieszkiwania chodzi o rosnące koszty utrzymania nieruchomości. Osoby najmniej zarabiające zamieszkują najczęściej lokale z zasobu gminy lub najmują mieszkania/pokoje na rynku komercyjnym (nie dotyczy to mieszkańców wsi). W odniesieniu do wielu osób niekwalifikujących się do pomocy mieszkaniowej lub na nią oczekujących (np. na przydział lokalu) komercyjny najem mieszkania w miastach może pochłaniać nawet połowę pensji. Badania Otodom Analytics z 2023 roku wskazują, że średnia cena ofertowa najmu lokalu do 40 m<sup>2</sup> w Warszawie wynosiła więcej (2917 zł) niż pensja minimalna netto w tym samym okresie (2783,36 zł)<sup>22</sup>. **Najbardziej w tych statystykach niepokoi to, że osoby deklarujące takie zarobki z powodu przekroczenia progów dochodowych mogą być pozbawione dostępu do pomocy żywnościowej, mimo że dochód, jakim *de facto* rozporządzają, jest niewielki.** Obowiązującemu modelowi kwalifikowania do świadczeń brakuje w praktyce elastyczności i nie uwzględnia on zmienności kosztów życia (np. wzrost stawki czynszu na rynku najmu komercyjnego). Nie wiemy, dla jak dużej części zatrudnionych na umowach zleceniach lub otrzymujących najniższe wynagrodzenie utrzymanie stanowi realne wyzwanie, także w kontekście zakupów żywności. Dużo zależy w tym względzie od zamieszkiwanego regionu, wielkości gospodarstwa domowego, wieku oraz stanu zdrowia. Brak danych wynika z faktu, że ludzie ci są dla systemu niewidzialni. Są jednocześnie zbyt „bogaci”, by uzyskać wsparcie, i często zbyt „biedni”, by samodzielnie funkcjonować. **Do organizacji charytatywnych w całej Polsce zgłasza się coraz więcej osób potrzebujących, dla których obecnie obowiązujące kryteria dochodowe mogą stanowić przeszkodę w otrzymaniu niezbędnej pomocy.**

---

<sup>21</sup> Zob. <https://www.wiadomoscihandlowe.pl/prawo-i-polityka/prawo-i-zmiany-legislacyjne/w-roznych-regionach-polski-roznice-w-cenach-produktow-spozywczych-siegaja-80-proc-2401758> [dostęp: 19.08.2023].

<sup>22</sup> Zob. <https://www.otodom.pl/wiadomosci/dane/otodom-analytics/dane-otodom-aktualne-ceny-ofertowe-mieszkan-i-domow> [dostęp: 20.09.2023].

**12**

**Metodologia badań**



## Metodologia badań

Z uwagi na zniuansowaną problematykę niedożywienia badanie miało charakter wieloetapowy i wykorzystywano w nim zarówno elementy jakościowe, jak i ilościowe. Zostało ono zrealizowane w okresie styczeń–sierpień 2023 roku.

Podczas projektowania metodologii zastosowano triangulację, która miała na celu zwiększenie wiarygodności uzyskiwanych wyników. Polegała ona na wykorzystaniu do analizy zjawiska niedożywienia różnego rodzaju narzędzi (np. ankiety, *desk research*) i źródeł danych (np. dane GUS-u, transkrypcje wywiadów). Nad adekwatnością wybranych metod badawczych czuwała powołana do tego Grupa Robocza, składająca się z przedstawicieli Banków Żywności.

Główne narzędzie wykorzystywane do diagnozy stanowiła ankieta papierowa (N=1003) przeprowadzona we wszystkich województwach w kraju. Odbiorcami ankiety byli wyłącznie beneficjenci różnego rodzaju programów wsparcia Banków Żywności. Dlaczego zdecydowaliśmy się na ankietę papierową? Zależało nam na dotarciu do różnych grup odbiorców, w tym do osób potencjalnie wykluczonych cyfrowo (m.in. seniorów). Kwestionariusz wraz z instrukcją trafił najpierw do 31 Banków Żywności, które przekazywały go kolejno do wybranych organizacji partnerskich. Ankiety wypełniali później bezpośrednio beneficjenci tych podmiotów. Kluczowym kryterium zastosowanym przy doborze ankietowanych był fakt otrzymywania przez nich żywności w formie paczek. Tym samym w próbie znaleźli się tylko ci, którzy prowadzą gospodarstwa domowe. Było to podyktowane faktem, że część z naszych odbiorców korzysta z całodziennego wyżywienia w różnego rodzaju instytucjach (jak np. mieszkańcy Domów Pomocy Społecznej czy osoby w kryzysie bezdomności w schroniskach). Według przyjętej przez nas definicji nie należą oni do grupy zagrożonej niedożywieniem, bowiem o ich codzienny bilans kaloryczny dbają instytucje, w których przebywają.

Poza badaniami ilościowymi korzystaliśmy także z dwóch różnych typów wywiadów jakościowych, wywiadów fokusowych (FGI) oraz indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI). Były one przeprowadzone przez 6-osobowy przeszkolony do tego zespół badawczy, nagrywane (rejestracja dźwięku) oraz transkrybowane. Rozmowy prowadzono zarówno stacjonarnie, jak i zdalnie, w zależności w możliwości i prefe-

rencji samych rozmówców. W toku badań zrealizowano 22 indywidualne wywiady pogłębione oraz 3 wywiady grupowe.

W diagnozowaniu problematyki głodu i niedożywiania w Polsce wykorzystano wiedzę płynącą tak od ekspertów zajmujących się problematyką bezpieczeństwa żywnościowego oraz ubóstwa, jak również od osób, które na co dzień mierzą się z tym problemem. Uwzględnienie głosu ekspertów przez doświadczenie (ang. *experts by experience*) pozwoliło spojrzeć na problem z różnych perspektyw. W tych przypadkach koncentrowaliśmy się na indywidualnych doświadczeniach respondentów i na próbie zrozumienia sytuacji życiowej, w której się znaleźli. Udało nam się dotrzeć łącznie do 23 osób, korzystających na co dzień ze wsparcia Banku Żywności w Warszawie, Ciechanowie, Trójmieście i Krakowie, których wypowiedzi przywołujemy w niniejszej publikacji. Za poświęcenie czasu na udział w rozmowie uczestnicy badania otrzymywali, zgodnie z przyjętą przy takich okazjach praktyką, paczki z produktami spożywczymi. Rekrutacją respondentów zajęli się pracownicy Banków Żywności i organizacji partnerskich. Kryterium doboru odpowiadało zróżnicowaniu samych beneficjentów w populacji odbiorców pomocy żywnościowej.

Dobór 13 ekspertów merytorycznych miał natomiast charakter celowy i wynikał z poziomu ich wiedzy w danej dziedzinie. W raporcie przytaczamy wybrane wypowiedzi przedstawicieli lokalnych instytucji pomocy, pracowników organizacji społecznych, reprezentantów świata nauki oraz *think-tanków*, związanych z problematyką niedożywienia i wykluczenia społecznego.

W raporcie powołujemy się także na wyniki ankiet internetowych przeprowadzonych wśród naszych organizacji partnerskich (N=635) w 2023 roku.

# 13

**Wyniki ogólnopolskich  
badań ankietowych**

## Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych

Z naszych badań ankietowych realizowanych w okresie od kwietnia do lipca 2023 wynika, że na przestrzeni ostatniego roku sytuacja ekonomiczna pogorszyła się u ponad 77 proc. badanych gospodarstw domowych, a tylko u niespełna 3 proc. się poprawiła.

**Wykres 4. Czy w przeciągu ostatniego roku sytuacja ekonomiczna w Pani/Pana gospodarstwie domowym:**



Ponad połowa respondentów (53,08 proc.) proszona o ocenę sytuacji ekonomicznej w swoim gospodarstwie domowym odpowiedziała, że „nie wystarcza im na zaspokojenie podstawowych potrzeb”. Nieco mniej badanych (45,15 proc.) stwierdziło, że „wystarcza im na zaspokojenie podstawowych potrzeb, ale większe wydatki wymagają planowania”. Odsetek tych, którzy mogą „pozwolić sobie na spełnienie potrzeb i zaoszczędzenie pewnych sum” (1,77 proc.) pozostawał na poziomie błędów statystycznego.

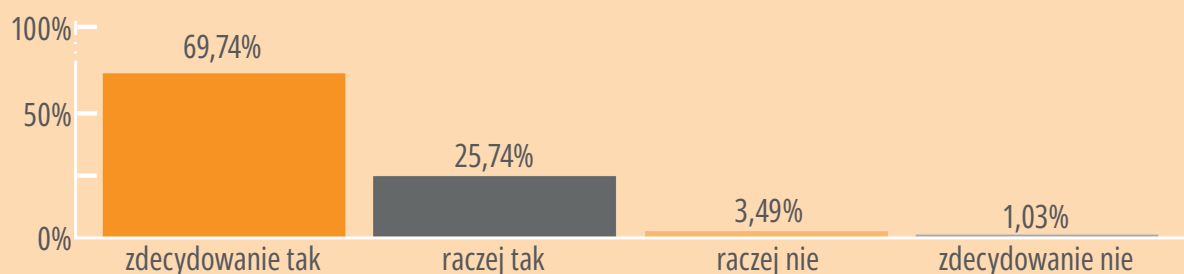
# 14

**Zwiększone  
zapotrzebowanie  
na żywność**

## Zwiększone zapotrzebowanie na żywność

W tym kontekście nie dziwi więc fakt, że ponad 2/3 respondentów (69,74 proc.) wyraża zdecydowane zainteresowanie zwiększeniem zakresu pomocy żywnościowej. Co czwarty byłby tym raczej zainteresowany. Tylko niespełna 5 proc. wszystkich ankietowanych nie wyraża (raczej/zdecydowanie) chęci uzyskania tego rodzaju wsparcia.

**Wykres 5. Czy gdyby było to możliwe, byłaby/byłby Pani/Pan zainteresowana/y zwiększeniem zakresu udzielanej pomocy żywnościowej (np. częściej wydawane paczki, więcej produktów)?**



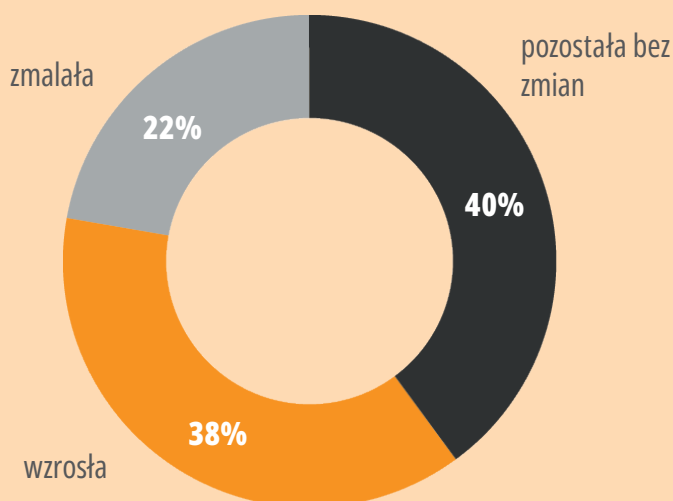
*Gdyby była możliwość zwiększenia tej pomocy żywnościowej, wtedy nie musiałabym wybierać: albo opłaty, albo żywność.*

*kobieta, 50–59 lat, woj. mazowieckie*

Banki Żywności od lat sukcesywnie zwiększają zarówno tonaż przekazywanej żywności, jak i wartość samych produktów. Jest to możliwe m.in. dzięki uchwaleniu [Ustawy o przeciwdziałaniu marnowaniu żywności](#), która nakazała sklepom wielkopowierzchniowym przekazywanie żywności z krótką datą do spożycia na cele społeczne (wcześniej było to dobrowolne). Jednocześnie rosnąca inflacja, spowolnienie gospodarcze i słabnąca siła nabywcza pieniądza powodują, że ludzie coraz częściej nie mogą zaspokoić podstawowych potrzeb we własnym zakresie i w tym celu zgłaszają się po pomoc. Obserwujemy pewną prawidłowość polegającą na rosnącym zapotrzebowaniu na produkty. Z badań ankietowych (online) prowadzonych wśród organizacji partnerskich Banków Żywności wynika, że 38 proc. podmiotów deklaruje wzrost liczby beneficjentów.

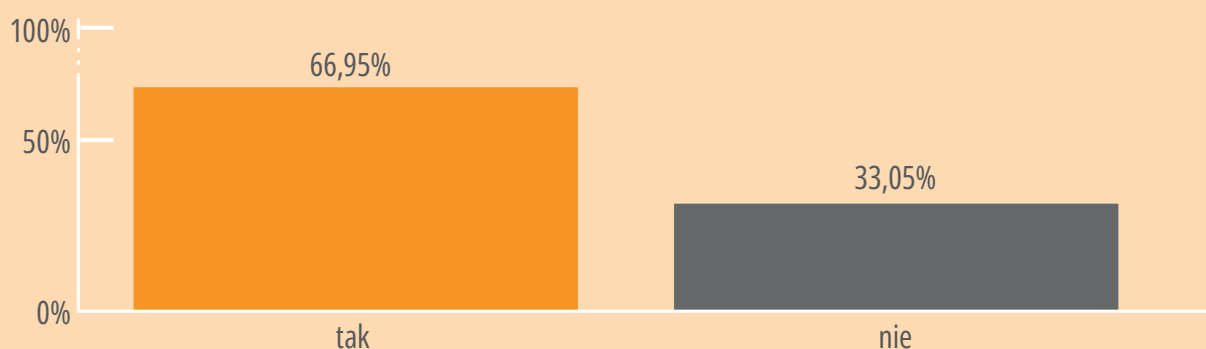
**Wykres 6.**

**Na przestrzeni ostatniego roku liczba beneficjentów/klientów Państwa organizacji, którzy korzystają ze wsparcia żywnościowego:**



Ludzie obawiają się nie tylko wysokich cen w sklepach, ale przede wszystkim rosnących wydatków związanych z utrzymaniem mieszkania. Tematyka opłat pojawiała się w niemal każdej z rozmów. Dlaczego? Coraz częściej dochodzi do sytuacji, w której osoby najuboższe muszą rezygnować z żywności na rzecz innych wydatków. Blisko 70 proc. respondentów przyznało, że w ciągu ostatniego roku było zmuszonych zrezygnować z zakupu żywności, by zaspokoić inną ważną potrzebę. Wśród najczęściej wymienianych wskazywano koszty związane z utrzymaniem mieszkania oraz leki.

**Wykres 7. Czy w przeciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani zrezygnować z zakupu żywności, by zaspokoić inną ważną potrzebę?**



”

*Ludzie zaczynają po prostu kombinować, jak pomniejszyć te koszty swojego życia, bo leki są ważniejsze. Ludzie muszą dokonywać wyboru pomiędzy jedną potrzebą a drugą.*

*Katarzyna Nicewicz, prezeska Fundacji Daj Herbatę*

Należy podkreślić, że dotyczyło to osób, które już otrzymują wsparcie żywnościowe. Trudno zatem wyobrazić sobie, jak dramatycznie wyglądałyby ich losy, gdyby tej pomocy nie było:

”

*Zauważyłam duże zainteresowanie osób i od razu przy odbiorze pierwszych paczek żywnościowych zadają pytania, kiedy będą kolejne, bo okazuje się, że ta żywność jest dla nich bardzo istotna i pomocna, bardzo też są wdzięczne i dziękują za nią.*

*pracownica socjalna Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu*

Pokazuje to nowy wśród naszych beneficjentów trend, jakim jest alokacja środków przeznaczanych dotąd na żywność w inne zobowiązania, uznawane przez badanych za kluczowe. Nasi rozmówcy, zwłaszcza seniorzy, przyznawali w tym względzie priorytet kwestii opłacania rachunków:

”

*Najważniejsze są opłaty. Żeby mieć ten dach nad głową, żeby płacić na czynsz. To zawsze u mnie świętość była, świętość...*

*kobieta, 70–79 lat, woj. mazowieckie*

Zwracali na to uwagę także ci, którym koszty z tym związane drastycznie wzrosły:

”

*Te rachunki to nas wykańczają. Trzykrotnie wzrósł gaz, a oni [pomoc społeczna – przyp. red.] mi tylko zwracają 50 zł za miesiąc za fakturę.*

*mężczyzna, 60–69 lat, woj. pomorskie*

Jak wskazywali nasi rozmówcy, jednym ze sposobów niwelowania kosztów zakupu żywności stało się także korzystanie z dostępnych w dużych miastach lodówek *food-sharingowych*. Jednak w ostatnim czasie z uwagi na zwiększone zapotrzebowanie na pomoc maleje liczba dostępnych w nich produktów:



”

*Nasi beneficjenci mówią, że kiedy wcześniej korzystali z lodówek food-sharingowych, to nie było większego problemu ze znalezieniem żywności, a teraz jest tak, że lodówki są non-stop puste [...] zwykle ludzie czatują przy tych lodówkach, aż ktoś coś da.*

*Katarzyna Nicewicz, prezeska Fundacji Daj Herbatę*

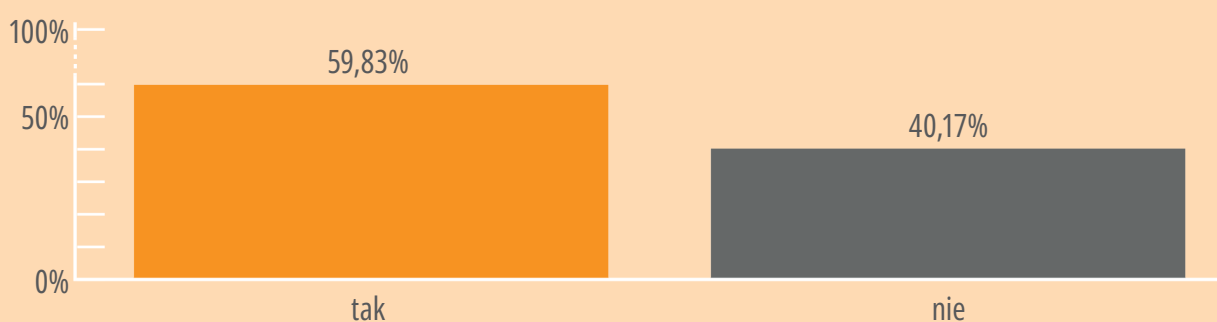
**15**

**„Pożyczam, by  
kupić żywność”**

## „Pożyczam, by kupić żywność”

Nie dziwi więc fakt, że do konieczności sfinansowania w ostatnim czasie zakupu żywności z pieniędzy pożyczonych od innych osób (np. znajomych) lub instytucji (np. pożyczka) przyznało się blisko 60 proc. badanych. Te bardzo niepokojące dane ujawniają skalę deprivacji materialnej, z jaką się mierzą.

Wykres 8. Czy w przeciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani sfinansować zakup żywności z pieniędzy pożyczonych od innych osób (np. znajomych) lub instytucji (np. pożyczka)?



”

*Pożyczyłam od sąsiadki pieniądze i na drugi miesiąc musiałam oddać. No i się zdarzało, że pożyczałam, bo musiałam podstawowe leki chociaż kupić. Więc pożyczyłam, kupiłam leki i pożyczyłam na jedzenie, żeby było na ten chleb. No bo nie stać mnie było. I są takie miesiące. Ciągle nie mam pieniędzy. I ciągle mnie na nic nie stać.*

*kobieta, 60–69 lat, woj. pomorskie*

Pomimo otrzymywanej pomocy żywnościowej oraz wsparcia instytucji pomocy społecznej (np. MOPS) dostrzegamy, że coraz więcej naszych beneficjentów mierzy się dziś z rosnącym zadłużeniem:

”

*Człowiek ma jeszcze inne długi, które musi powolutku spłacać. Tak jak i mieszkanie zadłużone pomimo tego, że człowiek pracuje, ale to nie da rady opłacać w miesiąc dwa tysiące trzysta za mieszkanie.*

*kobieta, 50–59 lat, woj. mazowieckie*

Sytuacja życiowa niektórych jest na tyle skomplikowana, że popadają oni w spiralę zadłużenia, w której istniejące zobowiązania finansują zaciągnięciem kolejnych:

”

*Robią się zadłużenia, robi się taka pętla, z której jest bardzo ciężko wyjść.*

*mężczyzna, 60–69 lat, woj. pomorskie*

Dostrzegalną prawidłowością w takich sytuacjach jest zaawansowany wiek, choroba lub samodzielne rodzicielstwo, które utrudnia bądź wręcz uniemożliwia podjęcie pracy i tym samym poprawę sytuacji finansowej. Jak wynika z danych Big InfoMonitor, w Polsce wzrasta liczba osób mających problem z regulowaniem swoich zobowiązań. Głównym powodem ich kłopotów finansowych jest właśnie inflacja (36 proc.)<sup>23</sup> i związany z nią kryzys kosztów życia. Coraz więcej osób staje przez wyzwaniem, czy regulować swoje bieżące zobowiązania, czy kupić niezbędne produkty. Ich codzienność potrafi być bardzo dramatyczna. Potwierdzają to także wypowiedzi ekspertów, z którymi rozmawialiśmy:

”

*Ja mam pana, który na leki powinien wydawać 800 złotych, a ma 1900 [emerytury – przyp. red.]. Komornik mu zabiera 60 proc. z tego, więc ten pan za każdym razem płacze. Jakby nie było wsparcia z Banku Żywności poprzez nasz punkt, oni po prostu by z głodu poumierali.*

*przedstawicielka organizacji partnerskiej Banku Żywności we Wrocławiu*

Jeden z mężczyzn tak opisał swoje codzienne zmagania z rzeczywistością:

”

*To jest u mnie walka o życie, żebym się nie zadłużył. Ja nie jestem zadłużony. Będąc z wnioskiem o dodatek mieszkaniowy, tutaj w administracji mieszkaniowej, patrzą na moją buzię – „Pan nie wykupił lekarstw!” – „No nie mam” – odpowiadam.*

*mężczyzna, 60–69 lat, woj. pomorskie*

---

<sup>23</sup> Zob. <https://goodonepr.prowly.com/234939-raport-infodlug-w-roku-drozyzny-polacy-zwiekszyli-zaleglosci-o-64-mld-zl-do-79-mld-zl> [dostęp: 19.08.2023].

Dlatego w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa obok paczek żywnościowych realizowane są cykliczne warsztaty dla beneficjentów z zakresu edukacji finansowej. W latach 2021–2022 trenerzy przeprowadzili łącznie 1653 szkoleń dla 23 457 osób, podnosząc podczas nich takie kwestie, jak planowanie budżetu domowego, oddłużanie czy upadłość konsumencka.

# 16

**Inflacja – strategie  
radzenia sobie ze  
wzrostem cen**

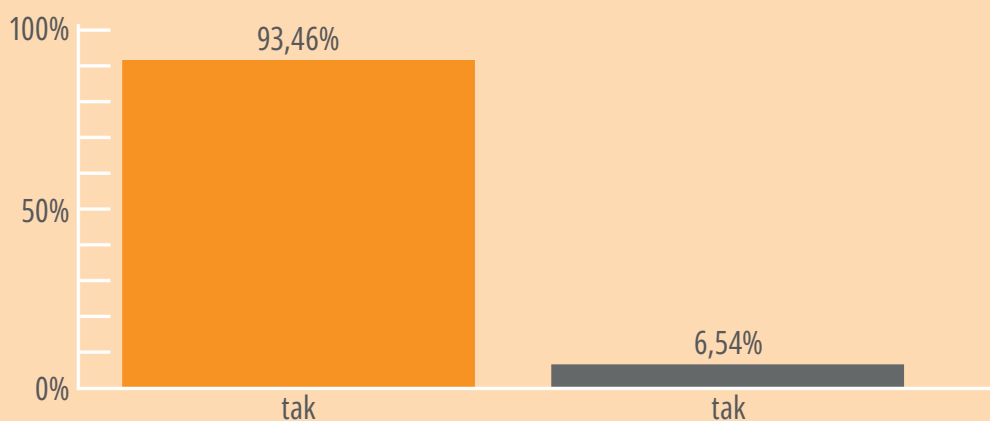
## Inflacja – strategie radzenia sobie ze wzrostem cen

Jednym z kluczowych obszarów, jaki badaliśmy wśród beneficjentów, były postawy wobec rosnących cen. Z cyklicznych raportów CBOS-u wynika, że inflacja „jest silnie odczuwana przez Polaków. Obecnie blisko połowa badanych odczuwa skutki

W maju 2023 roku inflacja wynosiła 12,1 proc. Warto podkreślić, że odnosi się do ogółu cen. Wzrost kosztów zakupu żywności był jednak wyższy niż wartość uśredniona.

wzrostu cen w dużym stopniu (49 proc.), a ponad jedna trzecia (35 proc) – w bardzo dużym stopniu”<sup>24</sup>. Analogicznych danych dostarczyły nasze badania. Przeważająca część (93 proc.) odbiorców pomocy żywnościowej zmuszona była z tego powodu zmienić sposób robienia zakupów.

Wykres 9. Czy obecny wzrost cen wymusił na Pani/Panu zmianę sposobu robienia zakupów spożywczych?



Odbiorcy pomocy żywnościowej na poziomie indywidualnych gospodarstw domowych przyjmują bardzo różne strategie radzenia sobie z obecną sytuacją. Nasi rozmówcy podejmowali cztery dominujące i często wzajemnie uzupełniające się działania. Po pierwsze była to **redukcja listy zakupów**. Wskazało na to 58,98 proc. wszystkich ankietowanych.

”

*Jem dużo mniej mięsa [...] człowiek bardziej tak kombinuje, że kupuje coś, co przyda się do kilku dań naraz. Jest na przykład mniej takich obiadów mięsnych. Naprawdę to mięso się stało drogie.*

*kobieta, 30–39 lat, woj. pomorskie*

<sup>24</sup> Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, *O inflacji i finansach publicznych Komunikat z badań*, CBOS 2023.

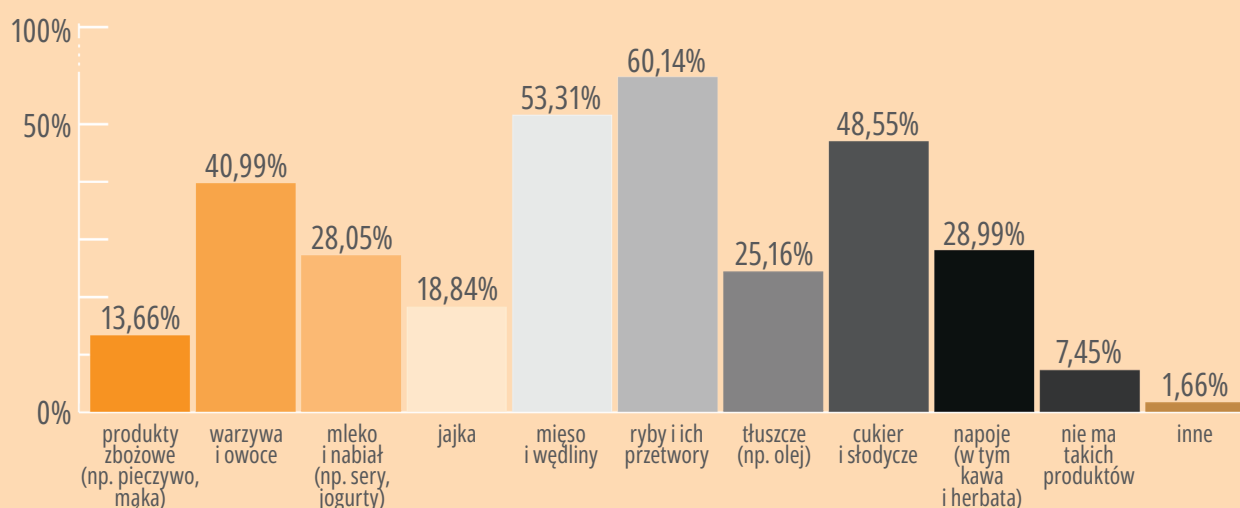
Wśród produktów, z których najczęściej rezygnują ankietowani, znalazły się ryby i ich przetwory, mięso i wędlina, cukier i słodczyce oraz warzywa i owoce. Należy zauważyć, że są to kategorie produktów, których ceny wyjściowe albo były stosunkowo wysokie, albo najszybciej rosną<sup>25</sup>.

”

*Bardzo zmniejszyłam ilość słodczy [...] wybieram produkty, które są pożywne, z których można zrobić śniadanie, obiad, kolację. A i wybieram te produkty, które naprawdę są mi potrzebne. Tak że ze słodczy to już zrezygnowałam do minimum.*

*kobieta, 40–49 lat, woj. małopolskie*

**Wykres 10. Czy jest jakaś kategoria produktów, które kiedyś Pani/Pan jadła/jadł, a obecnie ich nie kupuje lub ogranicza spożycie z powodu ceny?**



Warto zaznaczyć, że zarówno mięso, jak i słodczyce były produktami, za którymi respondenci tęsknili najbardziej, czemu wyraz dawali w swoich wypowiedziach:

”

*No, wiadomo, że człowiek czasem myśli sobie o takich rarytasach, ale może Bóg da, że przyjdzie czas. Może się uda, że się zje ptasie mleczko. No bo to kosztuje 15 złotych. A wie pani, a ja za 15 złotych sobie kupię i tej mielonki trochę, parę plasterków, i kupię sobie masło, i chleba mogę sobie więcej kupić, jakieś tam kości na zupę...*

*kobieta, 70–79 lat, woj. mazowieckie*

<sup>25</sup> Zob. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ceny-handel/wskazniki-cen/wskazniki-cen-towarow-i-uslug-konsumpcyjnych-w-marcu-2023-roku,2,137.html> [dostęp: 19.08.2023].



Druga, obok redukcji produktów, strategia polegała na **poszukiwaniu promocji i kupowaniu na przecenach i wyprzedazach**. Wskazało na to 56,39 proc. ankietowanych. W tym kontekście rozmówcy często zwracali uwagę na czujność, jaka musi towarzyszyć im podczas zakupów, żeby nie przeoczyć okazji do „upolowania” rabatu:

”

*Muszę zwracać uwagę na to, żeby kupować tańsze produkty, więc kupujemy to, co jest na przecenach, na promocjach, to, co jest tańsze.*

*kobieta, 30–39 lat, woj. małopolskie*

Trzecią z omawianych tu koncepcji jest **wybór tańszych produktów/zamienników**, na który decyduje się 50,97 proc. ankietowanych. Te substytuty to np. margaryna zamiast masła czy wyroby czekoladopodobne, określane mianem „podróbek”:

”

*No i trzeba było już zrezygnować z tych drogich produktów i przywitać się z tymi tańszymi. Trzeba się rozglądnąć za kiełbasą tańszą, mięsem, z którego już trzeba coś gotować.*

*mężczyzna, 50–59 lat, woj. małopolskie*

Co piąty ankietowany (20,67 proc.) **zmienił w ostatnim czasie miejsce, w którym robi zakupy, na tańsze**, co stanowi czwartą, ostatnią z omawianych tu strategii. Wśród sklepów dominowały przede wszystkim dyskonty i sklepy wielkopowierzchniowe, oferujące dużo więcej tańszych alternatyw niż pobliskie sklepy osiedlowe. Nie brakowało również wypowiedzi, z których wynikało, że badani porównują ceny pomiędzy sklepami i kupują w poszczególnych tylko wybrane produkty. Do porównań służą im przede wszystkim gazetki promocyjne:

”

*Po prostu nie idę do jednego sklepu, tylko muszę iść czasami do kilku sklepów, żeby coś kupić.*

*kobieta, 30–39 lat, woj. małopolskie*

Uzasadnia to też, dlaczego w Polsce tak często chodzi się na zakupy spożywcze. „Aż 40,4 proc. robi to kilka razy w tygodniu”<sup>26</sup>. Osobom niezamożnym łatwiej jest bo-

<sup>26</sup> Zob. <https://www.dlahandlu.pl/detal-hurt/wiadomosci/ile-polacy-wydaja-na-zakupy-spozywcze.105443.html> [dostęp: 19.08.2023].

wiem wydać mniejszą kwotę kilka razy niż kilkaset złotych jednorazowo, co wynikać może z jednej strony z uwarunkowań psychologicznych, z drugiej natomiast z braku płynności finansowej.

Podsumowując, ankietowani stosują różne, często komplementarne strategie radzenia sobie z inflacją. Coraz częściej nasi beneficjenci deklarują, że w ich domach zmniejszyła się również skala marnotrawstwa, co wynika z potrzeby oszczędności.

”

*Drożyzna zmusza ludzi do zmiany postaw wobec jedzenia. Widzimy to także w Łodzi. Ostatnie badania prowadzone przez lokalne MPO pokazało, że do koszy trafia coraz mniej żywności.*

*Wojciech Jaros, prezes Banku Żywności w Łodzi*

Badane przez nas osoby były w większości zorientowane co do cen poszczególnych artykułów w sklepach, co pozwalało im na poszukiwanie najkorzystniejszych ofert. Należy zaznaczyć, że podejmowane przez nie wysiłki są z reguły angażujące i czasochłonne, a to nie przekłada się niestety na ogólną poprawę ich sytuacji. Wśród odbiorców pomocy żywnościowej to przede wszystkim kobiety biorą na siebie ciężar zarządzania budżetem domowym oraz pozyskania wsparcia (np. finansowego) z instytucji pomocy społecznej. I to właśnie one znacznie częściej wskazywały na poczucie odpowiedzialności za „wykarmienie” rodziny:

”

*Staram się, żeby zawsze coś ciepłego było, nawet rosół... jakieś tam najtańsze rzeczy.*

*kobieta, 30–39 lat, woj. pomorskie*

Przez wgląd na ich rolę w gospodarstwach domowych często w literaturze przedmiotu określa się je jako „**menadżerki ubóstwa**” (za prof. Elżbietą Tarkowską<sup>27</sup>).

---

<sup>27</sup>Zob.: <https://wyborcza.pl/magazyn/7,124059,11690935,menadzerki-ubostwa.html> [dostęp: 19.08.2023].

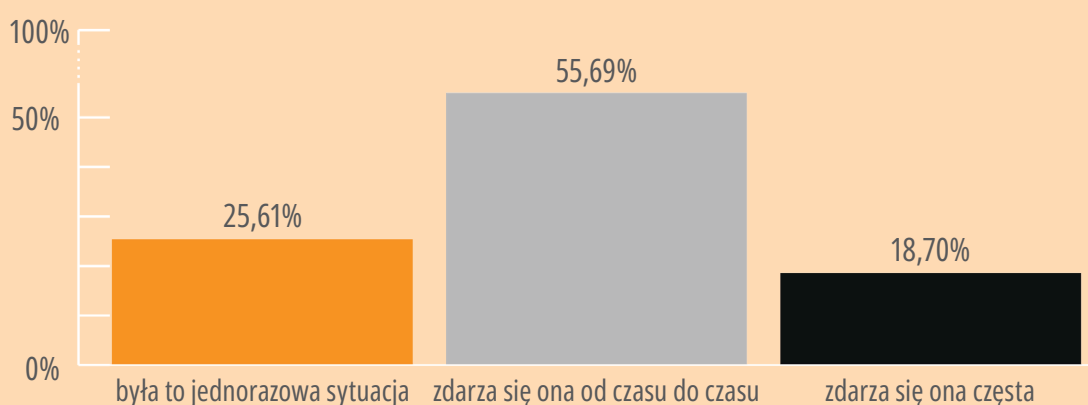
# 17

**Dostępność żywności  
i stabilność ekonomiczna  
badanych**

## Dostępność żywności i stabilność ekonomiczna badanych

Z naszego punktu widzenia bardzo niepokojąco przedstawiają się również dane dotyczące dostępności żywności i stabilności ekonomicznej badanej grupy. Ponad 36 proc. respondentów odpowiedziało twierdząco na pytanie, czy w przeciągu ostatniego roku zdarzyło się im odczuwać głód, którego z przyczyn finansowych nie mogli zaspokoić. Większości (55,69 proc.) taka sytuacja zdarza się „od czasu do czasu”. Zaledwie dla co czwartego (25,61 proc.) ankietowanego była to jednorazowa sytuacja. Najbardziej niepokoi natomiast fakt, że blisko co piąty odbiorca pomocy żywnościowej (18,70 proc.) deklaruje, że zdarza się mu odczuwać głód często.

Wykres 11. Jeśli taka sytuacja miała/ma miejsce, to proszę powiedzieć czy:



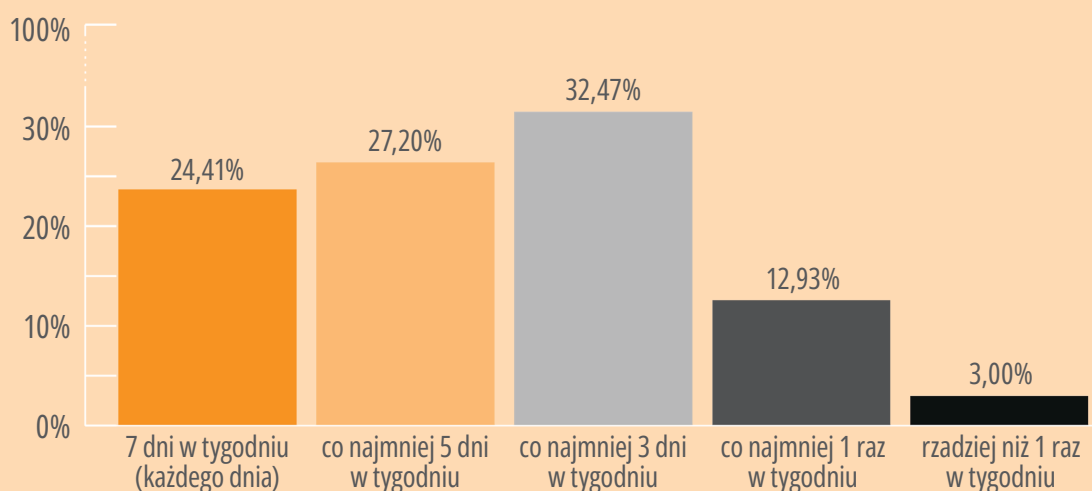
Tylko niespełna co czwarty ankietowany może sobie codziennie pozwolić na zjedzenie ciepłego posiłku (mięsnego/bezmięsnego) do syta. Co szósty spożywa go raz w tygodniu lub rzadziej.

”

*Bardzo nas niepokoją te dane i fakt, że tak wielu z naszych beneficjentów odczuwa na co dzień głód. Tym bardziej potrzebne są środki pozwalające na intensyfikację pomocy żywnościowej oraz reagowanie na potrzeby odbiorców.*

*Beata Ciepła, prezeska Banku Żywności w Krakowie  
oraz Federacji Polskich Banków Żywności*

**Wykres 12. Ile razy w tygodniu może sobie Pani/Pan pozwolić na zjedzenie ciepłego (mięsnego/bezmięsnego) posiłku do syta?**



Regularnie (co najmniej 5 razy w tygodniu) 3 posiłki do syta konsumuje nieco ponad połowa respondentów.

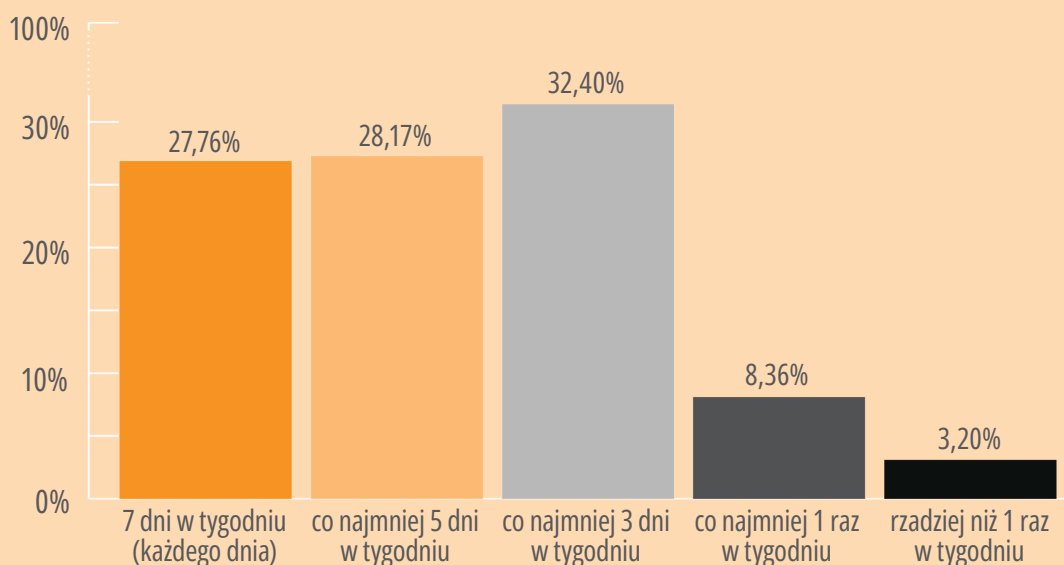


*W niedzielę czasem, ale to mówię, rzadko się zdarza [zjeść 3 posiłki – przyp. red.].*

*kobieta, 50–59 lat, woj. mazowieckie*

Ponad 11 proc. z nich może sobie na to pozwolić zaledwie raz w tygodniu lub rzadziej. Taka częstotliwość wskazuje na poważne trudności finansowe badanych i może u nich skutkować w przyszłości poważnymi problemami z niedożywieniem.

**Wykres 13. Ile razy w tygodniu może sobie Pani/Pan pozwolić na zjedzenie 3 posiłków w ciągu dnia?**



**18**

**Wnioski**

## Wnioski

1. W Polsce można wyróżnić 3 grupy osób, które są narażone na głód i niedożywienie:
  - osoby **kwalfikujące się do pomocy żywnościowej, do których nie dociera pomoc, i osoby nieubiegające się o pomoc**. Jedną z istotnych barier w korzystaniu z instrumentów pomocy żywnościowej (paczki, zasiłki, posiłki) jest poczucie wstydu, na które uwagę zwracali nie tylko sami odbiorcy, ale także współpracująca z nimi kadra. Kolejną barierą, która skutecznie obniża motywację korzystania ze wsparcia, jest nadmierna biurokracja.
  - osoby **otrzymujące pomoc żywnościową, które mimo to doświadczają (okresowo) głodu i niedożywienia**. W związku z rosnącymi kosztami żywności badani stosują różnorodne, często komplementarne strategie adaptacyjne, które obejmują przede wszystkim ograniczenie liczby spożywanych posiłków i obniżenie ich jakości (np. margaryna zamiast masła), co może pociągać za sobą konsekwencje zdrowotne. Blisko 60 proc. z nich w ciągu ostatniego roku musiało zapożyczyć się na żywność.
  - **biedni pracujący (ang. *working poor*) oraz osoby otrzymujące świadczenia (w wysokości przekraczającej progi), których dochody nie wystarczają na regulowanie bieżących zobowiązań (np. czynsz w mieszkaniach najmowanych komercyjnie)**. Jednocześnie przez wzgląd na kryteria dochodowe mają oni ograniczony dostęp do pomocy społecznej (np. zasiłków).
2. Grupami szczególnie narażonymi w Polsce na problem niedożywienia są statystycznie seniorzy, dzieci, osoby z niepełnosprawnościami oraz osoby samotnie wychowujące dzieci.
3. W związku z inflacją badani transferują środki przeznaczane dotąd na żywność na inne produkty i usługi (np. leki, czynsz), starając się przy tym zwiększyć zakres otrzymywanej pomocy.

4. Mimo że wieś jest w Polsce głównym producentem żywności (rolnictwo i hodowla), to właśnie tamtejsi mieszkańcy są bardziej narażeni na problem niedożywienia, co wynika m.in. z niskiej siły nabywczej (niższe dochody *per capita*) i barier infrastrukturalnych (np. ograniczony dostęp do pomocy żywnościowej).
5. Niedożywienia jakościowego nie identyfikuje się w Polsce jako istotnego problemu społecznego, zwłaszcza w kontekście rosnących problemów z dostępem do żywności w ogóle (np. rosnące ceny), choć w dłuższej perspektywie może ono powodować poważne zaburzenia u dzieci i młodzieży (np. utrudniać wzrost) oraz u dorosłych (np. otyłość).
6. Na zjawisko niedożywienia jakościowego bardziej narażone są osoby o najniższych dochodach, a to w ich przypadku może stanowić wypadkową spożywania posiłków niepełnowartościowych oraz ograniczeń w dostępie do służby zdrowia (np. zamieszkiwanie na terenach z mniejszym dostępem do lekarzy, niższy poziom edukacji w zakresie zdrowia).
7. Odnotowujemy wśród badanych niewielki wzrost świadomości potrzeb żywnościowych związanych z rosnącą rolą preferencji (np. żywność wegetariańska), jak również koniecznością wprowadzenia diet specjalistycznych (np. dieta cukrzycowa).
8. Dobrą i upowszechnianą w sieci praktyką jest wprowadzanie rozwiązań służących podnoszeniu poczucia sprawczości u beneficjentów (np. poprzez promocję wolontariatu) oraz budowaniu ich podmiotowości (np. sklepy społeczne, w których odbiorcy samodzielnie dokonują wyboru produktów).
9. Zarówno pandemia COVID-19, jak i wojna w Ukrainie pokazały znaczące deficyty w mechanizmach reagowania kryzysowego (m.in. brak procedur, infrastruktury) na poziomie wykonawczym, które przekładają się na ograniczenia w dostępie do pomocy żywnościowej.
10. Wyzwania związane z kryzysem klimatycznym oraz z wysokimi cenami żywności skłaniają samorządy do włączania mieszkańców w różnego rodzaju inicjatywy prośrodowiskowe (np. *zero waste*), jak i społeczne (np. *foodsharing*).



# 19

## Rekomendacije

## Rekomendacje

W związku z szeregiem zidentyfikowanych wyzwań dotyczących realizacji pomocy żywnościowej prezentujemy listę rekomendacji adresowaną do różnego rodzaju interesariuszy: **decydentów na szczeblu ogólnopolskim, instytucji pomocy społecznej, w tym organizacji pozarządowych oraz władz lokalnych**. Mamy nadzieję, że ich uwzględnienie przyczyni się do zwiększenia efektywności prowadzonych programów:

### Do decydentów na szczeblu ogólnopolskim:

- podniesienie obowiązujących kryteriów dochodowych uprawniających do uzyskania pomocy żywnościowej oraz ich systematyczna waloryzacja o wskaźnik inflacji;
- upowszechnienie różnego rodzaju świadczeń socjalnych (np. dodatek osłonowy) dla osób najuboższych, które umożliwią im bieżącą konsumpcję bez konieczności transferowania środków na inne cele (np. leki, utrzymanie mieszkania);
- tworzenie programów dożywiania, które pozwalają na uelastycznienie kryteriów finansowych w związku ze zmianą sytuacji życiowej beneficjenta (np. nagła utrata pracy);
- dokonywanie okresowej oceny realizowanych programów dożywiania (ewaluacja), które pozwolą na pomiar ich efektywności oraz wprowadzenie niezbędnych zmian;
- finansowanie badań niedożywienia jakościowego i ilościowego oraz ich długofalowych skutków wśród różnego rodzaju grup szczególnie narażonych na ten problem (np. dzieci, seniorzy);
- promowanie w polskich szkołach edukacji żywieniowej, wykraczającej poza ramy edukacji zdrowotnej, która uwzględnia też społeczne konteksty jedzenia (np. pokazuje, czym są zaburzenia odżywiania) oraz jego produkcję (np. od pola do stołu).

### **Do instytucji pomocy społecznej, w tym organizacji pozarządowych:**

- ułatwienie dostępu do pomocy żywnościowej poprzez uproszczenie obowiązujących procedur (różnych w zależności od programu);
- tworzenie w instytucjach oferujących pomoc procedur wydawania żywności, które obejmą co najmniej: obowiązek zapewnienia dyskretnych warunków oraz ograniczenie barier biurokratycznych (m.in. pomoc przy uzupełnianiu dokumentów);
- edukacja antydyskryminacyjna pracowników zajmujących się dystrybucją żywności oraz bezpośrednim kontaktem z odbiorcami pomocy żywnościowej;
- budowanie zaangażowania społecznego wśród osób korzystających z pomocy żywnościowej poprzez rozwój wolontariatu związanego z jej dystrybucją (np. wydawanie paczek przez odbiorców);
- otwartość (w miarę możliwości logistycznych) na potrzeby żywieniowe beneficjentów, wynikające ze stanu ich zdrowia oraz kwestii światopoglądowych.

### **Do władz lokalnych (na poziomie samorządu i województwa):**

- wspieranie lokalnych organizacji pozarządowych i ich infrastruktury w zakresie zabezpieczenia żywnościowego;
- tworzenie warunków do budowania struktur pomocowych na wsi, gdzie dostęp do wsparcia ze strony Banków Żywności jest mniejszy;
- inwestowanie (lokalnie/ponadlokalnie) w szeroko pojętą infrastrukturę szybkiego reagowania na kryzysy (takie jak pandemie, klęski żywiołowe, wojny), by móc odpowiedzieć w krótkim czasie na znaczący wzrost zapotrzebowania na żywność;
- promocja i rozwój wśród mieszkańców oddolnych inicjatyw łączących pomaganie żywnością z ideą wspólnotowości i *zero waste* (np. jadłodzielnie, lodówki społeczne, sklepy społeczne).