

Mmm...

Polacy od kuchni, czyli jak gotujemy – na co dzień czy od święta?

Raport z badań, kwiecień 2025
Wydawca: Maczfit

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





Polak w kuchni – gotuje, bo lubi czy musi?

Gotowanie budzi wśród Polaków różne emocje:

- ☐ 39 proc. lubi gotować codziennie
- ☐ 44 proc. lubi gotować jedynie w dni wolne
- ☐ 17 proc. nie lubi gotować

Praktyka pokazuje jeszcze inne podejście. 32 proc. faktycznie gotuje każdego dnia, 42 proc. kilka razy w tygodniu, a 17 proc. jedynie w dni wolne.

Raport z badań zrealizowanych przez Maczfit „Polak w kuchni – gotuje, bo lubi czy musi?” pokazuje dla ilu Polaków aktywności kulinarne są źródłem radości i satysfakcji, a ilu chętnie zrezygnowałoby z nich, gdyby miało taką możliwość.





Czy Polacy lubią gotować?

Jakie masz podejście do gotowania?

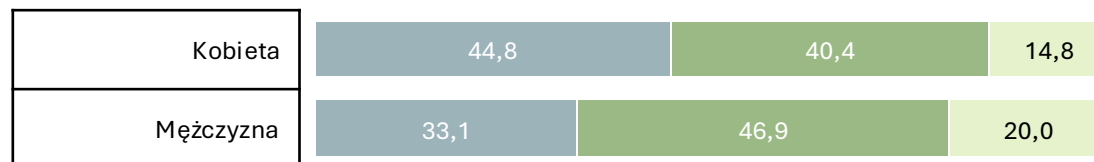


■ Lubię gotować codziennie

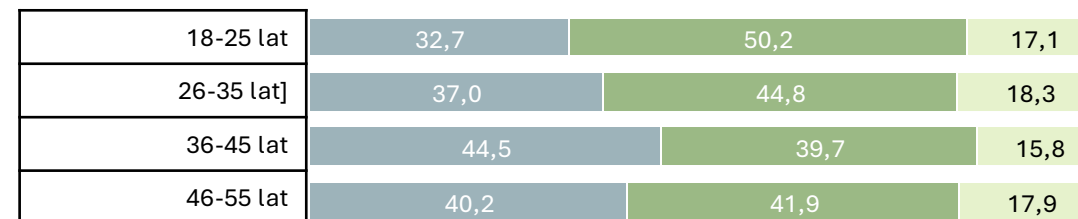
■ Lubię gotować tylko w wolne dni

■ Nie lubię gotować

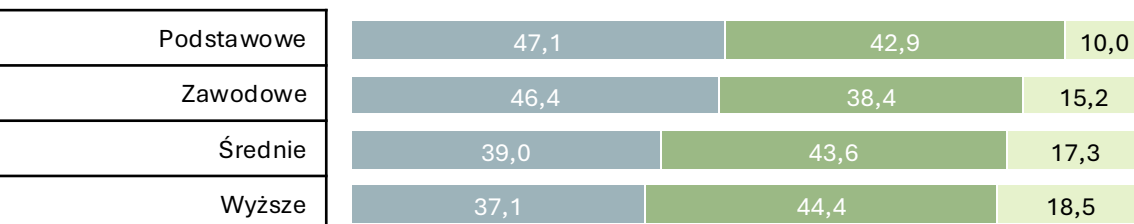
PŁEĆ



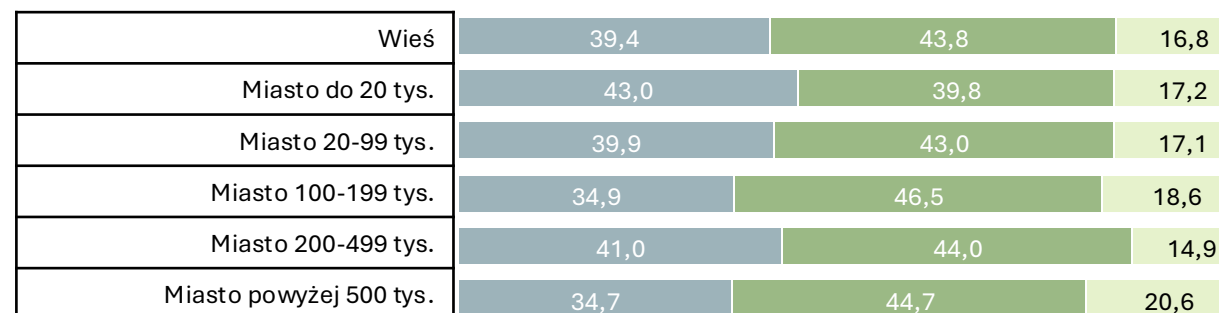
WIEK



WYKSZTAŁCENIE



WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI



■ Tak

■ Nie

Mmm...

Polacy lubią gotować, szczególnie w dni wolne. Nie zawsze mają taki luksus.

Osoby preferujące gotowanie w dni wolne najczęściej gotują kilka razy w tygodniu (50 proc.), a 14 proc. robi to codziennie.

Wśród osób, które lubią gotować codziennie, aż 59 proc. faktycznie gotuje każdego dnia, a 38 proc. – kilka razy w tygodniu.

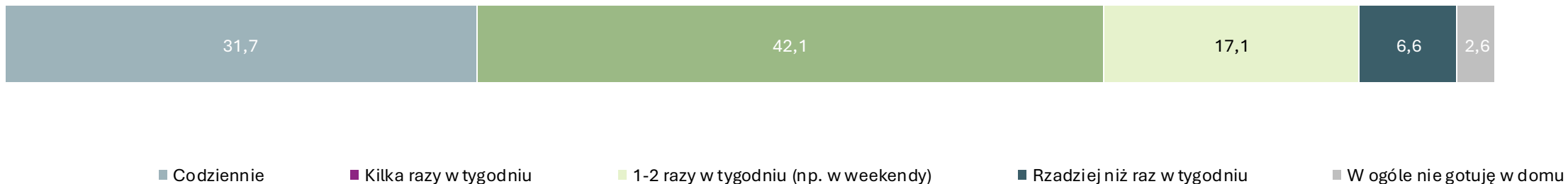
Podejście do gotowania często nie przekłada się na praktykę. Codzienność zmusza do działania wbrew upodobaniom.





Aktywni w domowej kuchni

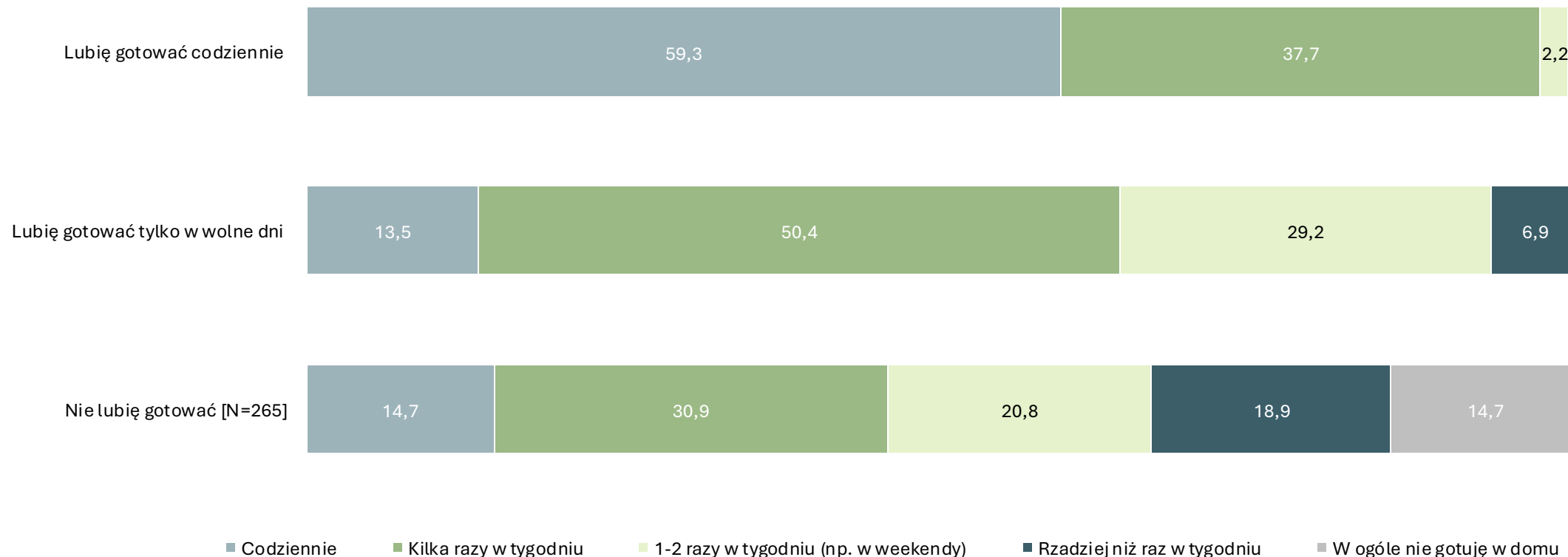
Jak często samodzielnie gotujesz swoje posiłki w domu?





Aktywni w domowej kuchni

Jak często samodzielnie gotujesz swoje posiłki w domu – wskazania w powiązaniu z upodobaniem do gotowania





Presja obowiązków domowych

Do gotowania zmuszone są także osoby, które tego nie lubią – 15 proc. z nich gotuje codziennie, a 31 proc. kilka razy w tygodniu.

Część osób, które lubią gotować w dni wolne, musi to robić codziennie.

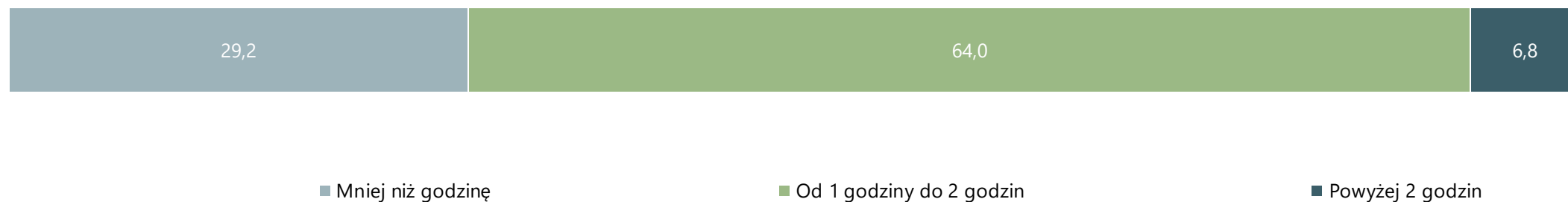
Ile czasu to zajmuje?

Większość badanych poświęca na gotowanie od 1 do 2 godzin dziennie, co czyni z tej czynności istotny element codziennego życia, często niezależny od osobistych preferencji.



Aktywni w domowej kuchni

Ile średnio czasu zajmuje Ci przygotowanie posiłków dla siebie i rodziny?





Aktywni w domowej kuchni

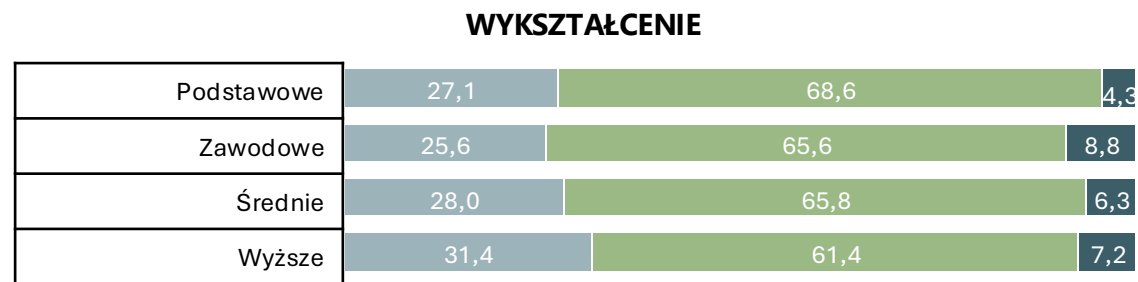
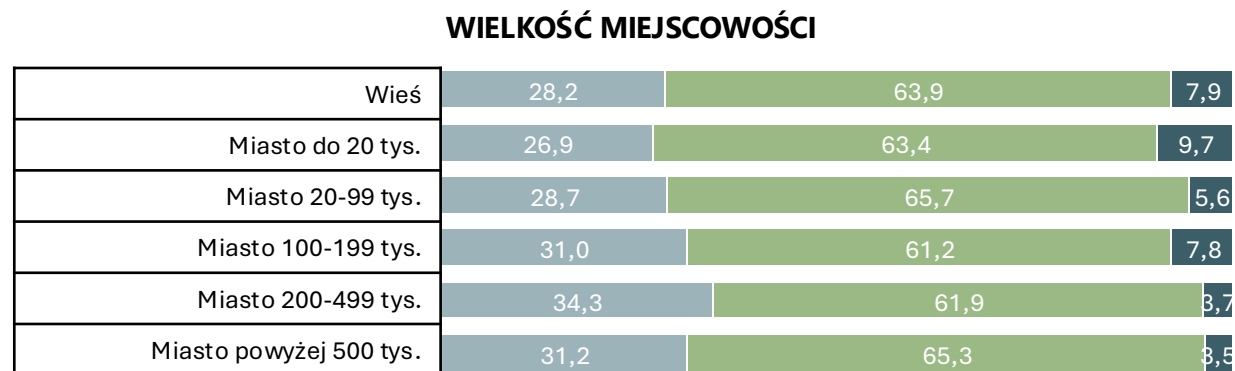
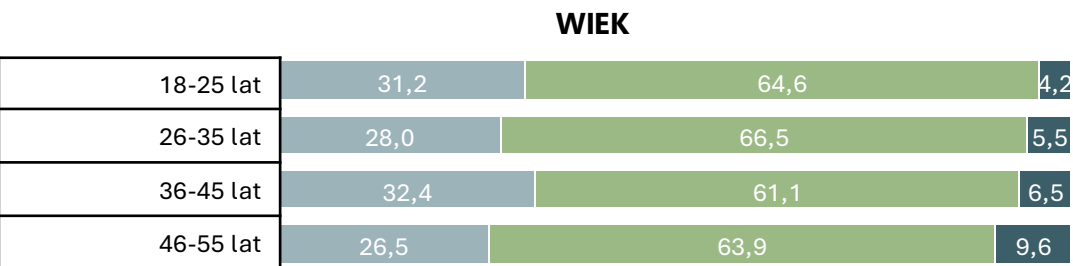
Ile średnio czasu zajmuje Ci przygotowanie posiłków dla siebie i rodziny?

Dane u ujęciu demograficznym

■ Mniej niż godzinę

■ Od 1 godziny do 2 godzin

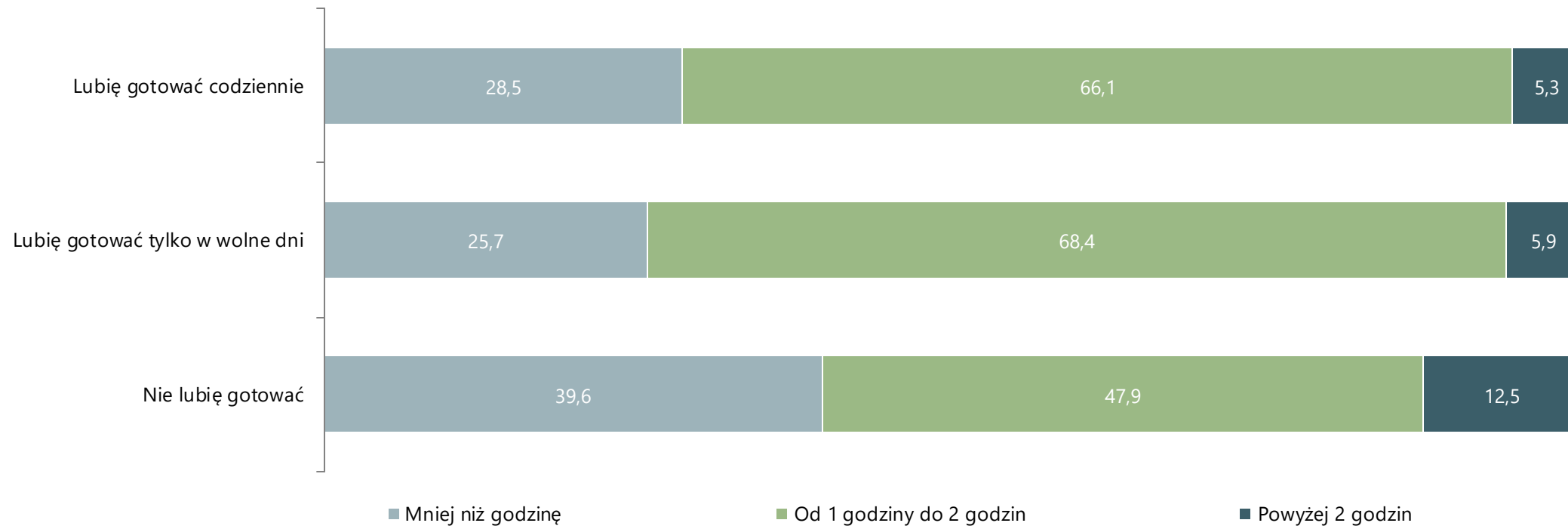
■ Powyżej 2 godzin





Aktywni w domowej kuchni

Ile średnio czasu zajmuje Ci przygotowanie posiłków dla siebie i rodziny
– wskazania w powiązaniu z upodobaniem do gotowania



Mmm...

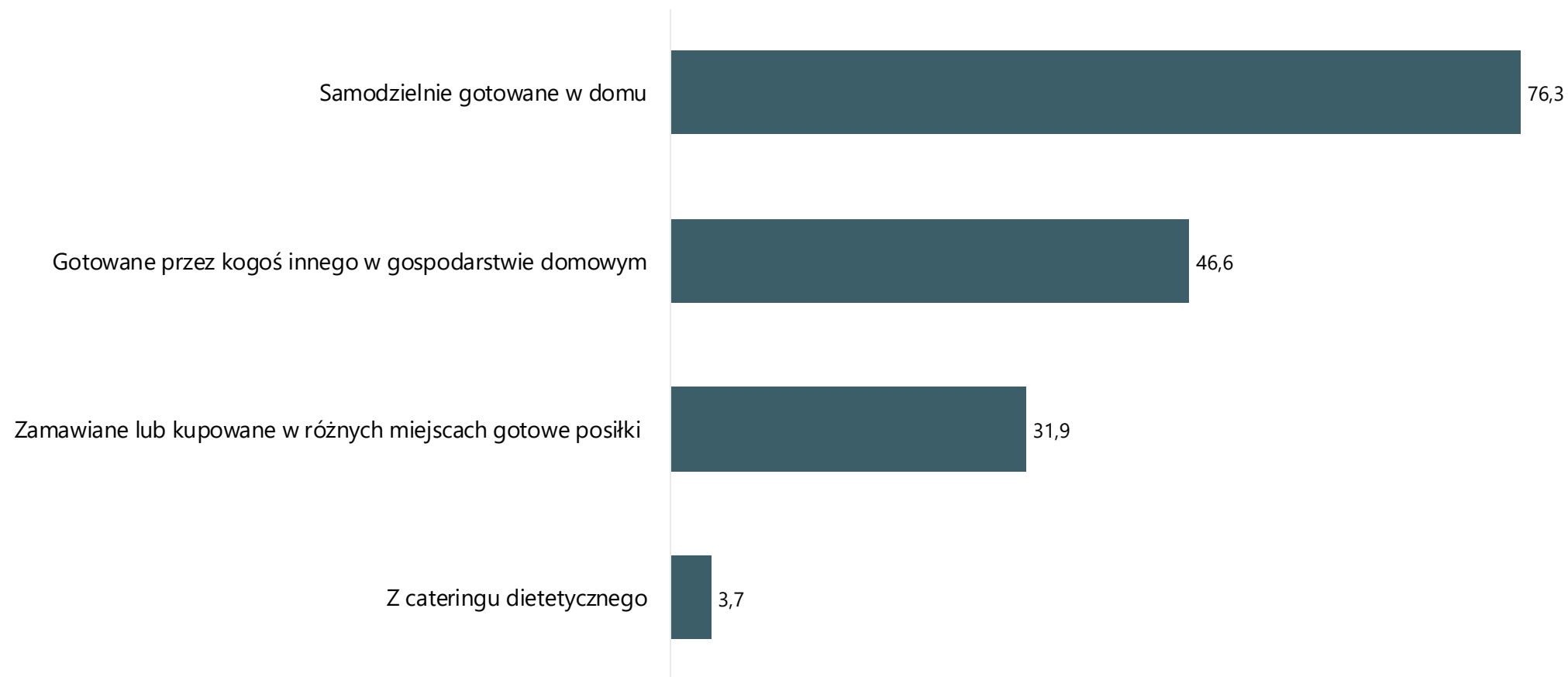
Odsetek osób spędzających na gotowaniu powyżej 2 godzin dziennie jest dwukrotnie wyższy wśród tych, którzy nie lubią gotować (12,5 proc.) niż wśród miłośników gotowania (5,9 proc.).

Ta wyraźna dysproporcja może wskazywać na podwójną frustrację: nie dość, że gotowanie nie sprawia im przyjemności, to jeszcze zabiera relatywnie więcej czasu.





Jakie posiłki jadasz?



Możliwość wyboru wielu odpowiedzi

Dane w %
N=1529



Przeszkody w gotowaniu

Co jest dla Ciebie największym problemem w codziennym gotowaniu?



Na sprzątanie po gotowaniu częściej narzekają osoby w wieku 26-35 lat (55%), a na brak pomysłu na posiłki – kobiety (47%), osoby z wykształceniem podstawowym (49%) i mieszkańcy miast powyżej 500 tys. mieszkańców (49%). Gotowanie częściej zajmuje za dużo czasu osobom z wyższym wykształceniem (46%) i mieszkańcom miast powyżej 500 tys. mieszkańców (52%).

Możliwość wyboru max. 3 odpowiedzi

Mmm...

Problemy z gotowaniem – co uwiera Polaków?

Sprzątanie. Najbardziej zniechęcającym aspektem gotowania okazało się sprzątanie – tak wskazało aż 48% badanych. Szczególnie wyraźnie odczuwają to osoby w wieku 26–35 lat (55%)

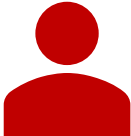
Monotonia. Drugim kluczowym utrudnieniem jest brak pomysłów na posiłki. 43% Polaków przyznaje, że często gotuje wciąż te same dania.

Czas. Gotowanie postrzegane jest jako zajęcie zbyt czasochłonne przez 40% respondentów.



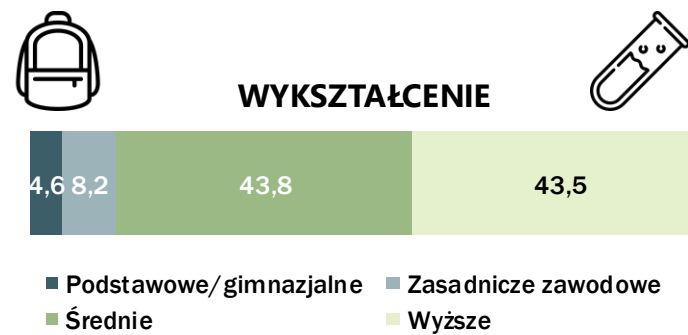
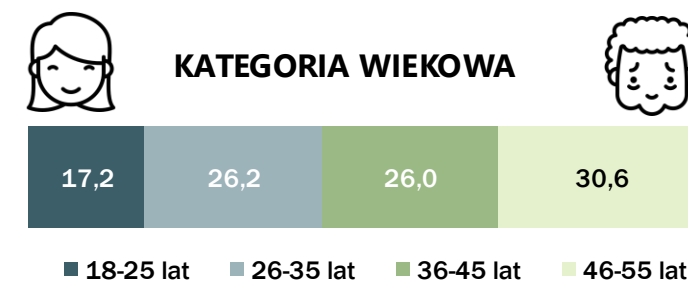
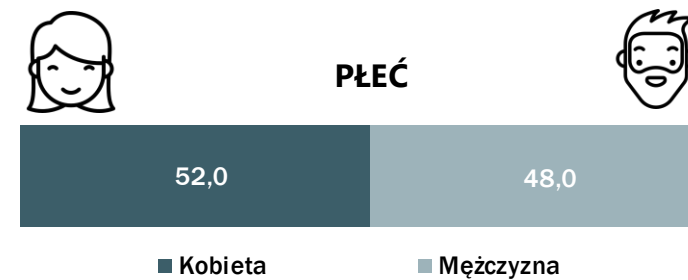
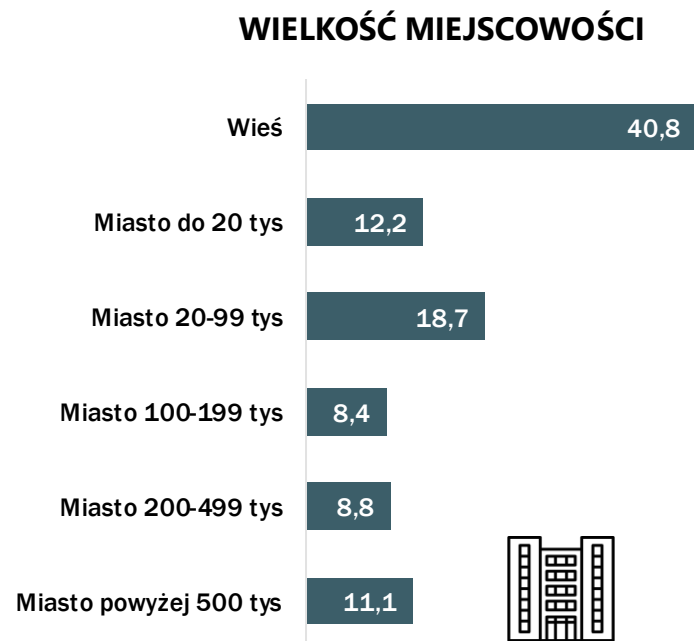


Metodologia badania

Cel badania:		Celem badania było poznanie opinii Polek i Polaków na temat gotowania, stosunku do niego i przeszkód, które stoją im na drodze.
Metoda badawcza:		Wywiady zostały przeprowadzone przy użyciu techniki CAWI przez firmę SW Research
Próba badawcza:		W ramach badania przeprowadzono 1529 ankiet z reprezentatywną próbą Polek i Polaków
Respondent:		Polki i Polacy w wieku 18-55 lat, zgodnie z rozkładem płci, wieku i klasy wielkości miejscowości
Termin realizacji badania:		10/02 – 14/02.2025

Mmm...

Struktura próby





O Maczfit

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

Zapraszamy na www.maczfit.pl

