

Agnieszka Maj*

„DIETA Z PUDEŁKA” – MOTYWACJE OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z GOTOWEGO CATERINGU DIETETYCZNEGO

Abstrakt. Celem artykułu jest omówienie zjawiska korzystania z cateringu dietetycznego. Artykuł opiera się na wywiadach pogłębionych, przeprowadzonych z osobami korzystającymi z tego rodzaju usługi. Jego celem jest próba ustalenia motywacji osób badanych do korzystania z tego rodzaju usług oraz tego, jak catering dietetyczny wpisuje się w ich wizję zdrowia, szczuplej sylwetki czy ideału ciała.

Słowa kluczowe: dieta, catering dietetyczny, zdrowe odżywianie.

Kwestia zdrowego odżywiania staje się współcześnie niezwykle popularnym tematem rozważań. Dobrym przykładem jest chociażby publiczna debata nad zakazem sprzedaży niezdrowych przekąsek w szkołach, ale również rosnąca popularność programów o tematyce kulinarnej w mediach, czy też cała gama produktów i usług związanych ze zdrowym odżywianiem (np. zdrowa żywność, usługi dietetyczne), dostępnych na rynku.

Obecność tego tematu w dyskursie publicznym wiąże się z dostrzeżeniem przez lekarzy i demografów związków pomiędzy dietą i zwyczajami żywieniowymi a stanem zdrowia społeczeństwa (Tobiasz - Adamczyk 2013: 7), wskazaniem na istnienie związku pomiędzy niezdrowym odżywianiem a zwiększoną częstością występowania wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca, choroby serca, szczególnie w społeczeństwach zindustrializowanych (Mennell i in. 1992: 44). Jednym ze sposobów zapobiegania im jest podnoszenie świadomości społecznej na temat zasad prowadzenia tzw. „zdrowego stylu życia”, rozumianego jako regularne spożywanie posiłków, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu na dobę, powstrzymanie się od palenia papierosów i umiarkowane picie alkoholu (Mogiła-Lisowska 2010). Rosnącą świadomości konieczności wdrażania profilaktyki zdrowotnej można dostrzec także w Polsce. Zdaniem Beaty Tobiasz-Adamczyk, „w przeciągu ostatnich dwóch dekad społeczeństwo

* Dr, Katedra Socjologii, Wydział Nauk Społecznych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, ul. Nowoursynowska 166, 02-787 Warszawa; e-mail: agnieszka_maj@sggw.pl

dostrzegło wagę zdrowego stylu życia, który ma obejmować właściwą dietę, regularne ćwiczenia, rezygnację z palenia i ograniczenie alkoholu” (Tobiasz - Adamczyk 2013: 17). Autorka zauważa też, że „współcześnie świadomość wielu konsumentów ukierunkowana jest na dostosowywanie wzorów odżywiania do wymogów zdrowotnych” (Tobiasz - Adamczyk 2013: 17).

W swoim artykule chciałabym przyjrzeć się bliżej jednemu z aspektów tego zjawiska, czyli usłudze cateringu dietetycznego, którą – moim zdaniem – można uznać za przykład wyjścia naprzeciw oczekiwaniom konsumentów poszukujących sposobów zdrowego odżywiania.

Usługa ta oferowana jest głównie w dużych miastach Polski i skierowana do osób, którym zależy na tym, aby odżywiać się zdrowo, ale ze względu na swoje obowiązki nie mają czasu na samodzielne przygotowywanie pięciu posiłków dziennie. Z pomocą przychodzą im firmy cateringowe, oferujące gotowe posiłki, przyrządzane według „skrojonej na miarę” diety. Gotowe posiłki dostarczane są bezpośrednio do miejsca pracy lub zamieszkania klienta. Usługa cieszy się szczególną popularnością w biurach, wśród osób, które ze względu na konieczność wykonywania obowiązków zawodowych zmuszone są spędzać tam większą część dnia i nie zawsze mają czas, aby wyjść na obiad albo przygotowywać w domu posiłki, które mogłyby zabrać ze sobą do pracy. W zamyśle mają to być zdrowe posiłki, czyli uwzględniające zasady zdrowego odżywiania, zbilansowane, dostosowane do potrzeb danej osoby pod względem liczby kalorii oraz w miarę możliwości uwzględniające jej styl odżywiania. Oferowane są różne warianty diet, np. dieta dla osób dążących do redukcji wagi, dla diabetyków, antycellulitowa, dieta 1000, 1500, 2000 kalorii, dieta Montignaca i dieta dla sportowców.

Celem artykułu jest ustalenie motywacji osób korzystających z tego rodzaju usług oraz tego, w jaki sposób catering dietetyczny wpisuje się w ich wizję zdrowia, szczuplej sylwetki czy ideału ciała. Ponadto postaram się ustalić, czy ze względu na konieczność ponoszenia stałych, niekiedy wysokich kosztów, usługa ta wyróżnia jej klientów na tle innych osób w miejscu pracy jako świadomie dążących do zachowania zdrowia oraz czy osoby korzystające z tego rodzaju usługi starają się również w inny sposób dbać o swoje zdrowie i zachowanie dobrej kondycji. Moje rozważania będą oparte na wynikach badań własnych, wywiadów pogłębionych, które przeprowadziłam z 10 osobami korzystającymi z cateringu dietetycznego w Warszawie w sierpniu 2016 r.

Z dokonanego przeglądu literatury wynika, że temat ten nie był dotąd analizowany pod kątem socjologicznym. Poświęcono mu natomiast publikację w internetowym wydaniu popularnego tygodnika opinii (Tracewicz 2016) oraz publikację w czasopiśmie naukowym z zakresu dietetyki (Pogoń i in. 2016), w której oceniono ofertę przedstawioną na stronach internetowych 20 firm dostarczających catering dietetyczny w Warszawie pod kątem możliwości zastosowania tej oferty w celu edukacji żywieniowej pacjentów otyłych. Autorzy tej publikacji zwracają uwagę, że „obecnie rynek cateringu dietetycznego szybko się rozwija”

(Pogon i in. 2016). Sądzę, że zarówno ta usługa, jak i kwestia popularyzacji zdrowego odżywiania, może być poddana refleksji socjologicznej, ponieważ, jak pokazuje Giddens, wdrożenie zasad zdrowego odżywiania wymaga zmian w obszarze nawyków, czyli odnosi się do indywidualnych wyborów dokonywanych codziennie przez każdą jednostkę. Według Giddensa:

[...] styl życia nie powinien być rozumiany wyłącznie w kategoriach konsumpcji – idei, która pojawia się w kolorowych magazynach. Pojęcie to odnosi się bardziej do nawyków i kierunków, w których jednostki podążają w ich życiu codziennym, oraz tego, w jaki sposób łączą się one z posiadanym przez nie obrazem samych siebie, ich celami i aspiracjami. Poprzez codzienne pogłębianie demokracji styl życia staje się bardzo istotny w społeczeństwach post-industrialnych. Większość z tego, co dzisiaj robimy w pewnym sensie „zależy od decyzji”: podejmujemy je każdego dnia, nie przeciwko względnie stabilnemu tłu utrwalonej tradycji i obyczaju, ale zmieniającej się informacji (Giddens 2009: 178)¹.

Giddens proponuje, aby podejmowanie decyzji związanych ze sposobem odżywiania badać nie tylko pod kątem zmieniających się wzorów konsumpcji (np. w kontekście stylu życia), lecz także tego, jakie znaczenie przypisują tym praktykom same jednostki, jak wiążą się one z ich celami i aspiracjami. To właśnie ustalenie motywacji badanych do korzystania z tej usługi oraz tego, jak wpisuje się ona w ich wizję zdrowia, szczupłej sylwetki czy ideału ciała obrałam za cel moich badań.

Jako metodę badawczą zastosowałam indywidualny wywiad jakościowy. Wywiad był częściowo ustrukturyzowany: posłużyłam się przygotowaną wcześniej listą pytań, ale w zależności od tego, jakie wątki poruszali w swoich wypowiedziach badani, na bieżąco zadawałam też dodatkowe pytania. W analizie zebranego materiału skupiałam się na zagadnieniach, które pojawiały się „wzdłuż” przypadków (Miles, Huberman 2000: 178; 181), tzn. takich, które najczęściej przewijały się w wypowiedziach badanych osób. Oczywiście zdaję sobie sprawę z ograniczonej możliwości pogłębienia tego rodzaju analizy, co wynika zarówno z faktu, że jest to nowy temat badań, który nie został jeszcze opisany pod względem socjologicznym, jak i niewielkiej liczby przebadanych osób. Myślę jednak, że moje badania można traktować jako punkt wyjścia do dalszych analiz.

Moimi badanymi było dwóch mężczyzn i osiem kobiet w wieku pomiędzy 29 a 65 lat, mieszkających w Warszawie. Zostali oni dobrani metodą kuli śnieżnej. Kryterium doboru był fakt korzystania z cateringu dietetycznego przez co najmniej 1 miesiąc. Wszystkie te osoby pracowały w dużych warszawskich kompleksach biurowych. Najkrótszy zadeklarowany przez badanych okres korzystania z tej usługi wynosił 1 miesiąc, najdłuższy – pięć lat. Uczestnicy byli rekrutowani dopóty, dopóki ich wypowiedzi wносиły do badania nowe wątki.

¹ Zwrócenie uwagi na sferę nawyków w pewnym sensie nawiązuje do koncepcji habitusu Bourdieu (2006). Giddens podkreśla, że wprowadzenie zaleceń zdrowego odżywiania na szeroką skalę możliwe jest tylko poprzez kształtowanie przekonań i nawyków poszczególnych jednostek co uwidacznia się w wyborach dokonywanych przez nie w codziennym życiu.

Większość moich rozmówców zaczęła stosować catering dietetyczny, idąc za przykładem swoich znajomych lub kolegów z biura: *Od znajomych, to znaczy, jak chodzę do biura to zazwyczaj różne torby widzę* (K, 47); *Zauważyłem kolegę, że korzysta z czegoś takiego, że jest zadowolony* (M, 41); *Ktoś kiedyś zamówił i widziałam. W ogóle w mojej poprzedniej firmie mój szef zamawiał to jako stałe żywienie* (K, 31). Wydaje się, że duże znaczenie ma tutaj kwestia wzajemnego naśladowania, co w znacznym stopniu decyduje o popularności tej usługi. Osoby te, spotykając się w pracy, mogą wymieniać się doświadczeniami, porównywać oferty poszczególnych dostawców czy wzajemnie się inspirować: *Zainspirowały mnie efekty koleżanek, jak to na nie podziało* (K, 46). Inna badana mówi: *Koleżanka mnie zachęciła. Trochę byłam zniechęcona stosowaniem swojej własnej diety, to chyba rok trwało i chciałam się trochę odciążyć* (K, 62).

Jest to usługa dość droga. Najtańszy abonament na pięć dni w tygodniu kosztuje około 1000 zł miesięcznie. Moi rozmówcy najczęściej określali ten koszt jako 5–10% swojego miesięcznego budżetu. Przystępując do projektowania badania sądziłam, że stosunkowo wysoka cena cateringu dietetycznego może ograniczać dostęp do niego osobom o skromniejszych dochodach. Jednocześnie osoby zamożniejsze, które mogą sobie pozwolić na korzystanie z niego będą mogły pozytywnie wyróżnić się na tle innych pracowników biura. Sami badani nie postrzegali jednak korzystania z cateringu dietetycznego w tych kategoriach. Deklarowali raczej, że zdrowe odżywianie jest dla nich nie od dziś bardzo ważnym celem i realizują go na różne sposoby, nie tylko za pomocą „diety pudełkowej”, jak sami ją określali².

Wśród osób, które przebadalam najwięcej było takich, które korzystały z cateringu przez okres od jednego do trzech miesięcy, co wymagało od nich wcześniejszego planowania budżetu. Mówi o tym jedna z badanych: *Najchętniej bym chciała mieć pięć dni w tygodniu taki catering na stałe. Ale to już jest taki wydatek, że ja sobie planuję, że ten wydatek będę miała w danym miesiącu jako jednorazowy* (K, 31). Jedynie trzy z badanych osób korzystały z tej usługi przez dłuższy czas, pierwsza przez sześć miesięcy, druga przez 1,5 roku, trzecia – przez 5 lat. Wyróżniającą cechą tej usługi mógłby być również fakt, że dieta dostosowana jest indywidualnie do potrzeb każdego z użytkowników. Moi rozmówcy odnosili się jednak do tego sceptycznie: *Mam wątpliwości, czy to było indywidualnie dostosowane do moich potrzeb, ponieważ koledzy mieli dokładnie to samo* (M, 41). Badani wskazywali też, że w gotowym menu mogli dokonać jedynie niewielkich modyfikacji, np. rezygnując z jedzenia trzech najmniej lubianych składników lub przechodząc na inny rodzaj diety, kiedy poprzedni przestał im odpowiadać: *Ja się musiałam nad tym trochę napracować, żeby to było dostosowane do moich potrzeb, to znaczy po jakimś czasie odbyłam rozmowę z dostawcą, żeby w mojej diecie było więcej warzyw, kasz i takich rzeczy i wtedy widziałam lepsze efekty* (K, 31).

² Wątek ten zostanie dokładniej opisany w dalszej części artykułu, gdzie omówię inne działania, które podejmowali badani, aby zdrowiej się odżywiać.

Podsumowując można powiedzieć, że badane przeze mnie osoby nie postrzegały „diety pudełkowej” jako w pewien sposób ich wyróżniającej. Raczej sięgały po nią, kiedy potrzebowały zrealizować jakiś określony cel. Spośród podawanych przez badanych motywacji dominowały trzy: chęć redukcji wagi, brak czasu i wygoda.

Chęć schudnięcia motywowała do skorzystania z tej diety zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Badani spodziewali się, że redukcja wagi wpłynie pozytywnie na ich wygląd i samopoczucie. Oto przykład wypowiedzi kobiet: *Oczywiście nadwaga i to, że się źle czulam z tą nadwagą. Motywacją był wygląd, nie tam jakieś sprawy zdrowotne* (K, 46); *Ideal to miałam lata temu, a teraz chodzi mi po prostu o to, żeby się dobrze czuć* (K, 62). A tak swoją decyzję argumentował jeden z badanych mężczyźni: *Chciałem zrzucić kilka kilogramów, sam nie wiedziałem, czego się spodziewać i zastanawiałem się, czy to się uda. Udało się, z tym, że ja też mam dużo ruchu fizycznego. Mnie się wydaje, że to było około czterech kilogramów na miesiąc, więc całkiem nieźle* (M, 29).

Inną ważną motywacją były brak czasu, lenistwo i wygoda: *Lenistwo, brak czasu. Nie lubię gotować. By problem, żeby zorganizować czas na zakupy. No i to było ze śniadaniem, więc rano przywożę i już jest gotowe, czasu się nie traci* (K, 42); *Ktoś już za mnie myśli i już za mnie przygotowuje te posiłki, ja nie muszę, ja mam pustą lodówkę* (K, 57). Dostrzeganą przez badanych zaletą cateringu dietetycznego był więc fakt oszczędności czasu oraz to, że nie musieli sami myśleć o tym, co przygotowują do jedzenia: *To że nie trzeba było samodzielnie przygotowywać posiłków – to jest super. Tak naprawdę teraz zastanawiam się nad powrotem głównie z tego powodu* (M, 29). Ponadto badani pozytywnie oceniali to, że w ramach cateringu dietetycznego otrzymują gotowe posiłki dostarczane bezpośrednio do pracy i nie muszą przynosić ich ze sobą: *W pracy, jeśli mam sama przygotowywać, to zjem jeden, góra dwa posiłki, bo nie jest to możliwe sobie przytargać tyle rzeczy codziennie* (K, 31).

Zdaniem badanych, zaletą „diety z pudełka” jest też fakt, że posiłki są zbilansowane, zawierają odpowiednią liczbę kalorii, co jest szczególnie ważne dla osób chcących zredukować swoją wagę: *Głównym powodem była wygoda. Jest to gdzieś tam dodatkowy plus, że gdzieś tam się ma konkretną liczbę tych kalorii, a poza tym zbilansowany posiłek, ale przede wszystkim to, że nie trzeba [...] łączyć po sklepach, tracić czasu na kupowanie rzeczy świeżych codziennie, gotować, myśleć o rzeczach, które trzeba przygotować. Ja nie mam czasu po prostu na gotowanie* (K, 32).

Badani byli też świadomi, że podstawą zdrowego odżywiania jest regularne spożywanie posiłków, co catering dietetyczny, ich zdaniem, znacznie ułatwia: *Jadłam regularnie, nie jadłam „śmieci” tylko wartościowe rzeczy* (K, 39). Ponadto, jak wskazywali badani, dieta ta pozwala wyeliminować podjadanie między posiłkami: *Głównie chodziło może nie o samą kaloryczność tego, ale że to było pięć posiłków, o regularnych porach i że nie było podjadania* (M, 29). Jedna

z badanych podała przykład swojego męża, który dzięki „dziecie pudełkowej” pozbył się problemów zdrowotnych, związanych ze zbyt późnym spożywaniem ostatniego posiłku w ciągu dnia: *Jak już przestał jadać w nocy, tak koło 12.00, tylko już wiedział, że ten ostatni posiłek je około 20-stej. I potem już nie było co, bo w kuchni nie było żadnych posiłków* (K, 42). Pomimo, że catering dietetyczny stanowi dla wielu badanych znaczny wydatek, niektórzy moi rozmówcy podkreślali, że pozwala im on jednak racjonalnie zaplanować wydatki na żywienie w miesięcznym budżecie: *Już więcej nic na jedzenie nie wydaję. Mogę chodzić z pustym portfelem i już nie potrzebuję nic dokupować. A tak to ciągle się kupuje coś. Tak, że wydaję mi się, że to jest pewna oszczędność. A jeżeli nie oszczędność, to na pewno nie wydaję więcej* (K, 57). Mówili o tym również inni badani: *To ma jakiś tam koszt, ale o wiele zmniejsza się zużycie gazu w domu, poprzez marnowanie żywności, poprzez kupowanie rzeczy, których nie trzeba było kupować. Docelowo to jest 10% [budżetu miesięcznego], ale wydaję mi się, że może to być mniej, bo inne koszty się redukują* (M, 29); *Tanie nie, w żadnym wypadku. Ale gdyby tak rzetelnie policzyć, ile wydaję na jedzenie, to myślę, że wyszłabym bardzo podobnie, albo nawet catering mógłby być trochę tańszy* (K, 32).

Warto jednak dodać, że wśród moich rozmówców nie było osoby, w której gospodarstwie domowym korzystałyby z tej usługi więcej niż dwie osoby w tym samym czasie. O ile w przypadku żywienia 1–2 osób catering dietetyczny pozwala zaoszczędzić czas, energię i pieniądze, o tyle w przypadku większej liczby osób jest już po prostu za drogi. Z żalem mówiła o tym jedna z uczestniczek badania: *Gdyby można było mieć tę dietę dla całej rodziny, można byłoby zrezygnować z robienia zakupów* (K, 34).

Jednym z celów badania było również ustalenie, jak usługa cateringu dietetycznego wpisuje się w wizję zdrowia, szczupłej sylwetki i ideału ciała badanych. Jak już wspomniałam, istotną motywacją do skorzystania z tej usługi była dla części badanych chęć redukcji wagi. Można powiedzieć, że szczupła sylwetka stanowiła dla tych osób ważny element „ciała idealnego” – ideału kulturowego, do którego osiągnięcia starali się dążyć. Żadna inna cecha ciała nie była równie często wymieniana jako element tego ideału.

Największy spadek wagi zadeklarowany przez badanych w wyniku stosowania cateringu dietetycznego to utrata 8 kilogramów. Jednocześnie największą utratę wagi deklarowano najczęściej w początkowym okresie stosowania cateringu: *Pierwszy miesiąc był najlepszy, chudnie się tak odczuwalnie, a potem to już trzeba ograniczyć ilość kalorii, którą się wybiera, żeby był efekt. Ale to jest taka stabilizacja [wagi]* (K, 42). Większość z moich rozmówców uważała się za osoby zdrowo się odżywiające lub dążące do poprawy swojego sposobu odżywiania: *Ja się generalnie odżywiam bardzo zdrowo, tylko jem dużo. Wybieram produkty bardzo zdrowe, zwracam na to dużą uwagę* (K, 31); *Ogólnie, staram się zdrowo odżywiać* (K, 34); *Byłem zainteresowany też tym, żeby to było możliwie najzdrowsze* (M, 41).

Wielu opisywało proces poszukiwania najlepszego dla siebie stylu odżywiania oraz przyczyny, jakie ich do tego skłoniły. Poza chęcią schudnięcia, przyczyną poszukiwania sposobów zdrowego odżywiania były np. problemy zdrowotne. Badani wspominali o wizytach u lekarzy, związanych z poszukiwaniem przyczyn różnych dolegliwości swoich lub członków swojej rodziny: *U mnie to były problemy z trawieniem, a u męża problemy ze snem* (K, 42). W dążeniu do zdrowszego odżywiania się badani deklarowali korzystanie nie tylko z cateringu dietetycznego, lecz także z innych usług. Część badanych miała za sobą oświadczenia korzystania z diet ułożonych specjalnie dla nich przez profesjonalnych dietetyków: *Byłam w takiej klinice metabolicznej, tam dostałam zalecenia, jaką powinnam mieć dietę, zostałam przebadana w tym kierunku. Szukałam dla mojego męża, ponieważ on zachorował dość poważnie i to miało związek z jelitami. W związku z tym chciałam coś sensownego znaleźć, jakąś dietę, która by mogła pomóc. Więc tam udałam się z mężem, bo była akurat promocja na dwie osoby i pomyślałam, że on swoje, a ja też na tym skorzystam, bo mam swoje problemy no i tak... Korzystałam z konsultacji kliniki przez pół roku i jak stwierdziłam, że zapoznałam się z tymi zasadami żywieniowymi, to już przestałam korzystać przede wszystkim ze względów finansowych* (K, 57).

Wśród zalet diet ułożonych przez dietetyków badani wymieniali przede wszystkim to, że diety te były indywidualnie dostosowane do ich potrzeb: *Mogłam powiedzieć, czego nie lubię, wyeliminowali mi cholesterol. To było smaczniejsze i bardziej dostosowane do mojego zdrowia* (K, 57). Ponadto diety zalecone przez dietetyków pozwalały na skuteczniejszą redukcję wagi. Jako wadę diet ułożonych przez profesjonalnych dietetyków badani postrzegali konieczność większego zaangażowania w samodzielne przygotowywanie posiłków: *Codziennie chodziłam z dwoma siatkami u rąk, przychodziłam po pracy i zajmowałam się wyłącznie gotowaniem* (K, 57); *Trzeba oddzielnie robić dla siebie posiłki, a oddzielnie dla rodziny, to zawsze jest problem* (K, 46). Dla niektórych badanych było to na tyle uciążliwe, że zniechęciło ich do dalszego stosowania diety. Pod tym względem nawet tymczasowe korzystanie z cateringu dietetycznego postrzegane było jako pewne „odciążenie”.

Wśród powodów rezygnacji z diet zaleconych przez dietetyków wymieniano także negatywne skutki uboczne restrykcyjnych diet. Jedna z badanych tak opisywała swoje doświadczenia: *Na początku było fajnie i łatwo kupić rzeczy i w ogóle, ale potem, chyba ze trzy miesiące po tej diecie zaczęły mi wychodzić włosy, miałam złe wyniki badań krwi i dałam sobie spokój. I od tego czasu już nie zamierzam przechodzić więcej na tego rodzaju diety. Jeżeli już, to co najwyżej takie zbilansowane posiłki, ale już nie diety* (K, 32). Dla tej badanej właśnie rozczarowanie ubocznymi skutkami restrykcyjnej diety zaleconej przez dietetyka stanowiło impuls do skorzystania z cateringu dietetycznego. Istotne znaczenie dla podjęcia tej decyzji miało to, że usługę cateringu postrzegła ona bardziej jako sposób „racjonalnego odżywiania” niż dietę. Podobne przekonanie wyrażali także inni badani.

Wśród moich rozmówców byli też i tacy, którzy stosowali już wcześniej diety na własną rękę. Jako przykłady podawano tu diety znane z mediów, m.in. dietę Dukana, kopenhaską, dietę Montignaca. Dla jednego z moich rozmówców zasady diety Montignaca stały się wyznacznikiem zdrowego odżywiania na dłuższy czas: *Jakieś 18 lat temu ważyłem te 20–30 kg więcej. Wtedy podjąłem decyzję, że muszę coś zmienić w moim życiu. Przypadkowo zobaczyłem w księgarni książkę, która opowiadała o diecie, przy której można jeść normalnie. Stosowałem z bardzo dużym powodzeniem. Do właściwej diety doszedłem w drugim-trzecim miesiącu, a potem stosowałem w mniejszym bądź większym stopniu tę dietę przez kilka lat* (M, 41).

Badani wyrażali zazwyczaj zadowolenie z efektów cateringu dietetycznego. Zauważali poprawę samopoczucia: *Ale ogólnie, patrząc na mnie i na moją żonę, to wybór tej „diety pudełkowej” to jest widoczna poprawa samopoczucia* (M, 29); *Daje efekt w postaci utrzymania wagi lub schudnięcia, ale też powoduje, że dobrze się czuję, taka lżejsza* (K, 57); *Oboje z mężem odczuliśmy poprawę zdrowia* (K, 42). Jednak wśród osób, z którymi rozmawiałam, stosowanie diet czy dążenie do poprawy jakości spożywanych posiłków nie zawsze szło w parze z takimi elementami zdrowego stylu życia, jak aktywność fizyczna i dbałość o zachowanie dobrej kondycji. Regularne uprawianie jakiejś formy aktywności fizycznej zadeklarowało jedynie trzech z dziesięciu badanych.

Podsumowując można powiedzieć, że osoby, z którymi przeprowadziłam wywiady były obeznane z zasadami zdrowego odżywiania i choć część z nich twierdziła, że nie śledzą nowinek w tej dziedzinie, starali się znaleźć najlepszy sposób odżywiania dla siebie. Z pewnością można określić moich badanych jako osoby świadome własnych potrzeb oraz poszukujące najdogodniejszych możliwości ich zaspokojenia, ale należy pamiętać, że wszyscy oni byli osobami z wyższym wykształceniem, zamieszkałymi w dużej aglomeracji (Warszawa). Właśnie do takich osób, świadomych konsumentów z nieco zasobniejszym portfelem, skierowana jest usługa cateringu dietetycznego. Nie bez znaczenia jest tutaj fakt, że odbiorcami tej usługi są często ludzie pracujący w biurach i spędzający w nich większą część dnia. Dla wielu z nich samodzielne przygotowanie kilku urozmaiconych posiłków w ciągu dnia staje się niemożliwe. Jednocześnie zdrowe odżywianie staje się w tym środowisku popularne za sprawą wzajemnego naśladowania. Sami badani przyznawali, że do korzystania z usługi zachęcili ich znajomi lub osiągnięte przez innych efekty poprawy wyglądu. Nie postrzegali jednak faktu korzystania z cateringu dietetycznego jako rodzaju rywalizacji czy też sposobu wyróżniania się pod względem dbałości o zdrowe odżywianie, co mogłoby potwierdzić tezę, że jest to w ich środowisku normą. Wskazuje na to również fakt, że część badanych miała już, jak się okazało, wcześniejsze doświadczenia w korzystaniu z innych usług związanych ze zdrowym odżywianiem, takich jak porady dietetyka czy korzystanie z poradni leczenia otyłości.

Te obserwacje można zinterpretować, odwołując się do badań stylu życia w kontekście struktury społecznej. Przykładem tego podejścia są m.in. badania przeprowadzone w 2015 r. przez Henryka Domańskiego i współpracowników (Domański i in. 2015). Ich zdaniem, „istotnym czynnikiem kształtującym praktyki jedzeniowe w Polsce są ograniczenia finansowe, zwłaszcza w kategoriach o niższym statusie” (Domański i in. 2015: 202). Jednocześnie cytowani autorzy wskazują, że „najbardziej zagorzali w stosowaniu wskazań dietetyków i żywieniowców okazują się przedstawiciele wyższej kadry kierowniczej oraz urzędników” (Domański i in. 2015: 204). Odnosi się to również do grupy badanych przez mnie osób, spośród których wszystkie pracowały w dużych firmach na stanowiskach biurowych. Zdaniem autorów cytowanego dzieła, dla tej grupy charakterystyczne jest „narzucanie sobie jedzeniowych reżimów związane z troską o kondycję i wygląd zewnętrzny” (Domański i in. 2015: 204). Również tę charakterystykę można odnieść do uczestników moich badań. Jak wynika z przytoczonych w tym artykule ich wypowiedzi, troska o wygląd zewnętrzny i dobre samopoczucie stanowi dla nich ważny cel, natomiast dążenie do regularnego spożywania zbilansowanych posiłków lub stosowanie różnego rodzaju diet można zinterpretować jako stosowanie pewnego rodzaju „reżimu dietetycznego”.

Dominującymi motywacjami do korzystania z cateringu dietetycznego, podawanymi przez badanych, były chęć redukcji wagi oraz brak czasu na samodzielne przygotowywanie zdrowych posiłków, na których im zależało. Usługa cateringu dietetycznego, za sprawą której badani zostali niejako „wyręczeni” od konieczności samodzielnego planowania i przyrządzania posiłków, stanowiła dla nich duże ułatwienie. Używając kategorii wprowadzonych przez A. Giddensa, można powiedzieć, że badani odwoływali się do pewnego „projektu ciała” (Giddens 2006: 108), którego ważnymi elementami były szczupła sylwetka i zdrowie. To specyficzne pojmowanie dbałości o ciało, w którym zdrowie i atrakcyjny wygląd zewnętrzny nie są rozdzielone, ale stanowią dopełniające się elementy, Chris Schilling określa mianem „reżimów troski”: „nie dotyczą one tylko zapobiegania chorobom. Mają również sprawić abyśmy byli zadowoleni z wrażenia, jakie nasze ciało wywiera na nas samych i na otoczeniu” (Schilling 2010: 20). Te dwa cele: zdrowie i piękny wygląd dominowały w wypowiedziach badanych. Ich podejście do kwestii odżywiania miało charakter „refleksyjny”, czemu dawali wyraz, opowiadając o procesie poszukiwania odpowiedniej dla siebie diety czy dążeniu do rozwiązania swoich problemów ze zdrowiem. W swoich poszukiwaniach właściwego stylu żywienia odwoływali się do „systemów eksperckich” (Giddens 2006) – porad dietetyków, książek, Internetu. Jednak dbałość o zdrowie i dobre samopoczucie znacznie częściej wyrażała się raczej w poszukiwaniu odpowiedniego sposobu odżywiania niż we wdrażaniu innych elementów zdrowego stylu życia, takich jak np. aktywność fizyczna.

Catering dietetyczny stanowi ciekawy przykład profesjonalizacji usług związanych z dbałością o ciało, jego zdrowie i piękny wygląd. Rosnąca świadomość

znaczenia prawidłowego żywienia dla zdrowia, a także panujące w określonych grupach społecznych normy wyznaczające wzorzec „ciała idealnego” stwarzają zapotrzebowanie na tego typu usługi, chociaż z pewnością adresowane są one do najbardziej świadomych i zamożniejszych klientów.

Socjologiczne analizy tego zjawiska koncentrują się wokół dwóch kwestii. Bryan S. Turner postrzega charakterystyczne dla współczesnych społeczeństw zaabsorbowanie kwestiami otyłości i diety, odchudzania i jedzenia jako objęcie ciała mechanizmem kontroli społecznej (Turner 1992: 193). Uważa, że wyrazem tej kontroli jest proces sekularyzacji i racjonalizacji diety: oddzielenia jej od kwestii związanych z religią i moralnością oraz dostosowania do potrzeb różnych grup społecznych w zależności od rodzaju wykonywanej pracy. Głównym celem tego procesu jest zwiększenie wydajności pracy (Turner 1997: 22). Można te rozważania odnieść również do usługi cateringu dietetycznego, która jest odpowiedzią na zapotrzebowanie określonej grupy zawodowej³. Druga z możliwych interpretacji odnosi się do koncepcji „kapitału kulturowego” Pierre’a Bourdieu. Według niego, powstanie grupy tzw. „zawodów doradczych”, wszelkiego typu profesjonalistów, których zadaniem jest doradzanie klientom w kwestii poprawy własnego wizerunku czy zdrowia, wiąże się z rywalizacją między przedstawicielami poszczególnych klas społecznych o zachowanie oznak prestiżu (Bourdieu 2006: 423, 453). Usługę cateringu dietetycznego można w świetle tej teorii zinterpretować jako odpowiedź na dążenie jednostek do nadania ciału cech *dystynkcji*, jakimi są zdrowie i szczupłość.

Bibliografia

- Bourdieu P. (2006), *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądenia*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Domański H., Karpiński Z., Przybysz D., Straczuk J. (2015), *Wzory jedzenia a struktura społeczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Giddens A. (2006), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Giddens A. (2009), *Europa w epoce globalnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Mennell S., Murcott A., van Otterloo A. H. (1992), *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*, Sage Publications, London.
- Miles M. B., Huberman A. M. (2000), *Analiza danych jakościowych*, Wydawnictwo Trans Humana, Białystok.
- Mogila-Lisowska J. (2010), *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków – warunki i styl uczestnictwa*, Wydawnictwo AWF, Warszawa.
- Pogoń K., Muszyńska M., Pogoń P. (2016), *Ocena możliwości zastosowania cateringu dietetycznego w celu edukacji żywieniowej pacjentów otyłych*, [w:] D. Gajewska, J. Myszkowska-Ryciak (red.), *Wybrane problemy dietoprofilaktyki i dietoterapii chorób przewlekłych*, Polskie Towarzystwo Dietetyki, Warszawa, s. 75–82.

³ Jak wspomniałam powyżej, Domański określa grupę osób stosujących „reżimy jedzeniowe” jako „przedstawicieli wyższej kadry kierowniczej oraz urzędników”.

- Schilling Ch. (2010), *Socjologia ciała*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Tobiasz - Adamczyk B. (red.) (2013), *Od socjologii medycyny do socjologii żywienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Traciewicz J. (2016), *Catering trafia pod strzechy. Jedzenie z pudełka nie oznacza jednak zdrowszej diety...*, www.polityka.pl [dostęp: 24.10.2016].
- Turner B. S. (1992), *Regulating Bodies. Essays in Medical Sociology*, Routledge, London–New York.
- Turner B.S. (1997), *The Body and Society. Explorations in Social Theory*, Sage Publications, London–New Delhi.

Agnieszka Maj

“DIET IN A BOX”: MOTIVATIONS OF PEOPLE USING DIET FOOD DELIVERY

Summary. The article is based on in-depth interviews conducted with customers of diet food deliveries. It aims at investigating the motivations of this service’s clients for using the service. It also makes an attempt to reveal, how this service is helpful in achieving the body ideals of the interviewed.

Keywords: diet, diet food delivery, healthy eating.