

Zdrowie w erze AI

Dieta, aktywność i potencjał
sztucznej inteligencji

Raport przygotowany przez Kantar Polska na zlecenie Fitatu
Luty 2026

PATRON MEDIALNY



Słowo wstępu

Chociaż Polacy deklarują, że odżywiają się zdrowo, rzeczywistość bywa inna – duża część społeczeństwa zmaga się z nadwagą lub otyłością, a w czasie wolnym z ruchem wygrywa bierna forma wypoczynku.

W raporcie przygotowanym przez Kantar we współpracy z Fitatu badamy motywacje Polaków oraz ich codzienne wybory zakupowe. Przyglądamy się m.in. „wojnie z cukrem” oraz dążeniu do redukcji masy ciała, będącej głównym celem dla ponad 75% użytkowników Fitatu. Sprawdzamy również, jakie nawyki chcą najczęściej wprowadzić w nowym roku.

Kluczowym elementem naszej analizy jest test aplikacji wspierających dietę. Sprawdziliśmy, jak sztuczna inteligencja obecna w najpopularniejszych aplikacjach do liczenia kalorii radzi sobie z szacowaniem kalorii. Chcemy w ten sposób odpowiedzieć na pytanie, na ile te innowacyjne rozwiązania mogą stać się realnym ułatwieniem w codziennym zarządzaniu naszym jadłospisem.



Spis treści

1 Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna Polaków

Sprawdzamy, co faktycznie ląduje w naszych koszykach zakupowych, jakich składników staramy się unikać oraz czy chęć dbania o zdrowie idzie w parze z aktywnością fizyczną.

2 Postanowienia noworoczne a rosnąca popularność aplikacji żywieniowych

Nowy rok to czas „nowego startu”. Analizujemy, kiedy tak naprawdę zaczynamy realizować swoje cele, jakie wyzwania sobie stawiamy – od wielkich zmian po drobne nawyki – i jak technologia pomaga nam wytrwać w postanowieniach.

3 Przegląd rozwiązań do liczenia kalorii i ich funkcjonalności

Sprawdzamy, jak sztuczna inteligencja zmienia sposób, w jaki liczymy kalorie. Poddaliśmy testom wiodące narzędzia, sprawdzając ich skuteczność w identyfikacji produktów. Oceniamy, na ile szacowanie kalorii produktów przez AI stanowi rzeczywiste ułatwienie dla użytkownika.

1

Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna Polaków



Metodologia

W naszym raporcie korzystamy z danych zebranych na podstawie badania **Target Group Index Kantar** – największego w Polsce badania konsumpcji dóbr, usług i mediów, realizowanego nieprzerwanie od 20 lat. Międzynarodowy kontekst opracowania budują dane z niemieckiej i brytyjskiej edycji TGI, co pozwala na rzetelne porównanie trendów krajowych.



Liczba respondentów w badaniu:

Polska: 19 201, Niemcy: 9 611, Wielka Brytania: 22 715



Grupa docelowa:

Osoby w wieku 18–75



Okres pozyskiwania odpowiedzi respondentów ujęty w raporcie:

lipiec 2024 – czerwiec 2025



Jest to największe badanie konsumenckie w Polsce:

około 300 kategorii i 3 500 marek. Badanie TGI ma ponad 40 lokalnych wersji, czyniąc je międzynarodowym standardem.

Chociaż coraz chętniej rezygnujemy z cukru i czytamy etykiety, nasza codzienność to wciąż starcie między chęcią bycia „fit” a przyzwyczajeniami do wypoczynku przed ekranem. W tym rozdziale przyjrzymy się bliżej tym nawykom – sprawdzimy, co faktycznie ląduje w naszych koszykach i co najczęściej robimy w czasie wolnym.



Polacy chcą dbać o zdrowie i być świadomymi konsumentami.

Widać to po tym, że sprawdzają skład na etykietach i coraz częściej ograniczają jedzenie wysokotłuszczowych produktów oraz tych z dużą ilością cukru.

41% Polaków deklaruje, że zawsze sprawdza skład i wartości odżywcze spożywanych produktów.¹

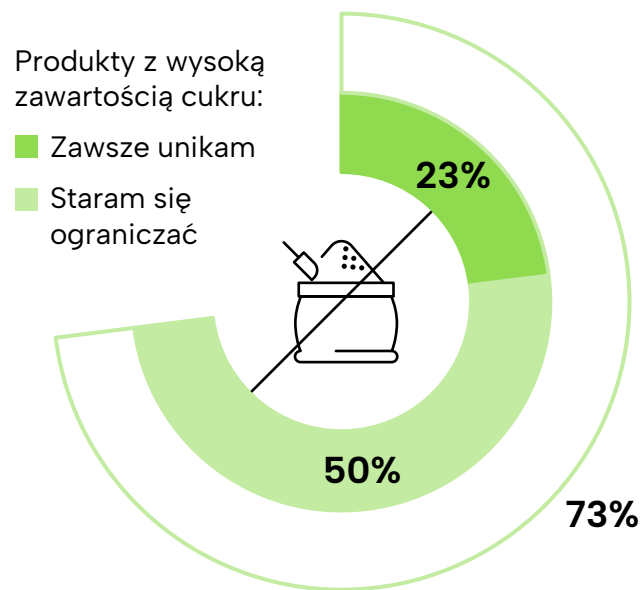
67% twierdzi, że ogranicza spożywanie produktów wysokotłuszczowych.²



Jest to wynik o 1/3 lepszy w porównaniu z Brytyjczykami, wśród których 51% unika spożywania produktów wysokotłuszczowych.

73% deklaruje, że ogranicza spożycie produktów z wysoką zawartością cukru.

Cukier utożsamiamy z wrogiem zdrowego żywienia, dlatego wiele osób w Polsce przestaje go używać. Złą opinię ma też olej palmowy, produkty modyfikowane genetycznie oraz konserwanty.



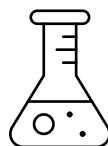
Olej palmowy

35% zawsze go unika (w badaniu najwyższy wskaźnik unikania jakiegoś składnika).



GMO

34% zawsze unika takich produktów.



Konserwanty

30% zawsze wystrzega się ich w składzie.



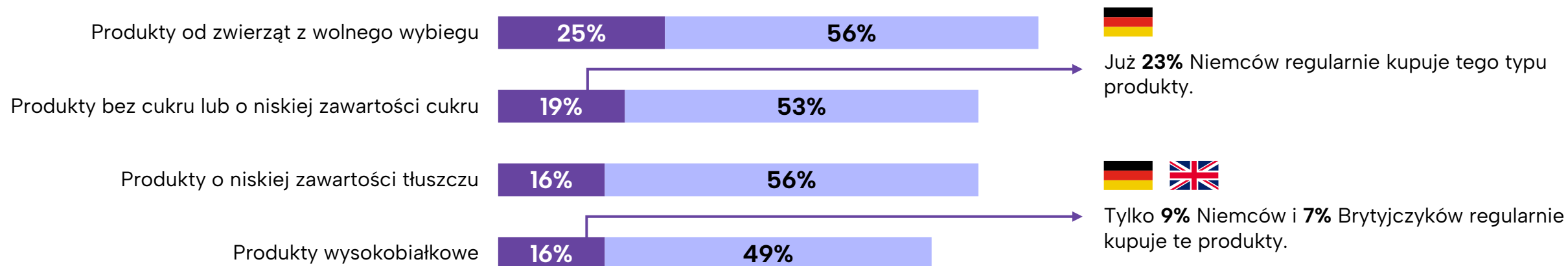
Patrycja Koczaska

Okiem dietetyka Fitatu

Produkty wysokoprzetworzone często łączą cukry i tłuszcze, co zwiększa ich smakowość i sprzyja spożywaniu większych porcji. Ze względu na wysoką gęstość energetyczną, wynikającą m.in. z obecności tłuszczu (9 kcal/g), mogą one ułatwiać przekroczenie dziennego zapotrzebowania energetycznego. Dodatkowym wyzwaniem dla konsumentów jest sposób opisu składu, czyli zastępowanie popularnego symbolu „E” pełnymi nazwami, co może utrudniać świadomą ocenę składu produktu.

Produkty bez cukru lub z małą ilością cukru są popularne zarówno w Polsce, jak i Niemczech i w Wielkiej Brytanii. W Polsce częściej niż w innych krajach kupujemy jedzenie bogate w białko. Ponadto wybieramy produkty z niską zawartością tłuszczu oraz te z etycznych hodowli.

Częstotliwość zakupu: ■ Regularnie ■ Czasem

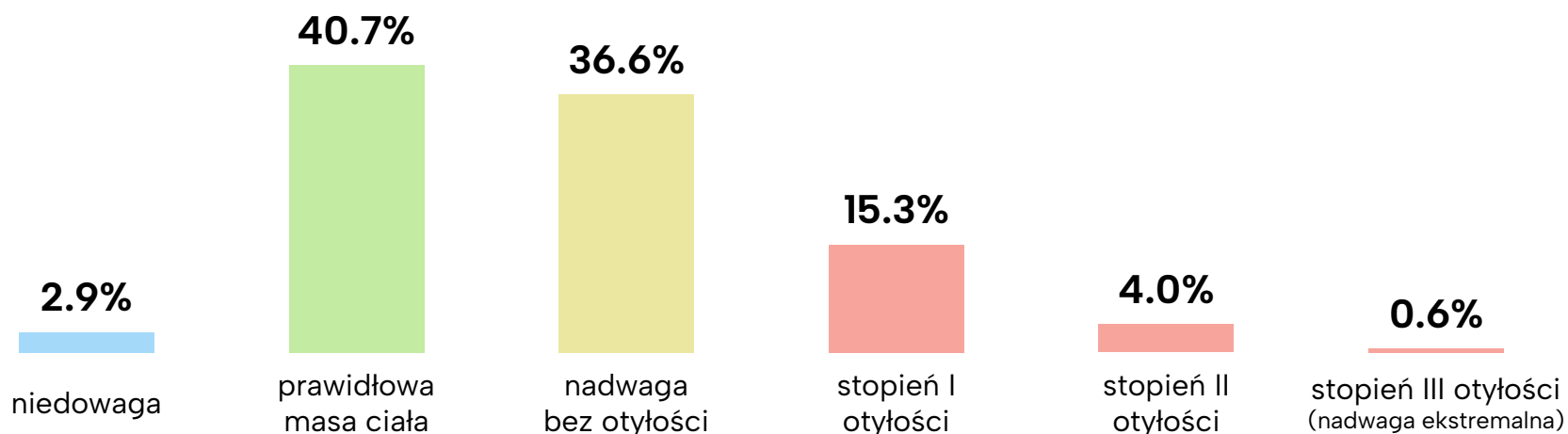


Patrycja Koczaska

Okiem dietetyka Fitatu

Produkty określone jako wysokobiałkowe, ekologiczne, „zdrowotłuszczowe” czy light nie gwarantują niskiej wartości energetycznej. Ich nadmierne spożycie, podobnie jak innych produktów, może skutkować dodatnim bilansem energetycznym.

Deklarowana świadomość żywieniowa Polaków jest wysoka, niemniej większość społeczeństwa zmaga się z nadwagą i otyłością. Sama choroba otyłościowa to złożony problem, jednak bez względu na jej przyczynę, podstawą jest wprowadzenie trwałych zmian w sposobie odżywiania i zwiększenie aktywności fizycznej.



Podobny problem możemy zauważyć wśród Niemców, u których **34%** osób ma nadwagę, a **25%** zmaga się z otyłością.

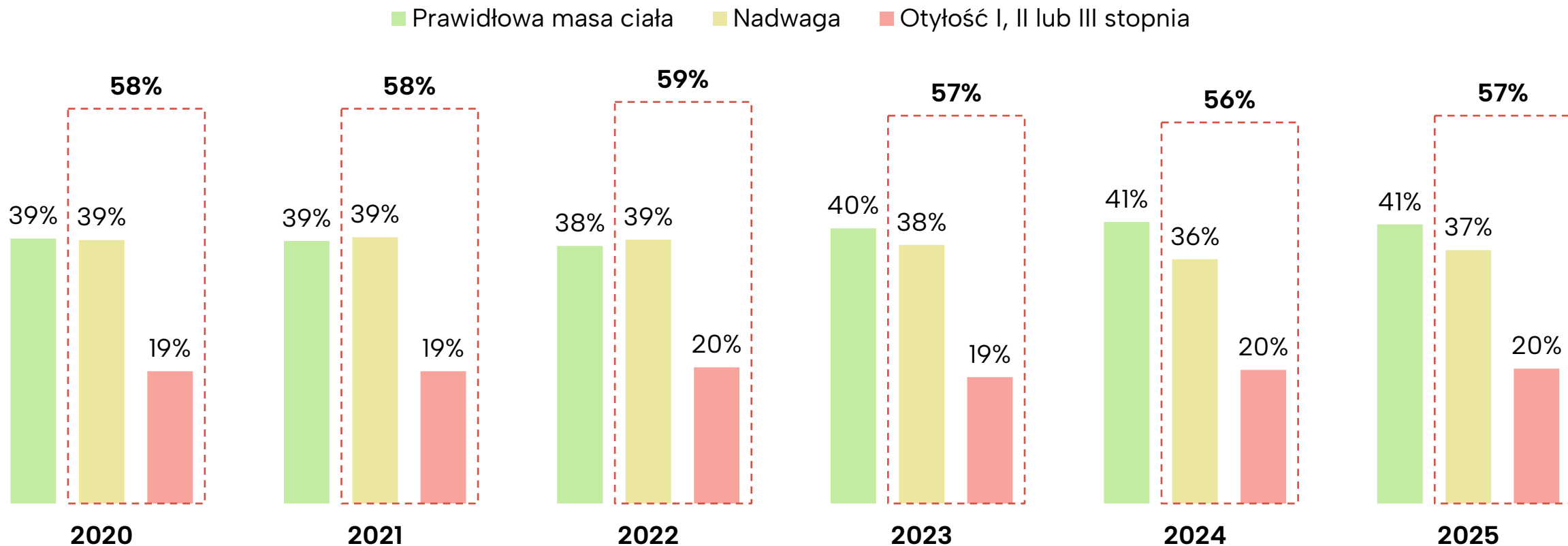


Patrycja Koczaska

Okiem dietetyka Fitatu

Prezentowane dane bazują na wskaźniku BMI, obliczanym na podstawie masy ciała i wzrostu. Choć jest on użyteczny w analizach populacyjnych, nie uwzględnia składu ciała np. udziału tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej, dlatego nie jest wystarczający do pełnej indywidualnej oceny stanu zdrowia.

Wysoki odsetek Polaków zmagających się z nadwagą i otyłością to parametr, który od co najmniej pięciu lat nie ulega poprawie – proporcje te są niemal identyczne.



Otyłość niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

Lekarze zwracają uwagę, że nadmierne kilogramy zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby układu krążenia, układu pokarmowego, a także obciążają stawy, doprowadzając do ich zwyrodnienia.

Widzimy to już na etapie deklaracji – nadwaga i otyłość współwystępują z cukrzycą, nadciśnieniem i podwyższonym cholesterolem.

	Cukrzyca	Podwyższony cholesterol	Nadciśnienie
Osoby o prawidłowej masie ciała	3%	7%	6%
Osoby z nadwagą	7%	12%	13%
I stopień otyłości	12%	14%	21%
II i III stopień otyłości	16%	15%	28%



Niepokojące jest również to, że wybieramy kanapę zamiast ruchu.

Tym bardziej istotna jest konieczność zmiany modelu życia na zdrowszy i bardziej aktywny.

Bierne formy spędzania czasu wolnego



52%

w wolnym czasie
przegląda internet

41%

w wolnym czasie
ogląda telewizję

32%

w wolnym czasie deklaruje,
że najczęściej „nie robi nic
– odpoczywa”

Aktywne formy spędzania wolnego czasu



25%

spotyka się
ze znajomymi

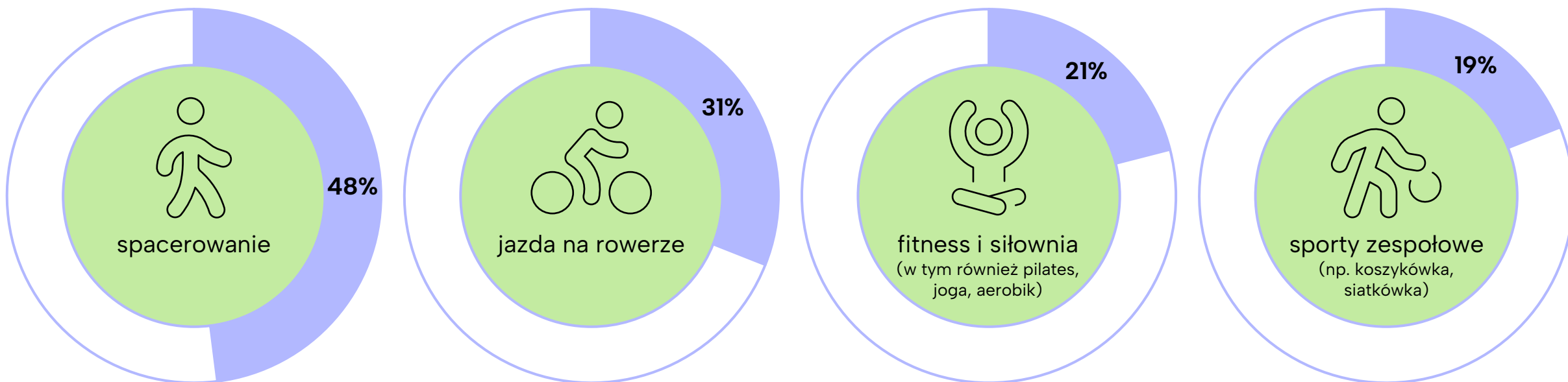
22%

pielęgnuje działkę
lub ogród

17%

w wolnym czasie
uprawia sport

Osoby aktywne najczęściej stawiają na szeroko dostępne aktywności takie jak spacery czy jazda na rowerze. Popularnością cieszą się również zajęcia fitness, siłownia oraz sporty zespołowe.



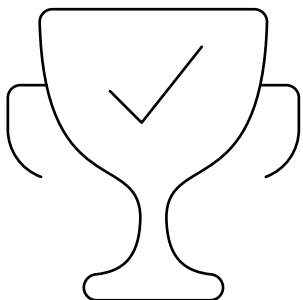
Patrycja Koczaska

Okiem dietetyka Fitatu

Nawet umiarkowany wysiłek fizyczny, taki jak regularne spacery czy rekreacyjna jazda na rowerze, jest niezwykle skutecznym narzędziem w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Aktywność o niskim progu wejścia nie tylko wspiera metabolizm, ale również znacząco poprawia samopoczucie psychiczne oraz ogólną kondycję organizmu, stanowiąc fundament profilaktyki chorób cywilizacyjnych.

Podsumowując – zwracamy uwagę na to, co jemy, jednak rzadko się ruszamy. Problem nadwagi i otyłości to realne wyzwanie, przed którym stoimy.

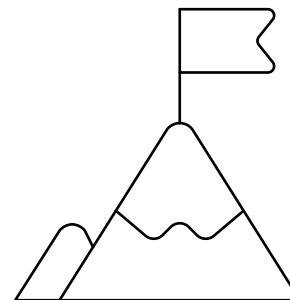
Sukcesy



48% Polaków uważa, że odżywia się zdrowo, a **41%** zawsze sprawdza skład spożywanych produktów.¹

48% Polaków spaceruje w wolnym czasie, a **31%** spędza go na rowerze.³

Wyzwania



57% Polaków ma nadwagę lub otyłość I, II, III stopnia.²

Najpopularniejszą formą spędzania wolnego czasu pozostaje oglądanie telewizji i korzystanie z internetu.⁴



Patrycja Koczaska

Okiem dietetyka Fitatu

Ruch jest niezwykle ważny dla zachowania zdrowia. Zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej ([źródło](#)), dorosłym rekomenduje się co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. Dla uproszczenia przekazu zalecenie to często prezentowane jest jako około 30 minut ruchu dziennie lub kilka tysięcy kroków, co pomaga przełożyć je na codzienną praktykę.

2

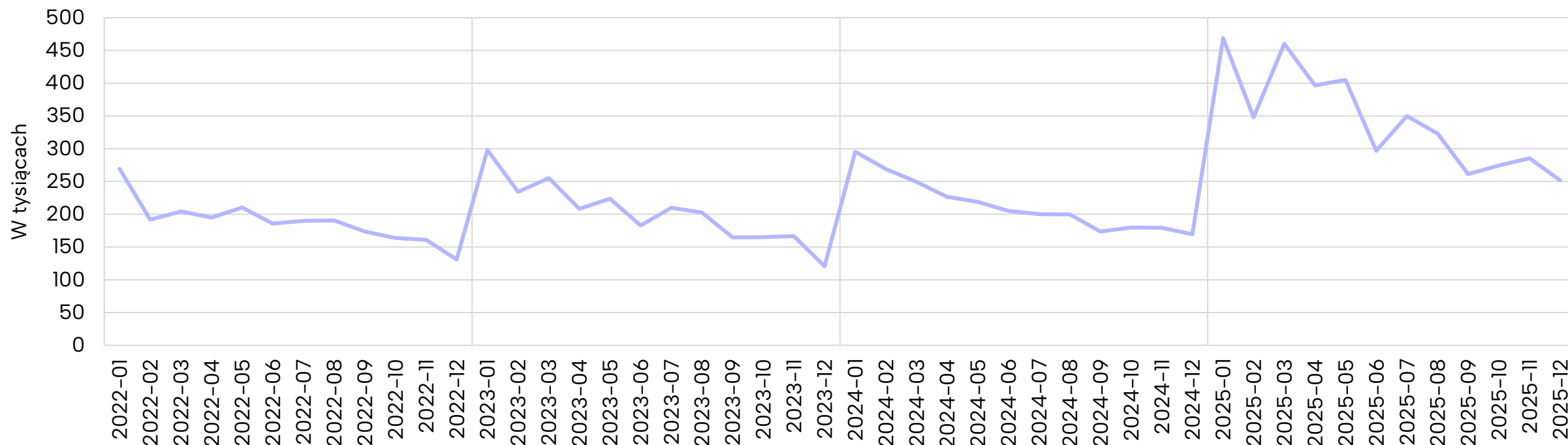
Postanowienia noworoczne
a rosnąca popularność
aplikacji żywieniowych



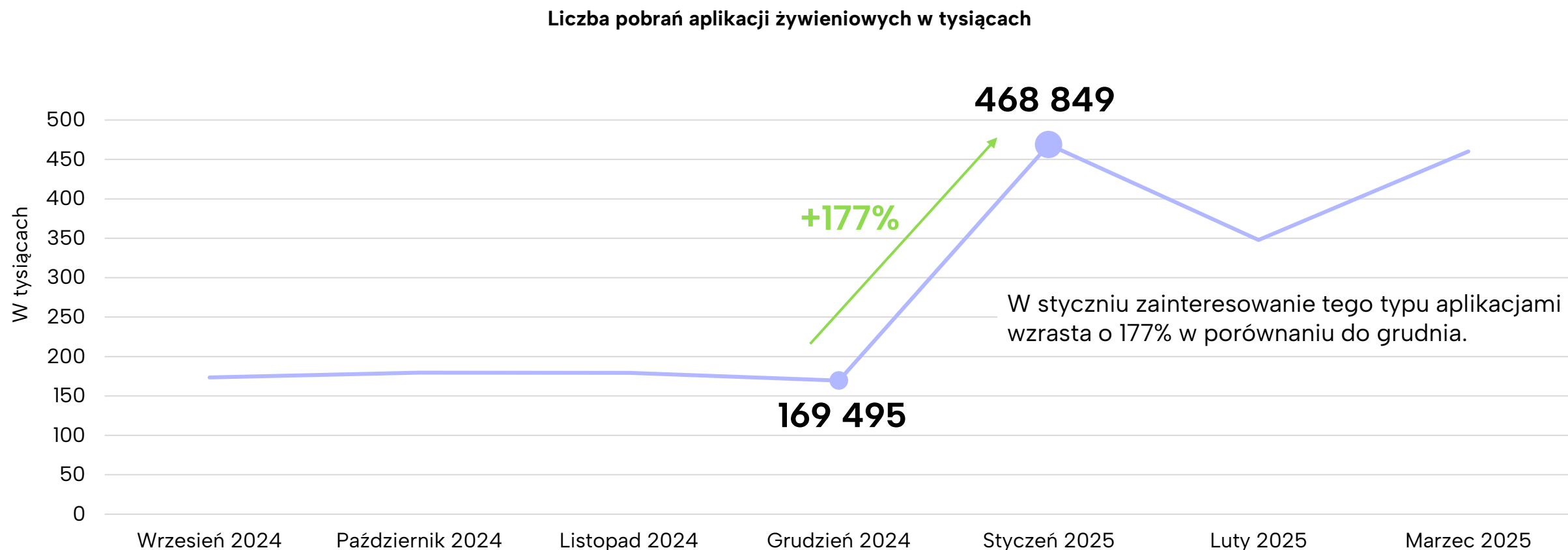
Aplikacje mobilne stanowią istotne wsparcie w dotrzymywaniu postanowień oraz realizacji celów, ułatwiając codzienne śledzenie bilansu kalorycznego i aktywności fizycznej.

Według danych Sensor Tower popularność tych aplikacji wyraźnie rośnie od 2022 roku. W samym 2025 roku użytkownicy zainstalowali je już ponad 4 miliony razy.

Liczba pobrań aplikacji żywieniowych w Polsce w latach 2022–2025 (w tysiącach)



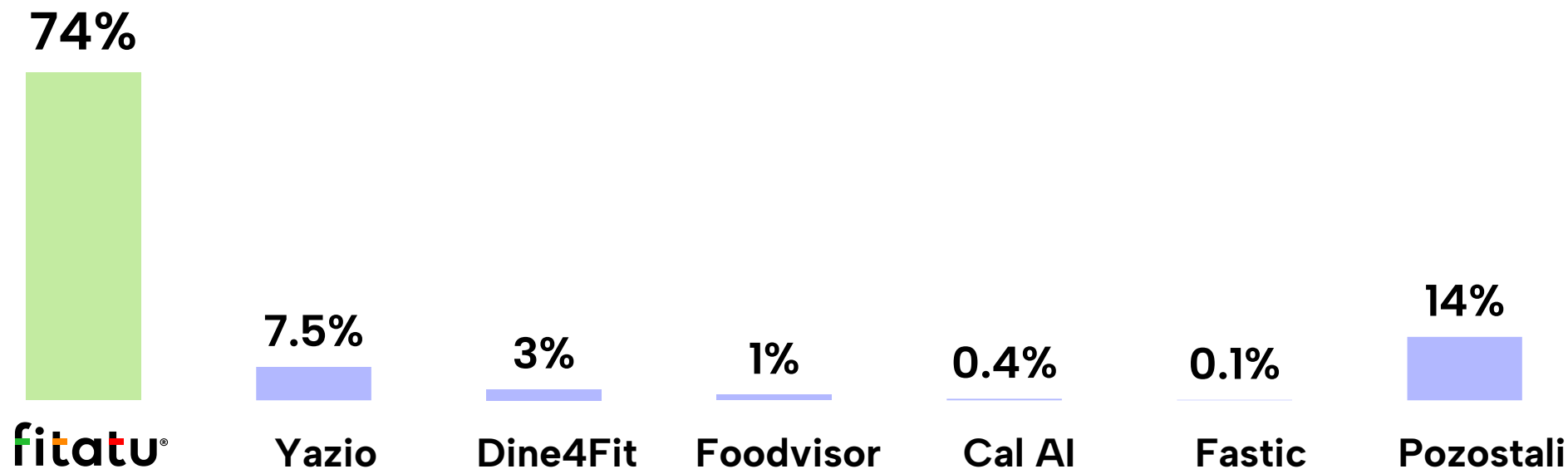
Początek roku to szczególny okres, w którym aplikacje wspierające zdrowy styl życia cieszą się popularnością. Wraz z nadejściem stycznia Polacy ze wzmożoną energią przystępują do realizacji swoich planów sylwetkowych i prozdrowotnych.



Wśród takich aplikacji, niekwestionowanym liderem w Polsce jest Fitatu.

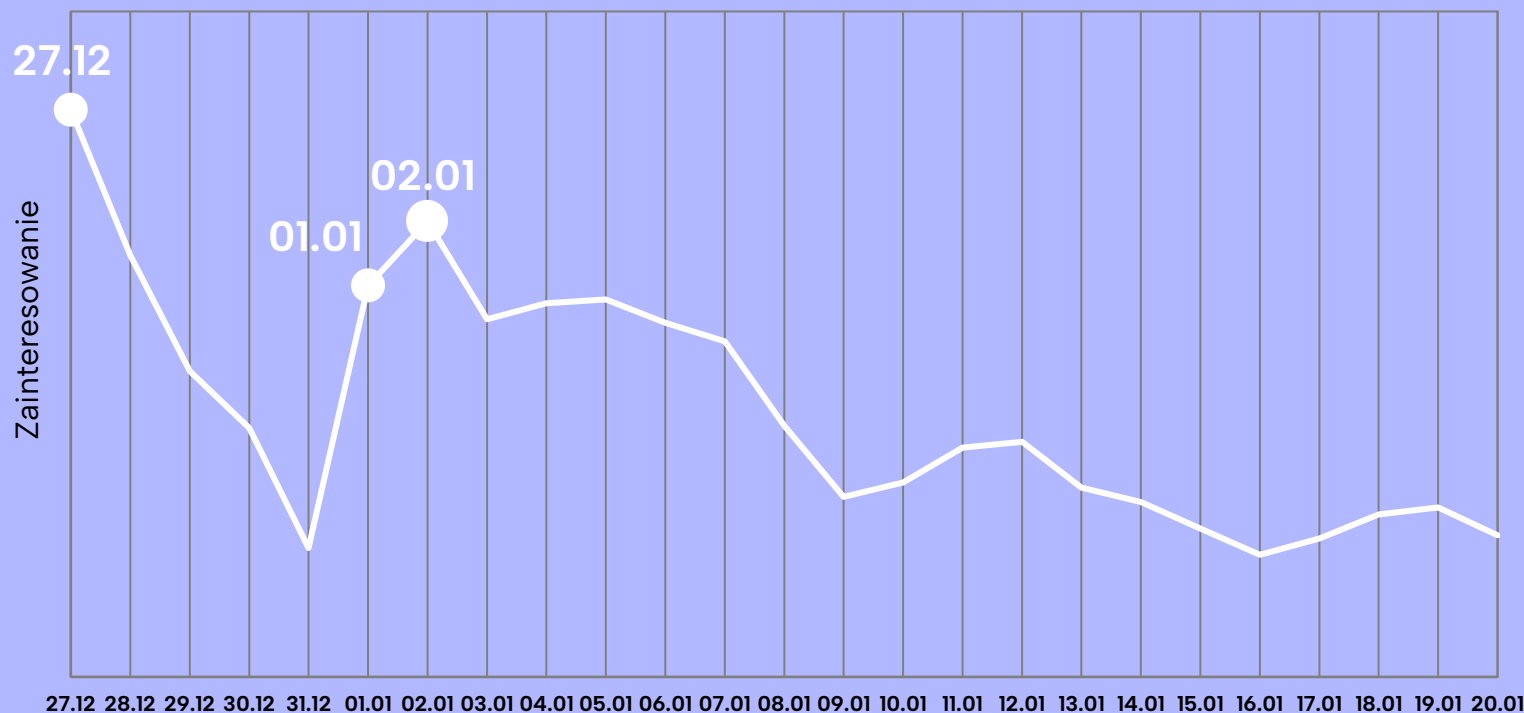
Niemal $\frac{3}{4}$ wszystkich osób, które decydują się na zmianę stylu życia, wykorzystując do tego celu aplikacje prozdrowotne, korzysta z Fitatu.

Procent aktywnych użytkowników korzystających z aplikacji żywieniowych w 2025



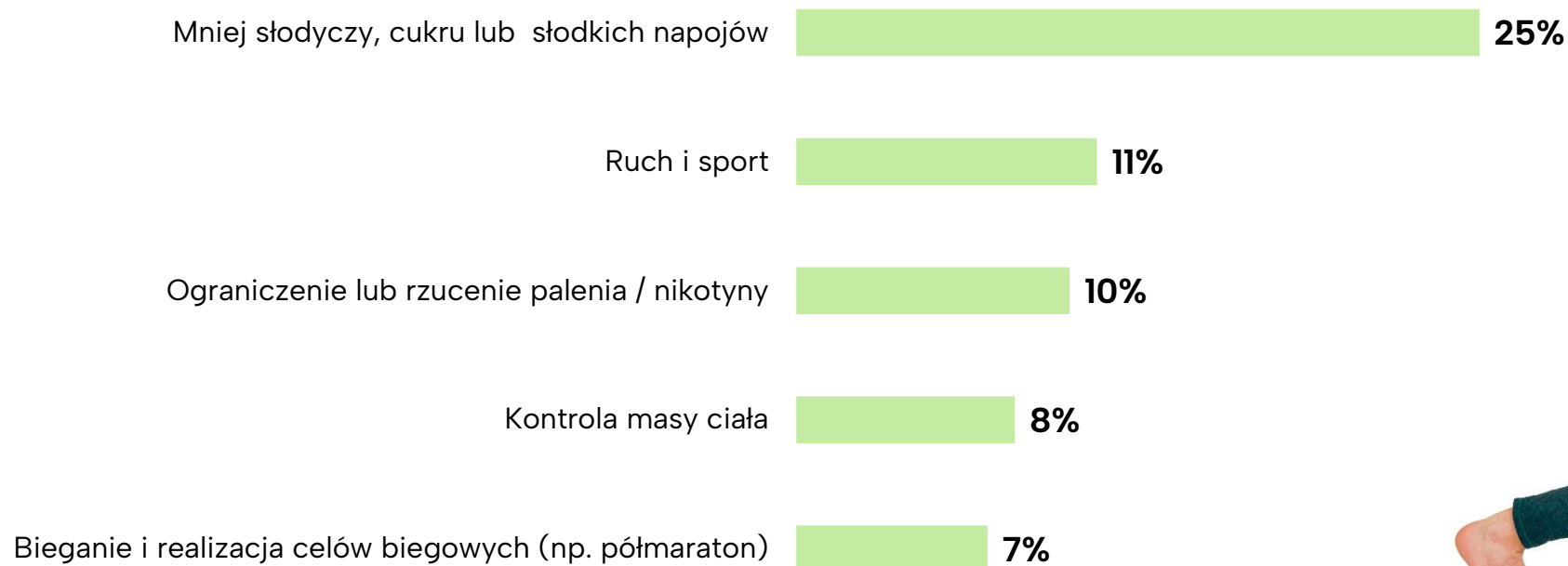
Dane z aplikacji Fitatu wskazują, że Polacy nie zawsze zwlekają z postanowieniami do stycznia. Znaczna część użytkowników zaczyna realizować cele przed nowym rokiem.

Realna data startu postanowień



Użytkownicy Fitatu, tak samo jak reszta społeczeństwa, dążą przede wszystkim do ograniczenia spożycia słodczy, wypowiadając „wojnę cukrowi”. Ich cele wykraczają jednak poza samą dietę – obejmują również zwiększenie aktywności fizycznej, monitorowanie masy ciała oraz ograniczenie używek.

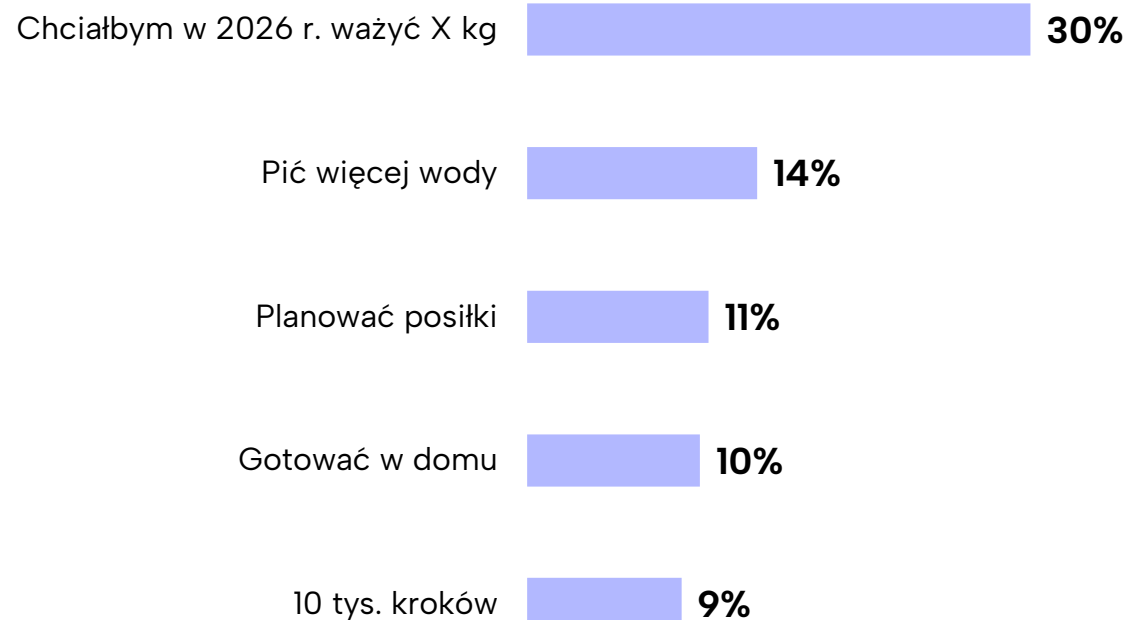
Cele i priorytety: najczęściej deklarowane obszary zmian w Fitatu



Wyznaczamy sobie cele łatwiejsze do realizacji.

Te tzw. mikrozmiany pozwalają na stopniowe budowanie zdrowych nawyków bez konieczności wprowadzania radykalnych zmian w trybie życia.

Mikrozmiany na start: najczęściej wybierane cele w Fitatu



Używamy Fitatu nie tylko do monitorowania realizacji celów, ale przede wszystkim by schudnąć, zbudować mięśnie lub utrzymać obecną wagę.

75%

użytkowników stawia na redukcję masy ciała

14%

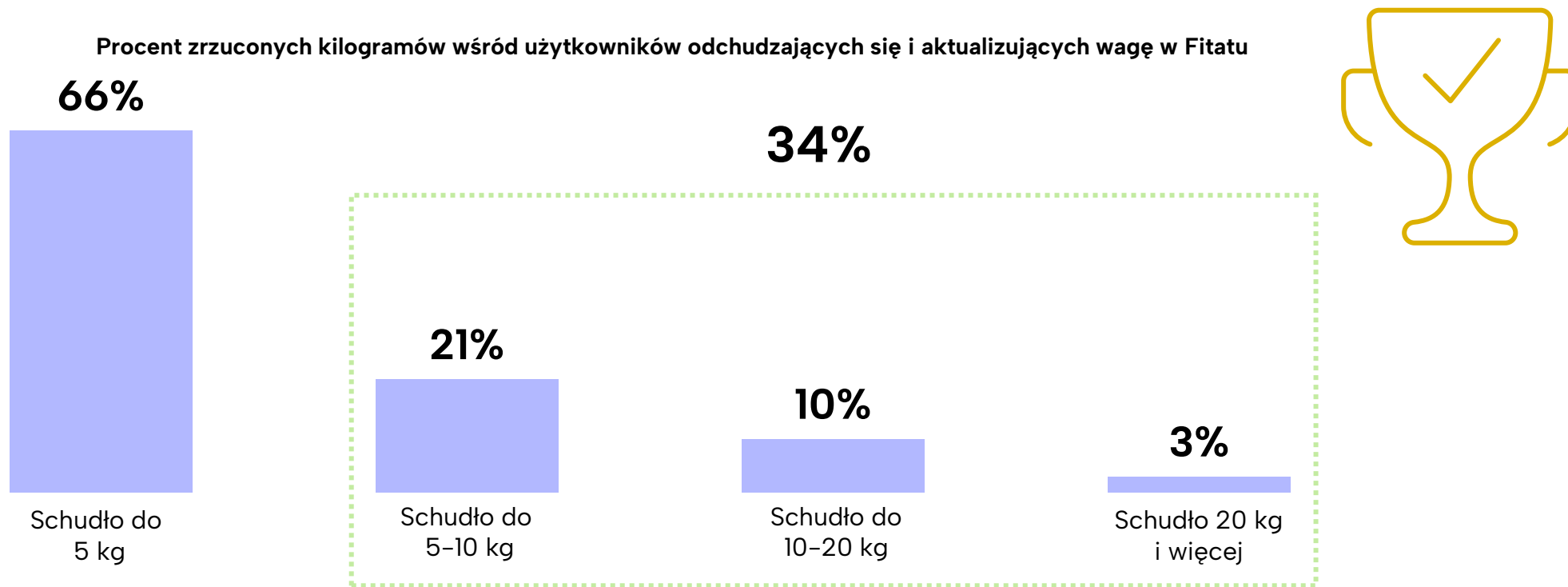
planuje budowę masy mięśniowej

11%

dąży do utrzymania aktualnej wagi

Strategia małych zmian dominuje nad wielkimi transformacjami.

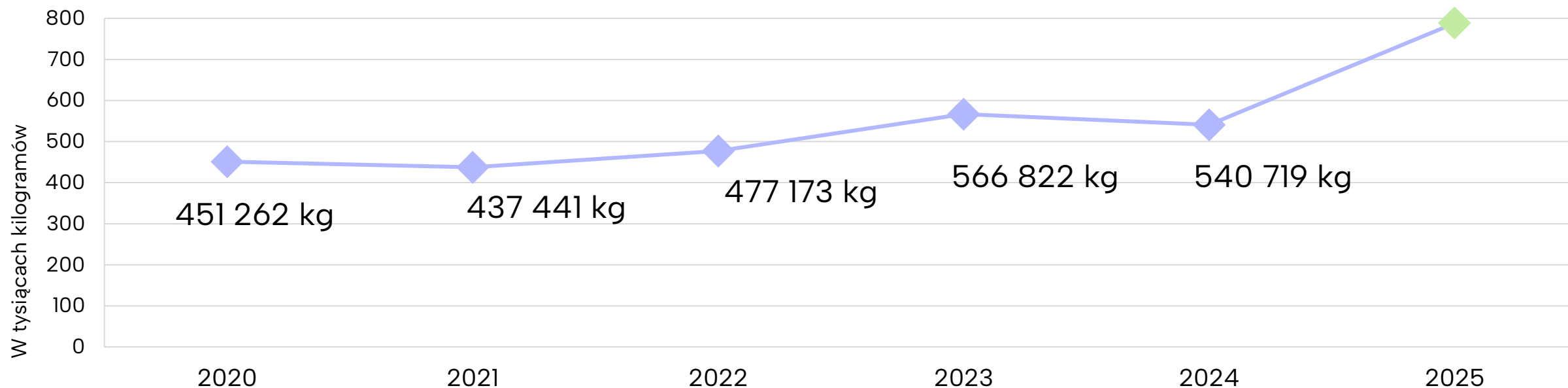
Najczęstsze redukcje wagi to te w przedziale do 5 kg. Jednocześnie aż 1/3 użytkowników Fitatu udaje się zredukować wagę o co najmniej 5 kg, co często przekłada się na istotną zmianę sylwetkową.



Aplikacje takie jak Fitatu są zdecydowanym wsparciem w walce z otyłością i nadwagą.

Rok 2025 był pod tym kątem szczególnie – to w nim Fitatu wprowadziło funkcję szacowania kalorii AI, a użytkownicy zrzucili łącznie 788 tysięcy kilogramów.

Łączna liczba zrzuconych kilogramów przez użytkowników Fitatu w latach 2020 – 2025



W tym roku Fitatu
wdrożyło AI do
szacowania kalorii.

Jakie cele realizują aplikacje do liczenia kalorii i w czym pomagają?



Motywacja

Aplikacje te pomagają monitorować codzienne postępy, co zachęca do dalszego działania. Widok małych, codziennych sukcesów skutecznie wspiera w trudniejszych chwilach.



Edukacja

Podczas codziennego zapisywania posiłków użytkownik uczy się, które produkty są wartościowe, a które dostarczają jedynie zbędnych kalorii. Pozwala to na budowanie zdrowych nawyków żywieniowych i podejmowanie bardziej świadomych decyzji przy każdym posiłku.



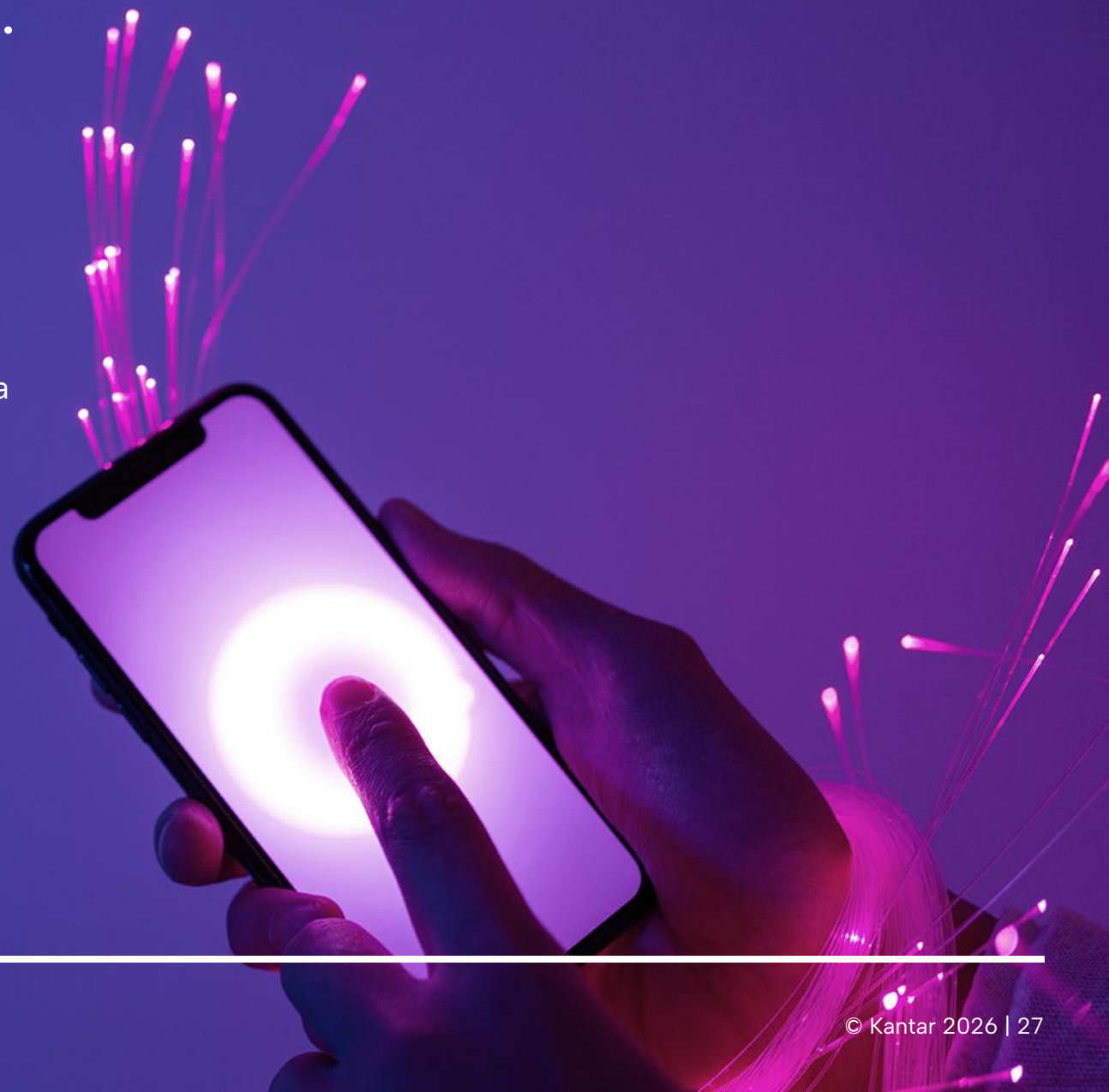
Informacja

Użytkownik zyskuje dostęp do bazy danych, dzięki której może błyskawicznie sprawdzić dokładny skład i kaloryczność niemal każdego produktu. To ogromne ułatwienie, gdy informacje na opakowaniu są nieczytelne lub gdy kupujemy produkty na wagę.

To podręczne narzędzia, które ułatwiają codzienną dbałość o formę i pomagają wytrwać w postanowieniach.

Do głównych funkcji tych aplikacji możemy zaliczyć:

- Monitorowanie liczby spożywanych kalorii w ciągu dnia
- Monitorowanie bilansu makroskładników spożywanych w ciągu dnia
- Monitorowanie zmian w pomiarach sylwetki i masie ciała
- Rejestrowanie aktywności fizycznej oraz postępów treningowych
- Kontrola ilości wypitej wody i dbanie o odpowiednie nawodnienie
- Dostęp do przepisów i diet dostosowanych do indywidualnych potrzeb żywieniowych



Rozwijanym elementem w aplikacjach żywieniowych są funkcje oparte na sztucznej inteligencji (AI). Na podstawie zaledwie jednego zdjęcia pozwalają one oszacować liczbę kalorii oraz zawartość makroskładników w posiłku.

To innowacyjne rozwiązanie stało się już standardem rynkowym – większość wiodących aplikacji do monitorowania diety posiada tę funkcjonalność, co ułatwia użytkownikom codzienne prowadzenie dziennika żywieniowego.

fitatu®

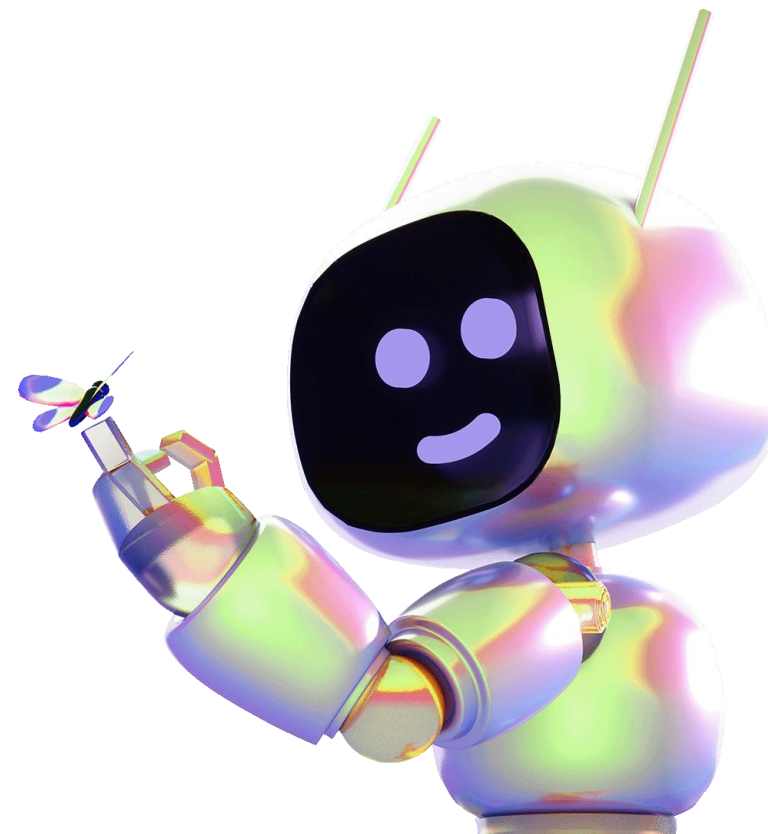
Yazio

Fastic

Cal AI

Dine4Fit

Foodvisor



Dane pochodzące z aplikacji Fitatu jednoznacznie potwierdzają, że szacowanie kaloryczności na podstawie zdjęć nie jest jedynie technologiczną ciekawostką, lecz powszechnym narzędziem ułatwiającym codzienne monitorowanie diety.

Tylko w ubiegłym roku użytkownicy wersji Premium+AI wykonali ponad 5,5 miliona zdjęć swoich posiłków.



3

Przegląd rozwiązań
do liczenia kalorii
i ich funkcjonalności



Przetestowaliśmy najpopularniejsze aplikacje mobilne do liczenia kalorii, aby sprawdzić, na ile skutecznie szacują wartość energetyczną dań za pomocą zdjęć i sztucznej inteligencji.

fitatu®

Yazio

Fastic

Chat GPT

Cal AI

Dine4Fit

Foodvisor

Wiedząc, że konsumenci w poszukiwaniu wsparcia nie ograniczają się do dedykowanych narzędzi, w naszym teście dodaliśmy popularne rozwiązanie AI.

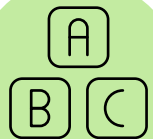
W ramach testu przebadaliśmy łącznie 160 różnorodnych dań, reprezentujących kluczowe kategorie żywieniowe. Każdy z tych produktów był szczegółowo opisany pod kątem kaloryczności i makroskładników.

W badaniu uwzględniliśmy:

- Śniadania: np. owsianki i kanapki
- Dania obiadowe: makarony, dania mięsne, wegetariańskie
- Owoce i warzywa
- Nabiał: np. kefir, jogurt waniliowy, plaster sera
- Orzechy
- Desery: np. szarlotka
- Fast food i dania z dostawą: np. burgery, tortille, frytki
- Napoje: np. soki i napoje gazowane
- Produkty w opakowaniach: np. batony i gotowe przekąski



W badaniu uwzględniliśmy produkty o różnym poziomie trudności – od prostych jednoskładnikowych po złożone dania wieloskładnikowe, których określenie kaloryczności stanowi wyzwanie zarówno dla człowieka, jak i AI.



Produkty dosyć łatwe do rozpoznania (80 różnych pozycji)

- Pojedynczy produkt o charakterystycznym wyglądzie, jak **marchewka**
- Produkt rozpoznawalny dzięki opakowaniu, jak **batonik czekoladowy**
- Danie o wyraźnie rozdzielonych i widocznych komponentach. Przykładem mogą być **klopsiki wołowe z ziemniakami oraz marchewką z groszkiem**



Produkty stanowiące wyzwanie (80 różnych pozycji)

- **Pierogi i naleśniki** – ze względu na brak wizualnych wskazówek pozwalających zidentyfikować rodzaj farszu
- **Wieloskładnikowe kanapki** – w sytuacjach, gdy część składników jest ukryta wewnątrz lub pod pieczywem
- **Zupy** – ich jednolita konsystencja często uniemożliwia rozpoznanie wszystkich składników



Wszystkie 160 produktów sfotografowaliśmy w identycznych warunkach oświetleniowych, przy użyciu tego samego modelu smartfona oraz z zachowaniem stałego kąta nachylenia. Aby zapewnić każdemu z testowanych rozwiązań równe szanse, do wszystkich aplikacji wgraliśmy to samo zdjęcie.

Podczas robienia zdjęć stosowaliśmy się do zaleceń twórców aplikacji, aby zagwarantować algorytmom optymalne warunki do szacowania kalorii:

Ekspozycja

Każdy produkt lub danie musiało być w pełni widoczne i odpowiednio doświetlone.

Perspektywa

Zrobiliśmy zdjęcie pod kątem 45 stopni, co pozwala AI na poprawną ocenę głębi oraz oszacowanie wielkości porcji.

Kontekst

Każdy z produktów został umieszczony na białym talerzu z widocznymi sztuczkami. Wprowadzenie tych niezmiennych elementów pozwoliło na zachowanie odniesienia względem skali dla testowanych modeli AI.



Jak AI szacuje kaloryczność?

Aby poprawnie oszacować wartość energetyczną dania bądź produktu, sztuczna inteligencja musi dokonać szeregu założeń. Dopiero na ich podstawie jest w stanie podać przybliżoną wartość kaloryczną.

Kluczowe zmienne analizowane przez AI:

- Masa (waga) produktu
 - oszacowanie objętości na podstawie obrazu
- Składniki użyte w daniu
 - identyfikacja poszczególnych produktów widocznych na zdjęciu
- Proporcje składników potrawy
- Kalorie poszczególnych składników
 - przypisanie wartości energetycznej do zidentyfikowanych składników



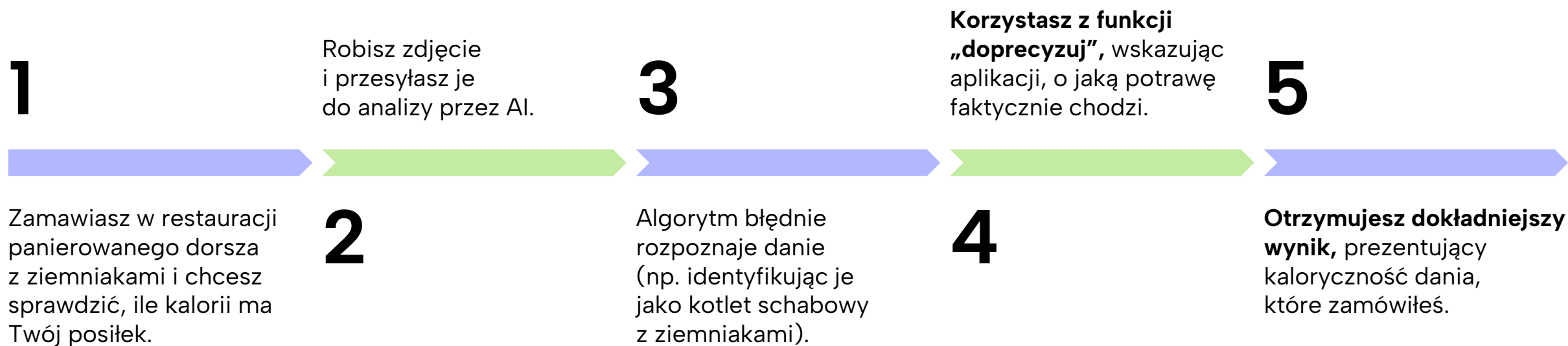
Zarówno ludzka intuicja, jak i sztuczna inteligencja napotyka trudności w precyzyjnym określaniu kaloryczności. Błąd w ocenie zaledwie jednego elementu może skutkować wynikiem znacząco odbiegającym od rzeczywistości.

Przykładowe problemy, które możemy napotkać, próbując oszacować kalorie:

- Ilość oleju użyta do smażenia może dać różnicę nawet 170 kcal przy identycznym wyglądzie potrawy.
- Dodanie do garnka zupy 150 ml śmietanki 30% zamiast 12% podnosi kaloryczność o ponad 250 kcal.
- Posypanie dania serem wydaje się drobnym gestem. Jednak różnica 20 g vs 40 g sera to dla oka „odrobinka”, a może stanowić nawet 100 kcal różnicy.
- Sosy, które na pierwszy rzut oka wydają się podobne, mogą znacząco odstawać kalorycznością. Różnica w przygotowaniu sosu może sięgać nawet 200 kcal.
- **I wiele innych pułapek kalorycznych!**



Skuteczną pomocą dla sztucznej inteligencji może być sam użytkownik. Dzięki funkcjom doprecyzowania możliwe jest istotne skorygowanie błędów szacowania kalorii ze zdjęć i uzyskanie dokładniejszego wyniku.



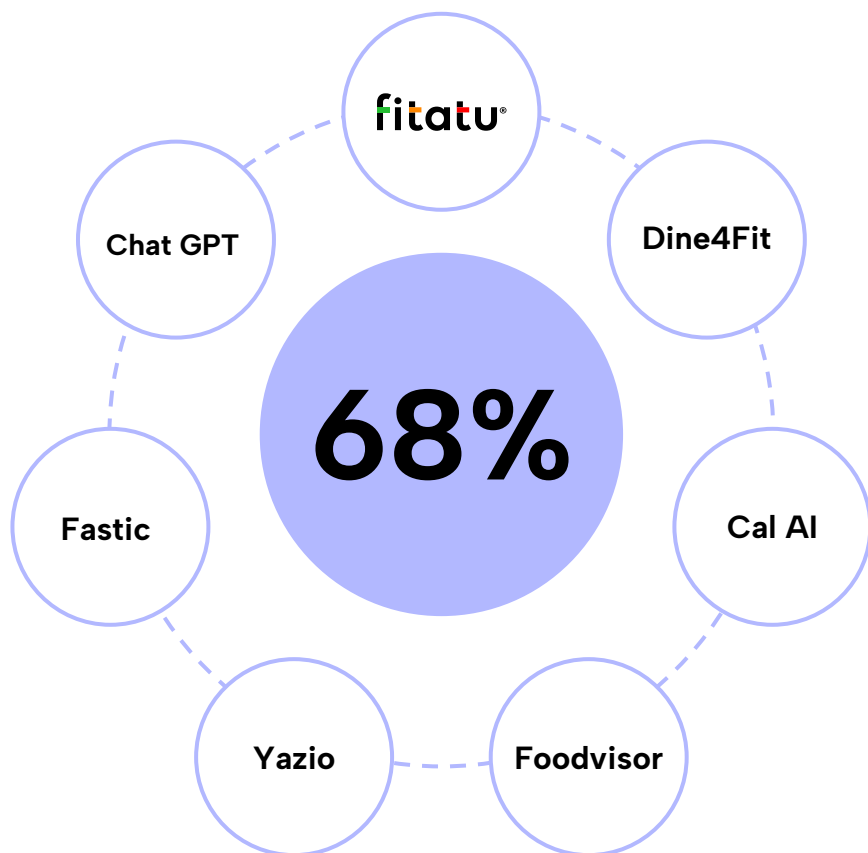
Większość testowanych aplikacji, poza funkcją „doprecyzuj”, oferuje również możliwość ręcznej edycji uzyskanych wyników.

Użytkownik może samodzielnie skorygować wagę produktu lub zmienić pojedyncze składniki, jeżeli uzna, że otrzymane oszacowanie jest nieprawidłowe. W Fitatu można dodatkowo zobaczyć, w jaki sposób algorytm „myśli”, zapewniając jawność przeprowadzonej analizy.

	fitatu®	Yazio	Fastic	Cal AI	Dine4Fit	Foodvisor
Funkcja „doprecyzuj”	✓	✓	✓	✓	✗	✓
Możliwość edycji składników w oszacowanym daniu	✓	✗	✓	✓	✓	✗
Zmiana wagi oszacowanej potrawy	✓	✗	✓	✗	✓	✓
Podgląd ciągu myślenia AI	✓	✗	✗	✗	✗	✗

Dokładność AI – jak trafnie algorytmy szacują kalorie ze zdjęć?

Jak radzi sobie AI, gdy ograniczamy się tylko do zrobienia zdjęcia? W takim scenariuszu średnia dokładność wynosi 68%. Pamiętajmy jednak, że dzięki funkcji doprecyzowania użytkownik może skorygować założenia AI i uzyskać jeszcze większą dokładność.



Średnia dokładność kaloryczności

Wskaźnik określający, w jakim stopniu przewidywania AI pokrywają się ze stanem faktycznym. Wynik 100% oznacza odgadnięcie dokładnej kaloryczności (co do jednej kilokalorii) każdego z 160 produktów.

Liderzy precyzji – który AI najczęściej podawał wynik najbliższy rzeczywistej kaloryczności?

Sprawdziliśmy, które z testowanych rozwiązań najczęściej podawało wynik najbliższy rzeczywistej wartości kalorycznej dla każdego spośród 160 testowanych dań.

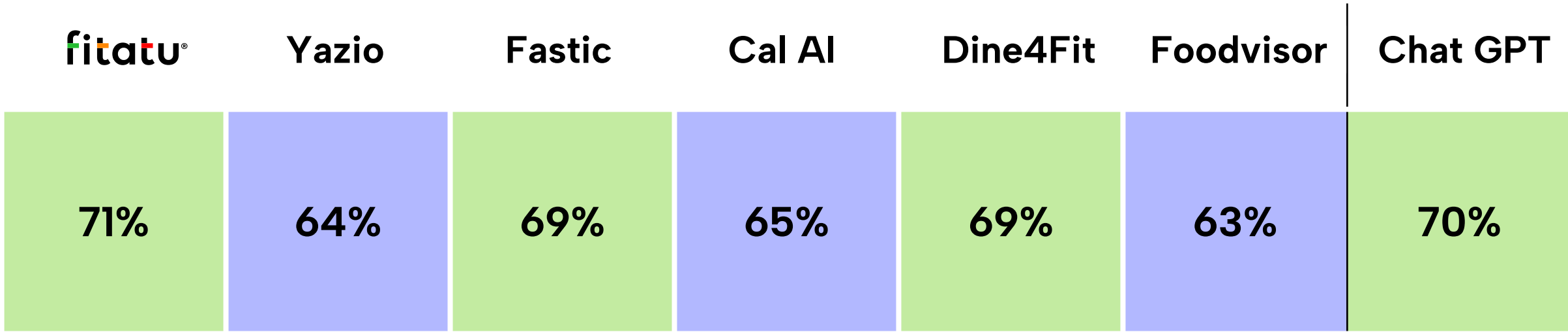


Jak to zrobiliśmy?

Zwycięzca w każdej potrawie mógł być tylko jeden. Premiowaliśmy wyłącznie najwyższą dokładność. Lider zdobywał 1 punkt, reszta otrzymywała 0 punktów.

Dokładność AI – które rozwiązanie najtrafniej szacuje kalorie?

W całościowym pomiarze średniej dokładności kalorycznej najlepiej poradziły sobie aplikacje Fitatu, Chat GPT, Fastic i Dine4Fit.

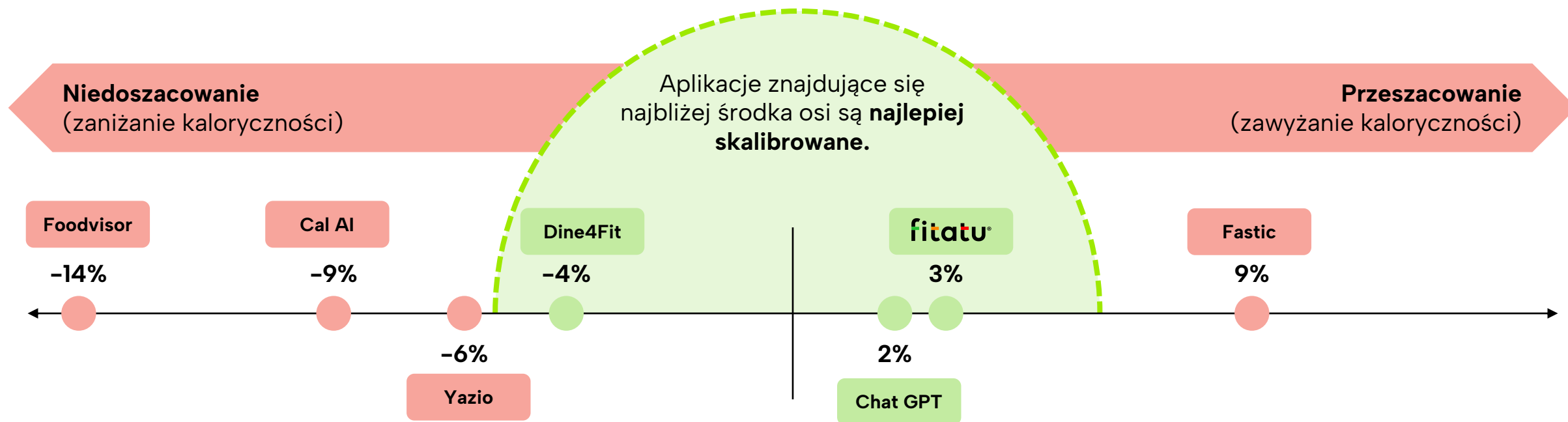


Średnia dokładność kaloryczności

Wskaźnik określający, w jakim stopniu przewidywania AI pokrywają się ze stanem faktycznym. Wynik 100% oznacza odgadnięcie dokładnej kaloryczności (co do jednej kilokalorii) każdego z 160 produktów.

Kalibracja AI – które rozwiązania częściej przeszacowują, a które niedoszacowują liczby kalorii?

AI może podawać za dużo lub za mało kalorii. Zbadaliśmy, które z rozwiązań częściej przeszacowują, a które niedoszacowują liczby kalorii. To ważne, np. gdy pilnujemy deficytu kalorycznego.



Jak to zrobiliśmy?

Sprawdziliśmy, w jakim stopniu każda z aplikacji myli się, szacując kaloryczność potrawy. Na podstawie 160 testów obliczyliśmy średni błąd. Przypominamy, że w teście mieliśmy zarówno produkty łatwe w ocenie, jak i trudne. Niski poziom błędów w prostych potrawach zniwelował wyższy błąd w potrawach bardziej skomplikowanych.

Podsumowanie

W realizacji zdrowotnych postanowień wsparciem stają się aplikacje mobilne, które umożliwiają monitorowanie diety i aktywności fizycznej. Ułatwieniem jest funkcja szacowania kaloryczności posiłków na podstawie zdjęcia, wykorzystująca sztuczną inteligencję. Choć AI radzi sobie dobrze, wyzwaniem pozostają ukryte składniki, takie jak tłuszcze czy farsze.

Testy pokazują, że liderem w tej dziedzinie jest aplikacja Fitatu, a za nią aplikacje Fastic i Dine4Fit. Skuteczność tych rozwiązań nabiera szczególnego znaczenia w kontekście wyzwań zdrowotnych Polaków.

Polscy konsumenci mądrze wybierają, co kupują. Sprawdzają skład produktów i starają się ograniczać cukier, tłuszcze oraz konserwanty. Mimo tych zdrowych nawyków, nadwaga i otyłość wciąż dotyczą wielu osób. Jest to problem wielowymiarowy, nie tylko zależny od wyborów żywieniowych.

Wsparciem w tej zmianie mogą być aplikacje żywieniowe, które łączą teorię z praktyką, dzięki czemu użytkownicy mogą podejmować zdrowsze decyzje i skuteczniej realizować swoje cele.



Liczmy, że tegoroczne cele będą łatwiejsze do osiągnięcia dzięki zaprezentowanym rozwiązaniom!

PATRON MEDIALNY

