



NIE MARNUJ JEDZENIA 2025

Światowy Dzień Żywności



Banki Żywności



Szanowni Państwo,

Każdego roku w Polsce marnujemy 5 milionów ton jedzenia. Tą żywnością moglibyśmy wyżywić przez 365 dni średniej wielkości miasto w Polsce. Wraz z kromką chleba czy kilkoma jabłkami tracimy też ogromne zasoby: wodę, energię, pracę rolników, transport.

Od lat staramy się ten trend odwracać - ratując jedzenie, edukując konsumentów i pokazując, że każdy z nas ma wpływ. Nasz raport „Nie Marnuj Jedzenia” to nie tylko zbiór danych. To także obraz codziennych wyborów Polaków, wskazówki jak kupować i przechowywać jedzenie mądrzej oraz inspiracje, jak systemowo zmieniać podejście do żywności.

W tegorocznej edycji przypatrujemy się nie tylko nawykowi dotyczącym marnowania żywności, ale także czynnikom, wpływającym na nasze decyzje przy sklepowych półkach. Na co zwracają uwagę Polacy, czy czytają etykiety i czy zakupiona żywność jest przez nich spożywana?

A może po jakimś czasie trafia do kosza na odpady?

Zapraszam do lektury!



**Beata Ciepla,
Prezes Zarządu
Federacji Polskich Banków Żywności**

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy, zrównoważony rozwój jest kluczowy dla ochrony środowiska, bioróżnorodności i odpowiedzialnego zarządzania zasobami, w tym jedzeniem. To nie tylko podstawowy produkt potrzebny do życia, ale również efekt ciężkiej pracy rolników, producentów, dystrybutorów i nas, detalistów.



Aleksandra Robaszekiewicz
Dyrektorka ds. Corporate Affairs
i CSR w Lidl Polska

Marnotrawienie żywności jest problemem społecznym, ale także ekologicznym, dotyczącym wszystkich etapów łańcucha dostaw. Wymaga to od nas odpowiedzialności oraz innowacji, by ograniczyć jego szkodliwy wpływ na środowisko i społeczeństwo.

Jako Lidl Polska jesteśmy świadomi, że przedsiębiorstwa mają szczególny obowiązek, aby walczyć z marnowaniem żywności. Nasza działalność skupia się nie tylko na oferowaniu produktów wysokiej jakości w niskich cenach, wyprodukowanych w sposób zrównoważony, ale także na aktywnym wdrażaniu rozwiązań, które zmniejszą ilość wyrzucanego jedzenia. Problem marnotrawienia żywności traktujemy priorytetowo, dlatego realizujemy szereg inicjatyw. Nasza staranność zaczyna się u źródła - już na samym początku łańcucha dostaw. W celu unikania strat żywności, optymalizujemy wielkość zamówień, korzystając z zaawansowanych modeli przy planowaniu ilości towaru dostarczanego do każdego sklepu w całej Polsce. Ponadto, przeceniamy produkty zbliżające się do końca terminu przydatności, prowadzimy intensywne programy edukacyjne dla klientów, a także współpracujemy z organizacjami

charytatywnymi, którym regularnie przekazujemy żywność.

W raporcie „Nie Marnuj Jedzenia 2025” poznają Państwo największe wyzwania związane z marnowaniem żywności. W odpowiedzi na te wyzwania, wdrażamy odpowiedzialne rozwiązania na każdym etapie naszej pracy. Dążymy do tego, aby nasze działania inspirowały do zmian nie tylko w handlu, ale także w codziennych wyborach każdej i każdego z nas. Wierzymy, że wspólne działanie klientów i firm to klucz do osiągnięcia trwałej zmiany. Dziękujemy za zaufanie i zapraszamy do zapoznania się z raportem.

Z wyrazami szacunku Aleksandra Robaszkiewicz

Kluczowe wnioski

- 1** 63% Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucać jedzenie.
- 2** Najczęściej marnujemy pieczywo (55% wskazań), owoce (46%) i warzywa (44%).
- 3** Główną przyczyną jest przekroczenie terminu przydatności (57% badanych).
- 4** Najmłodsze grupy (18-34 lata) marnują najczęściej - aż 3/4 przyznaje, że regularnie wyrzuca jedzenie.
- 5** Seniorzy wyrzucają najmniej - w przedziale wiekowym 65-74 lata mniej niż 30% deklaruje marnowanie.
- 6** W sklepie chcemy podejmować świadome decyzje: połowa z nas czyta uważnie etykiety, trzy czwarte szukają informacji o terminie ważności, a dla ponad 70% osób skład jest ważnym czynnikiem przy wyborze produktu.

Skala zjawiska

Marnowanie żywności to wyzwanie o wymiarze globalnym, którego konsekwencje sięgają daleko poza nasze kuchnie. Według UNEP - Food Waste Index Report 2024, co roku na świecie marnuje się ponad 1 miliard ton żywności - w tym 631 milionów ton w samych gospodarstwach domowych¹. To ogromna liczba - odpowiadająca mniej więcej jednej trzeciej całej produkcji żywności przeznaczonej do konsumpcji. Ten problem nie jest odległy i „systemowy” w abstrakcyjnym sensie - dotyczy każdego z nas, naszych lodówek, list zakupów i codziennych decyzji.

Europa - statystyki i wyzwania

W Unii Europejskiej marnowanie żywności to zjawisko, które nie tylko generuje koszty ekonomiczne, ale także obciąża środowisko. Z danych Eurostat i Komisji Europejskiej² wynika, że gospodarstwa domowe odpowiadają za 54% całkowitego marnowania żywności, co przekłada się na około 72 kilogramy na osobę rocznie. Reszta strat przypada na pozostałe etapy łańcucha żywnościowego - produkcję, przetwórstwo, handel czy gastronomię.

Te dane pokazują, że choć wiele mówi się o odpowiedzialności producentów czy sieci handlowych, to właśnie konsumenci - my wszyscy - odgrywamy decydującą rolę. Każdy z nas, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, co roku wyrzuca

¹ https://unstats.un.org/unsd/envstats/fdes/EGES11/9UNEP_Food%20Waste%20Index.pdf

² https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Food_waste_and_food_waste_prevention_-_estimates

równowartość dziesiątek pełnych koszyków jedzenia.

Polska - lokalny obraz globalnego problemu

Polska, niestety, wpisuje się w ten niepokojący trend. Z danych projektu PROM³ wynika, że w naszym kraju marnuje się rocznie niemal 5 milionów ton żywności. Aż 60% tej liczby przypada na konsumentów - czyli gospodarstwa domowe. Oznacza to, że główny ciężar problemu nie leży w rolnictwie czy logistyce, ale w naszych codziennych zwyczajach. Najczęściej marnowane są produkty podstawowe: chleb, warzywa, owoce i wędliny.

To szczególnie bolesne, gdy zestawimy te dane z faktem, że według badań Federacji Polskich Banków Żywności wciąż wiele rodzin w Polsce zмага się z problemem niedoboru jedzenia.

W stronę rozwiązań systemowych

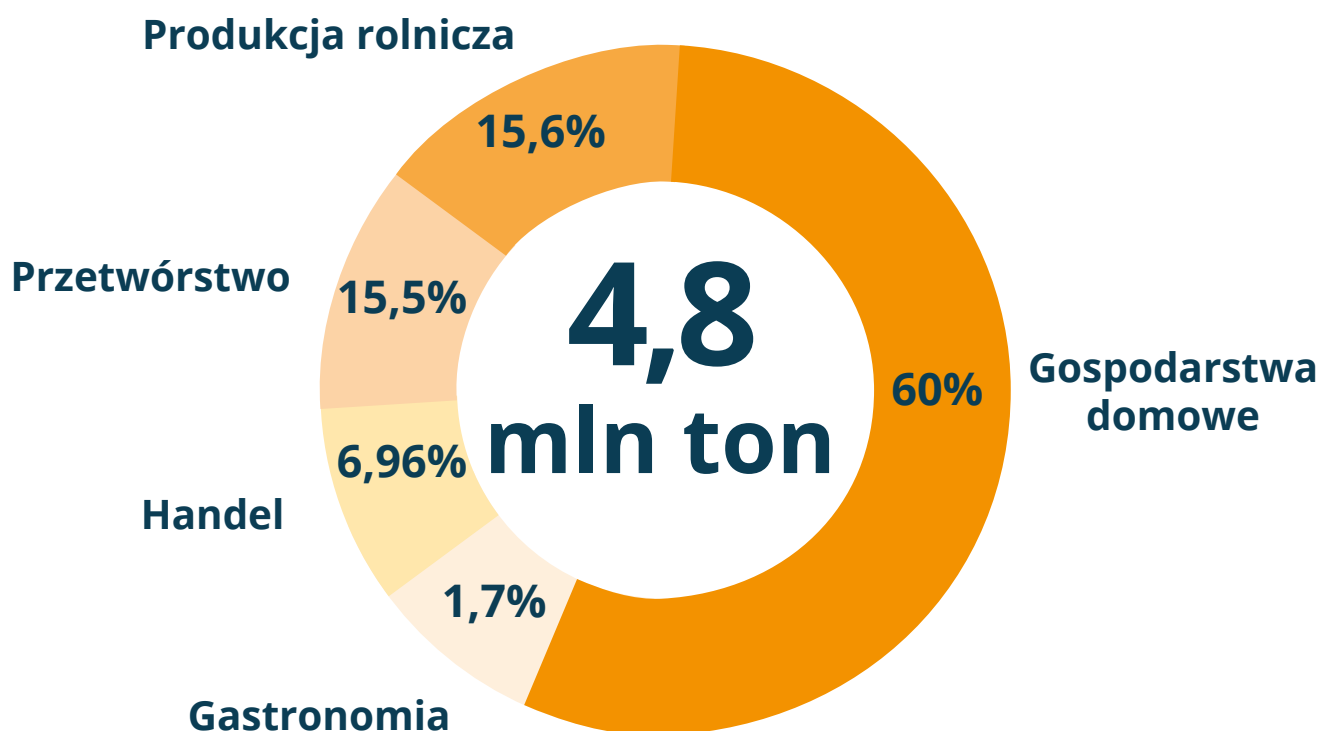
Skala problemu sprawia, że nie wystarczy apelować do indywidualnych nawyków konsumenckich. Jak wskazuje raport EEA - Tackling food loss and waste in Europe 2025 , potrzebne są rozwiązania systemowe:

- ułatwiona redystrybucja żywności, tak by nadwyżki trafiały do organizacji społecznych zamiast do kosza,
- przejrzyste regulacje prawne, które ułatwią sklepom i producentom dzielenie się jedzeniem,
- lepszy monitoring i raportowanie strat, które pozwolą rzetelnie mierzyć postępy w walce z marnowaniem.

Globalny miliard ton zmarnowanej żywności, europejskie 72 kilogramy na osobę i polskie 5 milionów ton rocznie to nie tylko liczby. To sygnały ostrzegawcze. Problem ma charakter wielopoziomowy - od decyzji

3 <https://projektprom.pl/>

rządów i handlu po wybory konsumentów. Tylko połączenie działań systemowych i indywidualnych może sprawić, że dane z przyszłych lat będą niższe.



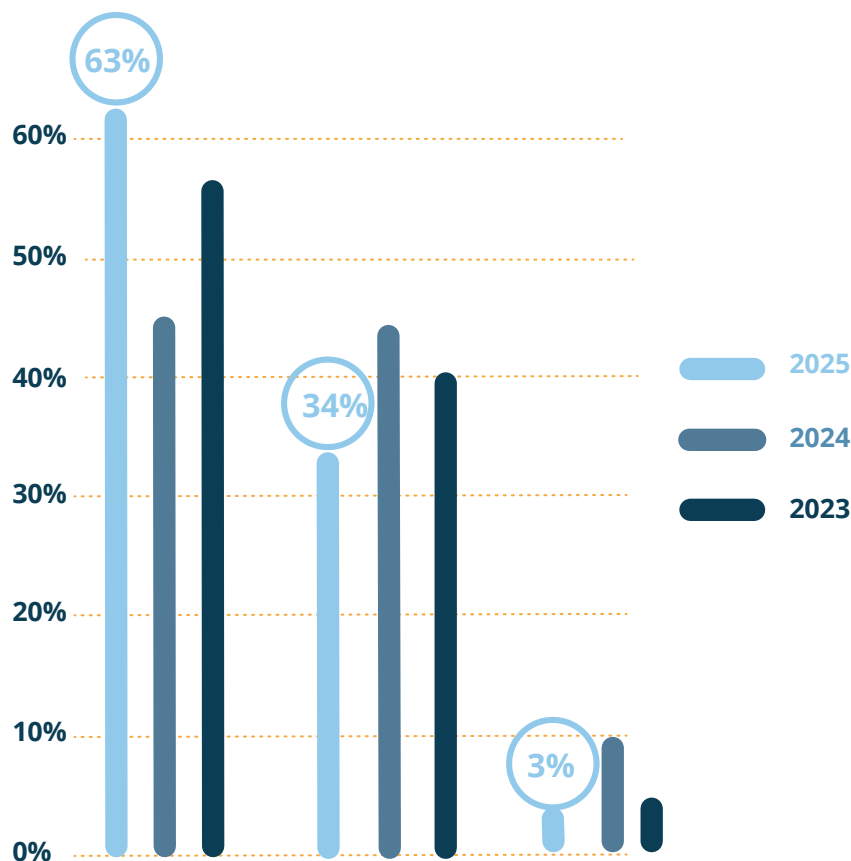
Skala marnotrawstwa żywności w Polsce - projekt PROM

Czy marnujemy?

Marnowanie jedzenia wciąż pozostaje codziennym doświadczeniem wielu Polaków. 63% badanych przyznaje, że w ich domach zdarza się wyrzucać żywność. To wynik znacznie wyższy niż rok wcześniej (45% w 2024 r.). To oznacza, że mimo wzrostu świadomości problem nie znika - zmienia się raczej jego skala i częstotliwość.

Pozytywnym sygnałem jest grupa osób, które deklarują: „nie marnuję wcale”. W 2025 roku taką postawę przyjęło już 34% respondentów. Patrząc z nadzieją w przyszłość pozwalają również respondenci twierdzący, że ilość zmarnowanego jedzenia w ich domach zmniejszyła się przez ostatni rok: to aż 63% osób. Tylko 11% osób przyznaje, że wyrzuca więcej.

Czy zdarza się Panu/Pani - przynajmniej od czasu do czasu - wyrzucać żywność?

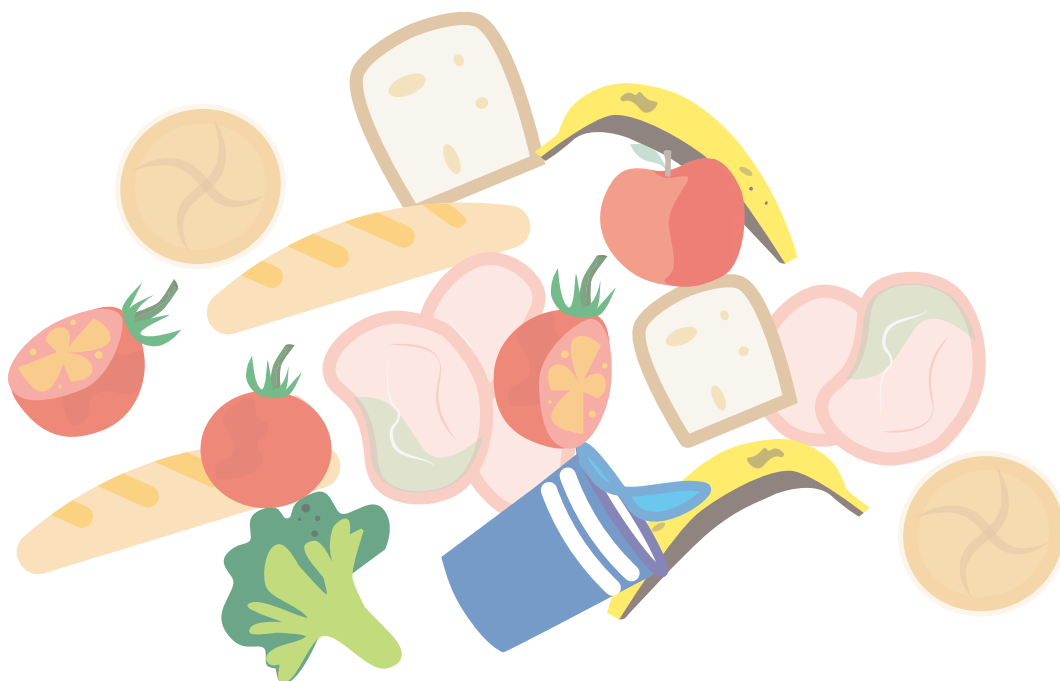


Co najczęściej wyrzucamy?

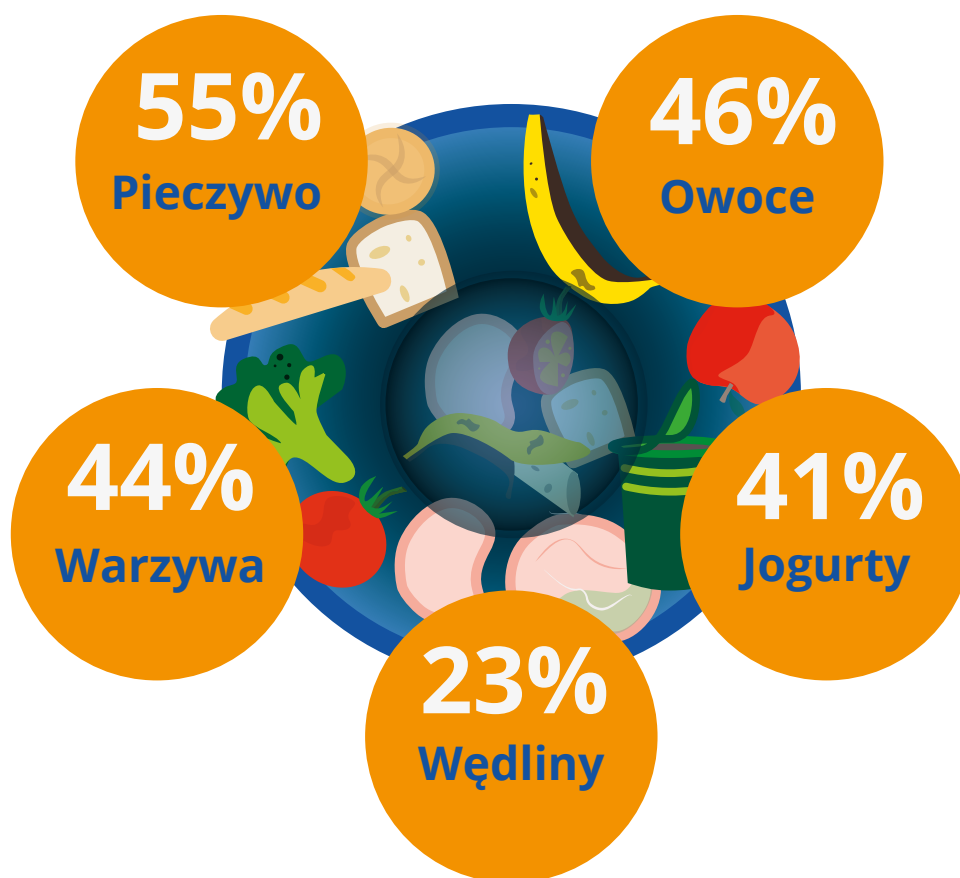
Największą ofiarą naszych złych nawyków pozostaje pieczywo - 55% badanych wskazuje, że to właśnie ono trafia do kosza najczęściej. Bochenki, bułki i bagietki, które jeszcze rano pachniały w piekarni, wieczorem (zwłaszcza jeśli są nieprawidłowo przechowywane) często stają się czerstwe i lądują w śmietniku.

Na kolejnych miejscach znajdują się świeże produkty: owoce (46%) i warzywa (44%). To towary nietrwałe, kupowane często „na zapas” albo w promocji, które tracą świeżość zanim zdążymy je wykorzystać.

Wędliny wyrzuca 41% Polaków - to zjawisko może dotyczyć szczególnie tych pakowanych w dużych porcjach, ponieważ nie zawsze udaje się zjeść na czas. W młodszych grupach wiekowych częściej niż u starszych pojawia się też marnowanie dań gotowych i przekąsek. To sygnał, że młodzi konsumenci, choć bardziej otwarci na nowości, mają problem z kontrolą ilości kupowanego jedzenia.



Które z produktów spożywczych marnują się w Pana/Pani gospodarstwie domowym najczęściej?



Dlaczego marnujemy?

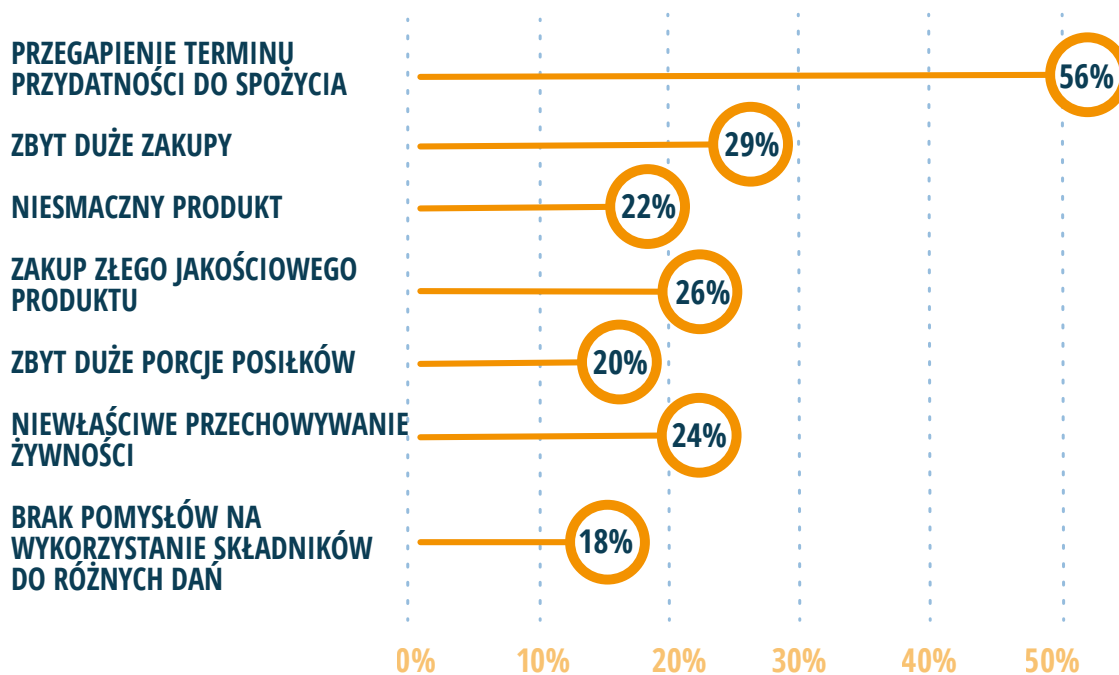
Najczęściej winny jest... kalendarz. 57% badanych wskazuje, że powodem wyrzucania jedzenia jest upływ terminu przydatności. Wielu konsumentów nadal nie rozróżnia oznaczeń „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed” - a to prowadzi do niepotrzebnego wyrzucania produktów, które wciąż nadają się do zjedzenia.

Co czwarty Polak (29%) przyznaje, że kupuje za dużo. Promocje typu „2 w cenie 1” i wielopaki kuszą, ale często prowadzą do nadmiaru. Z kolei 24% badanych mówi o niewłaściwym przechowywaniu - zbyt wysoka

temperatura w lodówce, brak porządku na półkach, czy zapominanie o produktach schowanych „na tyłach”.

To pokazuje, że problem marnowania jedzenia jest w dużej mierze problemem codziennej organizacji - naszych list zakupów, sposobu układania produktów i wiedzy o tym, jak je przechowywać.

Z jakich powodów zdarza się Panu/Pani wyrzucać żywność?



Marnowanie przez lata

Ostatnie trzy lata badań (2023-2025) dają nam wyjątkową perspektywę - pozwalają zobaczyć, jak zmienia się podejście Polaków do jedzenia i marnowania. To obraz, w którym ważną rolę odgrywają wiek, płeć, miejsce zamieszkania i dochody.

Najbardziej wyraźny trend to różnica pokoleniowa. Młodszy konsumenci - w wieku 18-34 lat - niezmiennie przyznają, że wyrzucają jedzenie częściej niż inne grupy. To efekt szybszego stylu życia, zakupów robionych pod wpływem chwili czy chęci spróbowania nowości, które nie zawsze trafiają w gust. Z kolei seniorzy pozostają w tym zestawieniu najostrożniejsi. Rzadziej marnują, częściej planują i chętniej korzystają ze sprawdzonych metod przechowywania.

Powtarzalny jest także podział między miastem a wsią. W dużych miastach odsetek marnujących pozostaje wyższy - zakupy są większe, częściej impulsywne, a resztki trudniej zagospodarować. Na wsi natomiast łatwiej znaleźć dla nich drugie życie - czy to w gospodarstwie, czy w sąsiedzkim obiegu.

W każdym roku badania niezmiennie wskazują też te same przyczyny marnowania. Najczęściej winny jest kalendarz - produkty przekraczające datę ważności. Tuż za nim znajdują się zbyt duże zakupy i niewłaściwe przechowywanie. To pokazuje, że mimo rosnącej świadomości wciąż borykamy się z podstawowymi wyzwaniami związanymi

Te stałe elementy pokazują jasno: aby walka z marnowaniem była skuteczna, potrzebne są nie tyle jednorazowe akcje, ile długofalowe zmiany nawyków - takie, które odpowiadają na różne style życia i potrzeby konsumentów.

Wiek - młodzi a seniorzy

Najwięcej jedzenia marnują młodzi w wieku 18-34 lata. To pokolenie, które żyje szybko, często w biegu, kupuje impulsywnie i eksperymentuje kulinarnie. Nowe smaki i promocje kuszą, ale nie zawsze idzie za tym czas i plan, by produkty rzeczywiście wykorzystać.

Na drugim biegunie są seniorzy (65+). Tutaj odsetek marnujących zauważalnie spada. Dla starszych pokoleń jedzenie wciąż ma wartość symboliczną i praktyczną - pamiętają czasy niedoborów, potrafią wykorzystywać resztki i robią zakupy bardziej rozważnie. Widać tu lekcję pokory wobec chleba, warzyw i owoców, która dla młodych jest często trudna do odtworzenia.

Płeć - różnice subtelne, ale istotne

Kobiety częściej niż mężczyźni planują zakupy, korzystają z list i myślą o posiłkach w perspektywie całego tygodnia. Jednak to właśnie one częściej wyrzucają jedzenie z powodu zepsucia. Może to wynikać z faktu, że to one częściej odpowiadają za zakupy i przygotowanie posiłków - więc to w ich rękach spoczywa także decyzja o tym, co wyląduje w koszu.

Miasta kontra wieś

Różnice widoczne są także w geografii. Mieszkańcy największych miast (powyżej 500 tys. mieszkańców) znacznie częściej deklarują marnowanie jedzenia niż mieszkańcy wsi. W dużym mieście łatwo ulec zakupowym pokusom, promocjom i nowościom, a szybkie tempo życia sprzyja impulsywnym decyzjom. Na wsi i w mniejszych miejscowościach wciąż silniejszy jest nawyk wykorzystywania resztek - czy to do karmienia zwierząt, czy w kuchni.

Te trendy pokazują, że walka z marnowaniem żywności nie może być jednolita. Różne grupy społeczne mają różne problemy - i potrzebują różnych rozwiązań. Młodych warto uczyć planowania posiłków, robienia list zakupów i rozróżniania dat ważności. Mieszkańcy dużych miast potrzebują wsparcia w walce z impulsywnymi zakupami - np. poprzez aplikacje, które pomagają planować i kontrolować wydatki.

Innymi słowy - aby zmienić statystyki, trzeba mówić różnym językiem do różnych grup.



Porada: bezpieczne przechowywanie = mniej strat

Średnia temperatura w europejskich lodówkach to 6,4°C - a powinna być niższa. To oznacza, że w wielu domach żywność psuje się szybciej, niż wskazują testy producentów.

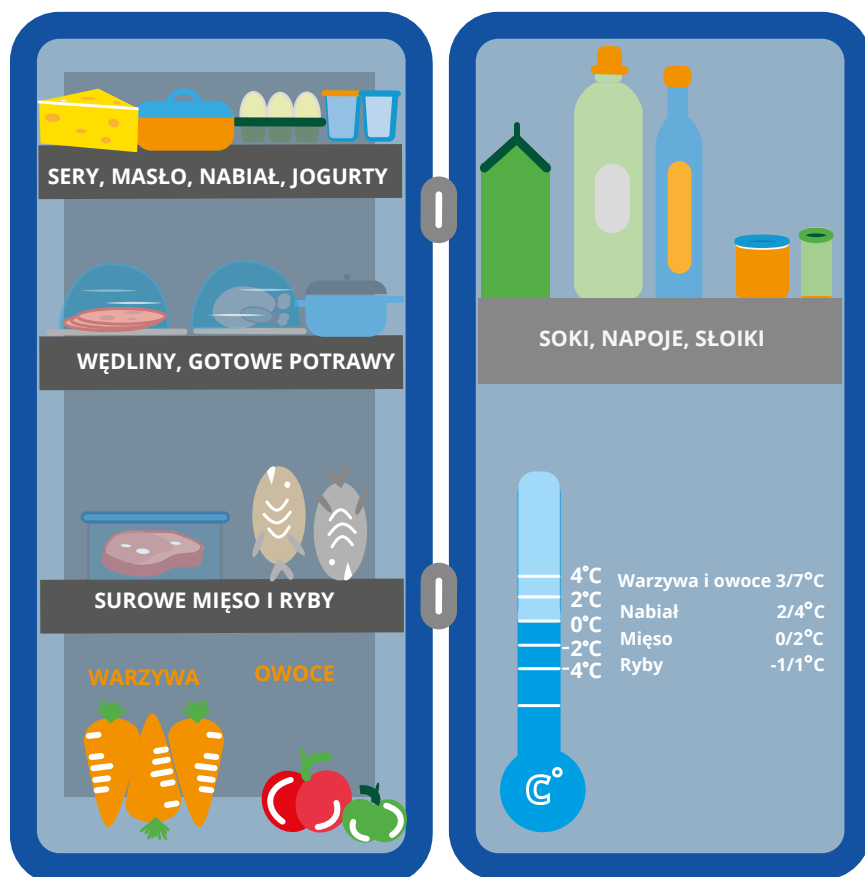
Jak ustawić lodówkę?

Utrzymuj 4°C.

Mięso trzymaj na najniższej półce.

FEFO - pierwsze wychodzą produkty ze zbliżającą się datą przydatności.

Regularnie sprzątaj i sprawdzaj temperaturę.



Gotowe dania, resztki, produkty z otwartych puszek przełóż do szklanego lub plastikowego szczelnie zamkniętego pojemnika.

Produkty bliskie terminu przydatności oraz już otwarte umieść z przodu w lodówce.

Nie przepełniaj lodówki. Brak przestrzeni między produktami utrudnia właściwą cyrkulację powietrza oraz utrzymanie prawidłowej temperatury.

Nie zamrażaj ponownie odmrożonego produktu.

Nie zamrażaj warzyw i owoców z dużą zawartością wody takich jak: ogórek, pomidor, rzodkiewka, świeża kapusta, melon, arbuz, winogrona, cytrusy. Do zamrażalnika lepiej też nie wkładać kremów, ugotowanego makaronu i ryżu, miękkich i świeżych serów (ricotta, biała mozzarella).

Dodaj etykietę na produkty, które wkładasz do zamrażarki (data, nazwa).

Duże porcje dań, pieczywo podziel na mniejsze. Rozmrażasz wtedy tyle ile potrzebujesz.

Badania prowadzone w Polsce, jak też w innych krajach wskazują, że jedną z głównych przyczyn wyrzucania żywności przez konsumentów jest jej zepsucie. Aby zachować wysoką jakość produktów żywnościowych jak najdłużej, konieczne jest zapewnienie odpowiednich warunków przechowywania.

Dobór tych warunków zależy od właściwości fizykochemicznych i biochemicznych żywności.

Produkty trwałe, takie jak mąka czy kasze, zawierają niewiele wody, dzięki czemu nie ulegają łatwemu psuciu się i można je przechowywać przez stosunkowo długi czas w temperaturze otoczenia. Odmienne wygląda sytuacja w przypadku żywności nietrwałej, o dużej zawartości wody, takiej jak: mięso, drób, ryby, wędliny, wyroby mleczarskie oraz większość owoców i warzyw. Produkty te są szczególnie wrażliwe na zbyt wysoką temperaturę w czasie przechowywania.

Ogólnie uważa się, że większość drobnoustrojów powodujących psucie żywności rozwija się szybko w temperaturze powyżej 10°C. Natomiast niektóre drobnoustroje chorobotwórcze mogą się rozwijać powoli w zakresie od 10°C do 3,3°C. Należy pamiętać, że temperatura chłodnicza powinna być utrzymana na wszystkich etapach obrotu produktami nietrwałymi - od producenta przez transport i sprzedaż, aż do gospodarstwa domowego. Zachowanie tzw. łańcucha chłodniczego, stanowi skuteczne narzędzie w kontrolowaniu wzrostu mikroorganizmów w żywności, ograniczając tym samym tempo jej psucia, ale także ogranicza ryzyko zatruc pokarmowych.



dr hab. Marzena Tomaszewska
Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Katedra Technologii Gastronomicznej
i Higieny Żywności
Szkoła Główna Gospodarstwa
Wiejskiego w Warszawie

Jak Polacy podejmują decyzje o zakupie żywności

To nasze wybory w sklepie i podejście do robienia zakupów decydują o tym, czy za kilka dni część z zakupionej żywności wyrzucimy do kosza. W sklepach stajemy się podatni na różnorodne strategie marketingowe: układ sklepu, atrakcyjne promocje, wielopaki, zniżki i karty lojalnościowe. Wszystko co spotykamy w sklepie ma nas przekonać do kupna jak największej ilości produktów.

W związku z tym dobrze jest przyjść do sklepu odpowiednio przygotowanym: wyposażonym w listę zakupów i plan gotowania na kolejne dni. Możemy przyjąć też inne strategie, polegające na przykład na kupowaniu mniejszej ilości jedzenia, ale wyższej jakości (i być może nieco droższej). Tym samym, zwiększamy szansę na to, że wykorzystamy wszystkie produkty spożywcze

To o tyle istotne, że świadome zakupy i planowanie posiłków to nie tylko sposób na oszczędność pieniędzy, ale przede wszystkim realny wkład w ograniczenie marnowania żywności. Każdy z nas, podejmując przemyślane decyzje w sklepie i w kuchni, może przyczynić się do zmniejszenia ilości wyrzucanego jedzenia, a tym samym do ochrony środowiska i lepszego wykorzystania zasobów.

Choć nasze decyzje zakupowe nie są przypadkowe, wciąż często gubi nas planowanie posiłków - a raczej jego brak. W praktyce dietetyka szczególnie często obserwuje się zjawisko, w którym do posiłku zużywamy tylko część produktu - np. warzyw liściastych czy produktów nabiałowych, a reszta czeka w lodówce, aż przestaje nadawać się do spożycia. To prosta droga do marnowania żywności - zwłaszcza nieprzetworzonej i nisko przetworzonej takiej jak pieczywo, warzywa, owoce i nabiał, czyli tej, która z punktu widzenia wartości odżywczej jest dla nas najbardziej wartościowa.

Zresztą - wyrzucanie produktów spożywczych to nie tylko strata naszych pieniędzy, ale także marnowanie składników odżywczych takich jak białko, witaminy czy składniki mineralne. Badania naukowe¹ wskazują bowiem, że codziennie do kosza wyrzucamy mnóstwo witamin C i K, cynku, miedzi, manganu czy selenu - aż do ilości równej 25-50% dziennego zapotrzebowania na te składniki.

Rozwiązanie? Planowanie jadłospisu! A konkretnie, patrzenie na niego w szerszej perspektywie niż tej, co zjemy na najbliższy posiłek. Dzięki takiemu podejściu mamy szansę "rozdystrybuować" kupione produkty. Czyli np. połowę opakowania twarogu zużyć do śniadaniowego twarożku, a drugą część- do twarogowych placuszków na kolację. W ten sposób dbamy nie tylko o nasze finanse i środowisko, ale także o zdrową dietę opartą o świeże, nieprzetworzone produkty.



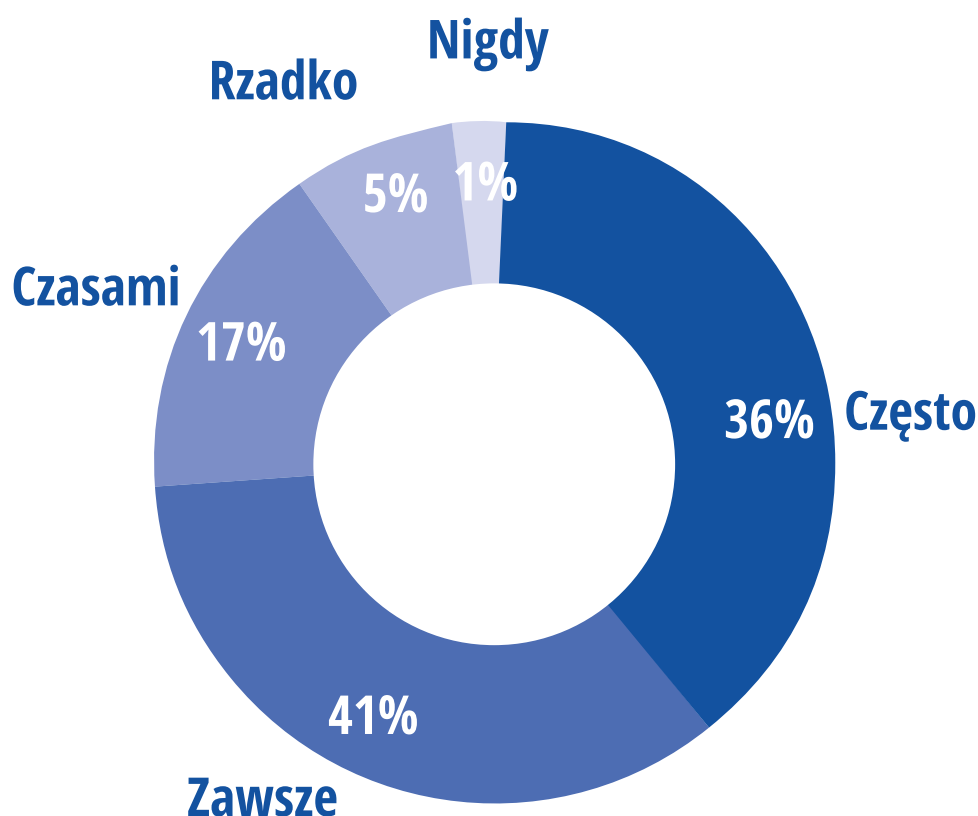
dr Michał Wrzosek
dietetyk kliniczny
Współzałożyciel
Centrum Respo

1 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921344920302305>

Daty ważności - pierwsza linia kontroli

Termin przydatności to absolutna podstawa. Aż 41% badanych zawsze, a kolejne 36% często sprawdza daty ważności - razem to ponad trzy czwarte konsumentów. Zaledwie 1% przyznaje, że nigdy na nie nie patrzy.

Czy podczas zakupów spożywczych zwraca Pan/Pani uwagę na daty ważności produktów?

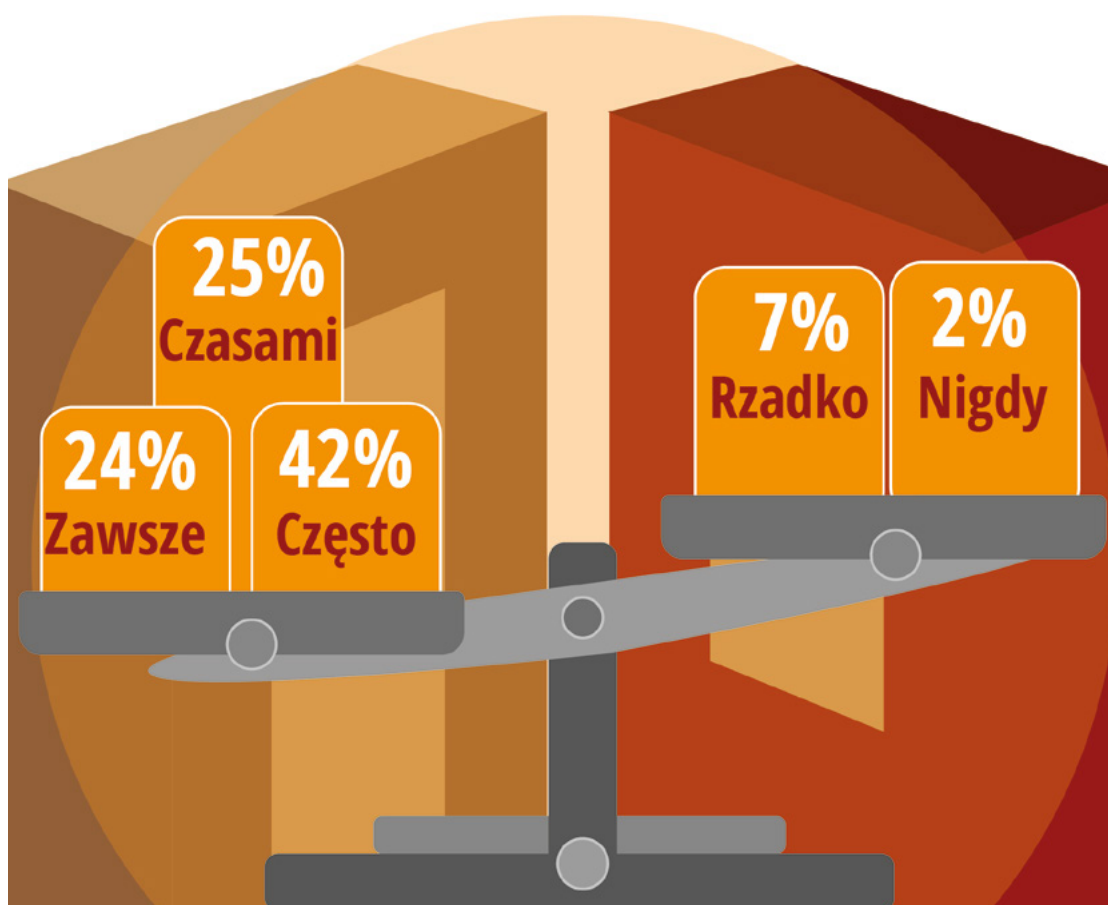


To dobra wiadomość: jeśli chodzi o bezpieczeństwo żywności, Polacy są czujni. Wciąż jednak potrzebna jest edukacja o różnicy między „należy spożyć do” a „najlepiej spożyć przed”. Błędna interpretacja tych oznaczeń nadal prowadzi do niepotrzebnego wyrzucania produktów.

Ceny - ważne, ale nie jedyne kryterium

Portfel wciąż decyduje o wielu wyborach. 24% konsumentów zawsze, a 42% często porównuje ceny produktów. Niewielka grupa (2%) deklaruje, że nigdy tego nie robi. Osoby o najwyższych dochodach najczęściej przyznawały, że nigdy nie patrzą na cenę lub robią to tylko czasami (13% dla dochodów powyżej 9 000 zł netto).

Jak często porównuje Pan/Pani ceny produktów przed podjęciem decyzji o zakupie?



To sygnał, że choć wrażliwość cenowa jest wysoka, nie dominuje nad wszystkimi innymi kryteriami. Wielu Polaków świadomie godzi cenę z jakością czy składem produktu.

Etykiety - połowa czyta naprawdę uważnie

Tutaj obraz jest czytelny jak dobrze zaprojektowana etykieta. 49% Polaków deklaruje, że czyta etykiety co najmniej często (16% zawsze, 33% często). Jeszcze więcej osób przyznaje, że sprawdza skład produktu - robi to „zawsze” 15%, a „często” 38%, czyli razem ponad połowa ankietowanych.

Czy czyta Pan/Pani etykiety produktów spożywczych przed ich zakupem?



Jak często przed zakupem sprawdza Pan/Pani skład produktu spożywczego na etykiecie?

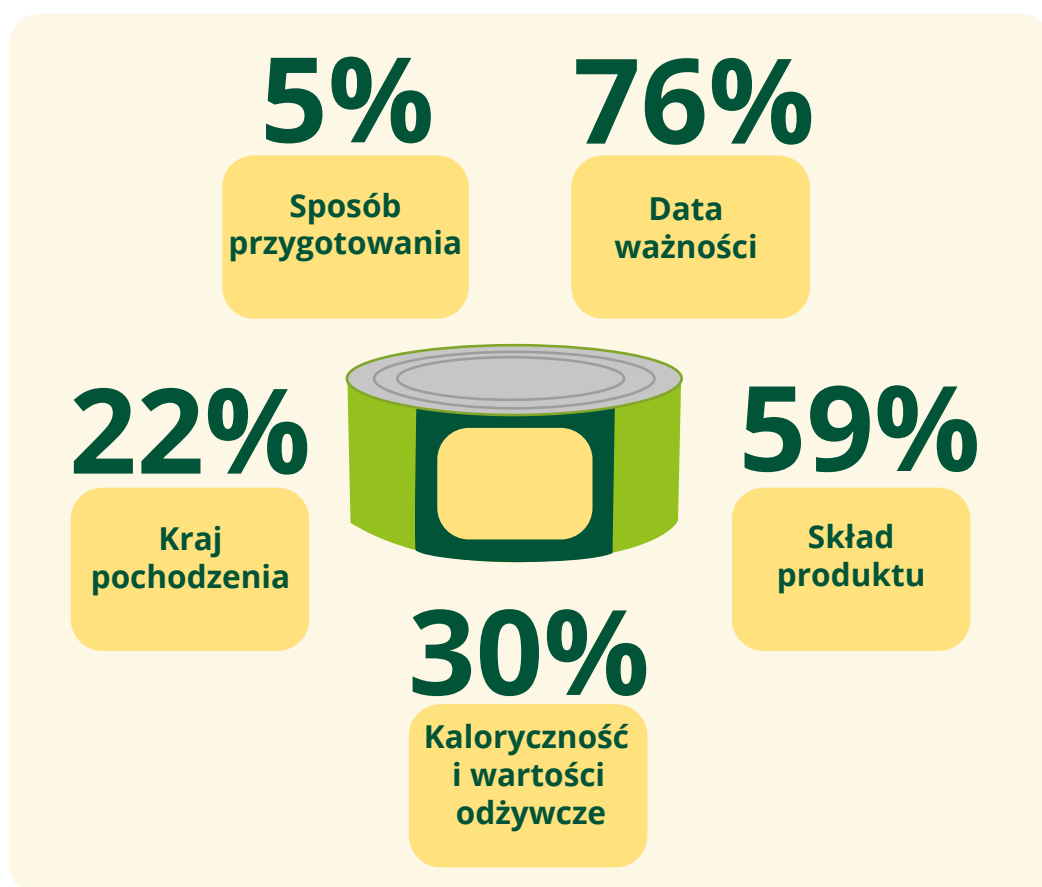


Oznacza to, że w połowie decyzji zakupowych to właśnie etykieta jest języczkiem u wagi. Jasne, przejrzyste informacje - od składu po wartości odżywcze - mają więc bezpośredni wpływ na to, co trafia do koszyka.

Co przykuwa wzrok na etykiecie?

Najważniejsza jest data ważności - trzy na cztery osoby kupujące poszukują właśnie tej informacji. Równie istotny jest skład produktu - wskazuje go 59% badanych. Na dalszych miejscach znalazły się: kaloryczność i wartości odżywcze (30%), kraj pochodzenia (25%), sposób przygotowania (22%) i sposób przechowywania (20%).

Na co najczęściej zwraca Pan/Pani uwagę przy czytaniu etykiety?



Konsumenci szukają więc prostych i klarownych informacji. Krótkie, czytelne etykiety z dobrze wyeksponowanym składem i datą ważności zwiększają szansę na wybór danego produktu.

Skład - na co patrzymy najczęściej?

Wnikliwsza analiza pokazuje, że szczególnie istotne są tzw. „czerwone flagi”:

- Ilość cukru - **53%**
- obecność konserwantów i dodatków „E” - **52%**,
- zawartość tłuszczu - **41%**,
- ilość soli - **26%**,
- ilość białka/błonnik - **26%**,
- obecność alergenów - **19%**.

Dla **11%** ważna jest informacja o braku składników pochodzenia zwierzęcego.

Które elementy składu produktu spożywczego są dla Pana/Pani najważniejsze?

Widać wyraźnie, że Polacy coraz częściej wybierają krótsze, prostsze receptury i szukają potwierdzenia, że produkt jest „czysty” od nadmiaru konserwantów, sztucznych dodatków czy nadmiaru cukru.



Czy skład przesądza o decyzji?

Odpowiedź jest jednoznaczna: tak. 26% badanych zdecydowanie tak, a kolejne 45% raczej tak - razem aż 71% konsumentów przyznaje, że skład ma realny wpływ na wybór produktu. Tylko 9% bagatelizuje ten czynnik.

Czy ogólnie rzecz biorąc skład produktu wpływa na Pana/Pani decyzję o zakupie?



To jasny sygnał o decyzjach zakupowych Polaków: etykieta to nie formalność, ale ostatni etap sprzedaży. Klarowna i wiarygodna - sprzedaje. Nieczytelna lub zbyt skomplikowana - zwiększa ryzyko, że produkt zostanie na półce lub trafi na przeceny.

4 Kroki do Bezpiecznej Żywności

Jak zapobiegać zatruciom pokarmowym?¹

Czyść

Zarazki, które mogą wywołać chorobę, przetrwają w wielu miejscach w kuchni - na jedzeniu, rękach, przyborach, deskach do krojenia czy blatach.

Jak prawidłowo myć ręce:

Używaj zwykłego mydła i wody i szoruj grzbiety dłoni, przestrzenie między palcami i pod paznokciami przez co najmniej 20 sekund.

- Opłucz ręce i osusz czystym ręcznikiem.
- Myj ręce często, szczególnie w kluczowych momentach, np.:
 - przed, w trakcie i po przygotowywaniu jedzenia,
 - po kontakcie z surowym mięsem, drobiem, owocami morza, ich sokami lub surowymi jajkami,
 - przed jedzeniem,
 - po skorzystaniu z toalety,
 - po przewijaniu dziecka lub myciu dziecka, które korzystało z toalety,
 - po kontakcie ze zwierzętami, karmą lub odchodami zwierząt,
 - po wyrzucaniu śmieci,
 - przed i po opiece nad chorym,
 - przed i po opatrywaniu rany,
 - po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichnięciu,
 - po kontakcie z karmą lub przysmakami dla zwierząt.
- Myj powierzchnie i przybory po każdym użyciu:
- Deski do krojenia, naczynia, przybory i blaty myj gorącą wodą z mydłem, szczególnie po kontakcie

¹ <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>

z surowym mięsem, drobiem, owocami morza lub jajkami.

- Ściereczki kuchenne pierz często w gorącym cyklu pralki.
- Myj owoce i warzywa, ale nie mięso, drób ani jajka:
- Płucz owoce i warzywa pod bieżącą wodą, bez mydła czy środków chemicznych.
- Płucz je przed obraniem, usunięciem skórki czy wycięciem uszkodzonych części.
- Twarde warzywa i owoce (np. melony, ogórki) szoruj czystą szczoteczką.
- Osuszaj czystym ręcznikiem papierowym lub kuchennym.
- Nie myj mięsa, drobiu, jaj ani owoców morza - to tylko rozprzestrzenia zarazki.
- Produkty oznaczone jako „umyte” nie wymagają ponownego mycia.

Oddzielaj

Używaj oddzielnych desek do krojenia i talerzy dla warzyw/owoców i dla surowego mięsa, drobiu, ryb i jaj.

- Korzystaj z osobnych talerzy i przyborów do żywności surowej i ugotowanej.
- Myj dokładnie gorącą wodą z mydłem wszystkie powierzchnie i przybory, które miały kontakt z surowym mięsem, drobiem, rybami, jajami czy mąką.
- Oddzielaj żywność także podczas zakupów i przechowywania:
- W wózku sklepowym trzymaj mięso, drób, ryby i jajka z dala od innych produktów.
- W domu przechowuj surowe mięso, drób i ryby w pojemnikach lub szczelnych woreczkach. Zamrażaj, jeśli nie zużyjesz w ciągu kilku dni.
- W lodówce przechowuj jajka w oryginalnym opakowaniu,

w głównym przedziale, a nie na drzwiach.

Gotuj

Żywność jest bezpieczna dopiero wtedy, gdy jej wewnętrzna temperatura jest wystarczająco wysoka, by zabić zarazki.

- Używaj termometru kuchennego. Umieść go w najgrubszej części potrawy, nie dotykając kości, tłuszczu ani chrząstek.
- Sprawdź, czy jedzenie osiągnęło bezpieczną temperaturę minimalną.
- Utrzymuj jedzenie gorące (60°C lub więcej) po ugotowaniu:
- Jeśli nie podajesz potraw od razu, trzymaj je poza strefą zagrożenia (4°C - 60°C), korzystając z podgrzewaczy, naczyń żaroodpornych czy wolnowarów.
- Podgrzewaj jedzenie w mikrofalówce do 74°C lub więcej:
- Postępuj dokładnie według instrukcji na opakowaniu.
- Jeśli etykieta mówi: „Odstaw na kilka minut po podgrzaniu”, zrób to.
- Mieszaj jedzenie w trakcie podgrzewania, jeśli instrukcja na to pozwala.

Chłódź

Przechowuj łatwo psującą się żywność w lodówce w ciągu 2 godzin od zakupu lub przygotowania (maksymalnie 1 godzina przy wysokiej temperaturze, np. w upalny dzień).

- Lodówka powinna być ustawiona na 4°C lub mniej, a zamrażarka na -18°C lub mniej. Używaj termometru do sprawdzenia.
- Nigdy nie zostawiaj łatwo psujących się produktów poza lodówką na dłużej niż 2 godziny.
- Resztki przechowuj w płytkich pojemnikach i szybko umieszczaj w lodówce.
- Nigdy nie rozmrażaj ani nie marynuj

produktów na blacie - rób to w lodówce.

- Zamrażanie nie niszczy bakterii, ale zatrzymuje ich rozwój do czasu gotowania.
 - Sprawdzaj terminy przydatności i przechowywania
- wyrzucaj jedzenie zanim stanie się niebezpieczne.