



TRENDY W KONSUMPCJI OWOCÓW I WARZYW W POLSCE

– czyli co Polacy jedzą najchętniej

Polska znajduje się na trzecim miejscu w Unii Europejskiej pod względem eksportu owoców i warzyw.

Zaś na czwartym jako ich producent. Jak do tej pory nadal na pierwszym miejscu pod względem konsumpcji są jabłka, to po nie najczęściej sięgamy. W ostatnim czasie widać także wyraźny wzrost spożycia borówek.



Dziennie spożycie świeżych owoców i warzyw powinno wynosić minimum 400 g, jak podaje WHO.¹
Zgodnie ze wskaźnikami MyPlate powinny one stanowić połowę każdego talerza.

MyPlate, wprowadzone w 2011 roku przez Amerykański Departament Rolnictwa, zastąpiło stosowaną dotąd piramidę żywienia – tłumaczy Karolina Kamińska z programu GOOD MOVE. – Talerz (MyPlate) jest prostszy i praktyczniejszy od piramidy żywieniowej. Mniej chodzi w nim o opis całych grup produktów, bardziej o to, co powinniśmy jeść. Talerz żywieniowy jest szansą na poprawę nawyków żywieniowych. Talerz zdrowego odżywiania jest od 17 października 2020 roku narzędziem edukacji żywieniowej rekomendowanym przez Instytut Żywności i Żywienia, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIBW. W Polsce prekursorem promocji tych zasad jest projekt „Core Team”, który stworzył model komunikacji „Połowa Sukcesu” a także prowadzi Narodowe badania konsumpcji owoców i warzyw, finansowane z Funduszu Promocji Owoców i Warzyw – dodaje.

Przeciętny Polak spożywa około 110 kg warzyw i owoców rocznie... To bardzo mało w porównaniu na przykład z Grekami, którzy jedzą ich aż 400 kg!³ A po jakie sięgamy najczęściej? Badania Kantar Polska wskazują to jasno.



¹ Link - <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/why-5-a-day/#:-:text=The%205%20A%20Day%20campaign,and%20some%20types%20of%20cancer>

² Link - <https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/using-nutrition-facts-label-and-myplate-make-healthier-choices#:~:text=The%20MyPlate%20Plan%20is%20a,eat%20within%20your%20calorie%20allowance>

³ Link - <https://www.medexpress.pl/zdrowie-uroda/polacy-spozywaja-110-kg-warzyw-i-owocow-rocznie-42001/#:-:text=Przeciętny%20Polak%20spożywa%20110%20kg,wspominając%20o%20Grecji%202D%20400%20kg>



OWOCE, KTÓRE KRÓLOWAŁY W CZERWCU



Wśród owoców, które najczęściej jedliśmy w czerwcu tego roku były **TRUSKAWKI!** Aż 93 proc. konsumentów zadeklarowało, że je jadło. Na drugim miejscu znalazły się **JABŁKA** (72 proc.), a potem **CZEREŚNIE** (55 proc.).

W stosunku do czerwca 2024 te pierwsze zyskały aż 2 mln konsumentów, podczas gdy drugie w kolejności - 1,2 mln.

Owocami, które zaliczyły największy wzrost są: jagoda kamczacka (wzrost liczby konsumentów o 42 proc.), borówki (38 proc.) i czereśnie (28 proc.).⁴



Warto również dodać, że na przełomie czterech ostatnich lat, czyli od 2021 do 2025 roku, porównując czerwiec do czerwca, najwięcej zyskały czereśnie – skok aż o 90 proc., jagody kamczackie – 70 proc. i borówki – 43 proc.⁵



To pokazuje, jak powoli następują zmiany preferencji Polaków, jeśli chodzi o owoce. Z jednej strony bardzo lubimy jabłka, ale to nie znaczy, że nie wybieramy także znacznie droższych od nich produktów, jak na przykład czereśnie czy borówki, nie mówiąc już o jagodach. Widać zatem, że wielu z nas dokonując wyboru, nie kieruje się już przede wszystkim ceną produktu.

⁴ Link - <https://coreteam.pl/413257-najpopularniejsze-owoce-czerwca-kantar-polska>

⁵ Tamże.



POLACY WYBIERAJĄ JABŁKA



Tylko w czerwcu 2025 roku **jabłka** jadło 23,3 mln Polaków.⁶ W br. roku aż 87 proc. konsumentów zdecydowało się na ich zakup. Jest to tendencja, która utrzymuje się od lat. Decydujemy się na jabłka z różnych powodów, najczęściej kieruje nami chęć zakupu produktów jakościowych (aż 46 proc.), ale też i w dobrej cenie (41 proc.). Ważne okazuje się również podczas zakupu tego właśnie owocu – **różnorodność gatunków** (29 proc.), jak i samo pochodzenie (19 proc.). Polacy najchętniej kupują jabłka w supermarketach – ponad połowa respondentów. Na drugim miejscu znajdują się stragany i bazyry (około 40 proc.).⁷



Borówki i maliny w skali roku – znaczący wzrost

Jak pokazują badania Polacy zakochali się w borówkach! Dużą zmianę można zaobserwować na podstawie sprzedaży, ale i wzrostu dostępności tych owoców. Borówki niezwykle dobrze się sprzedają. Jak wynika z danych GUS w 2023 roku zebrano ich w Polsce ponad 65 tys. ton.⁸ Polska, jak podaje Polski Instytut Ekonomiczny, jest drugim po Hiszpanii producentem borówki w Unii Europejskiej, a szóstym na świecie. Największymi odbiorcami tego produktu są: Niemcy, Wielka Brytania i Holandia.⁹



⁶ Link - <https://coreteam.pl/413257-najpopularniejsze-owoce-czerwca-kantar-polska>

⁷ Fresh Fruit and Vegetables Consumption. Consumption trends and drivers 2025 (European Fresh Produce Association), p. 63-64.

⁸ Link - <https://jagodnik.pl/borowka-2024-kiedy-rusza-zbiory-i-jaka-bedzie-podaz-owocow/>

⁹ Link - <https://www.agropolska.pl/uprawa/sadownictwo/polska-drugim-w-ue-producentem-borowki-amerykanskiej.406.html>

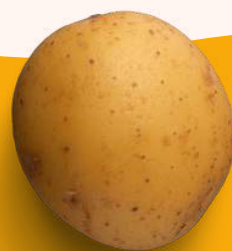


A PO KTÓRE WARZYWA NAJCHĘTNIEJ SIĘGALIŚMY W CZERWCU, KIEDY TO W PEŁNI RUSZYŁ SEZON?

Najnowsze dostępne badania dotyczące spożycia owoców i warzyw są z czerwca 2025 roku. Na ich podstawie wiadomo, że do najpopularniejszych gatunków tego miesiąca należały **POMIDORY, ZIEMNIAKI i OGÓRKI**. Ich konsumpcję deklarowało kolejno: 94 proc., 92 proc. i 91 proc.¹⁰



Na kolejnych miejscach znalazły się: **cebula, marchew, sałata, rzodkiewki i papryka**. Nieco rzadziej sięgaliśmy po kapustę, kalafiora czy szparagi.



Podsumowując zaś całość prowadzonych badań, czyli 2020 – 2025, największy przyrost konsumentów miał **kalafior** – o 24 proc., po nim **papryka** (15 proc.) i **ziemniaki** (12 proc.).¹¹

¹⁰ Link - <https://coreteam.pl/413256-kantar-ktore-warzywa-polacy-jedli-w-czerwcu-najchetniej>

¹¹ Tamże.



Spożycie świeżych owoców i warzyw **zwiększa się** w Polsce, ale jest nadal stosunkowo małe. Powstaje pytanie, jak można zachęcić osoby najmniej przekonane do zmienienia swojego jadłospisu na zdrowszy i zgodny z zaleceniami „**połowy talerza**”. To wyzwanie, które stoi między innymi przed kampanią **GOOD MOVE**, skierowaną do ludzi młodych – mówi Karolina Kamińska. – Dostępność owoców i warzyw ma pod tym względem **ogromne znaczenie** a wprowadzana od 2020 roku filozofia połowy talerza coraz bardziej zapada w świadomości Polaków.



Więcej o programie GOOD MOVE na stronie
- <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :

Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)

Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

