



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 nawykom dotyczącym marnowania żywności, ale także czynnikach wpływających 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:

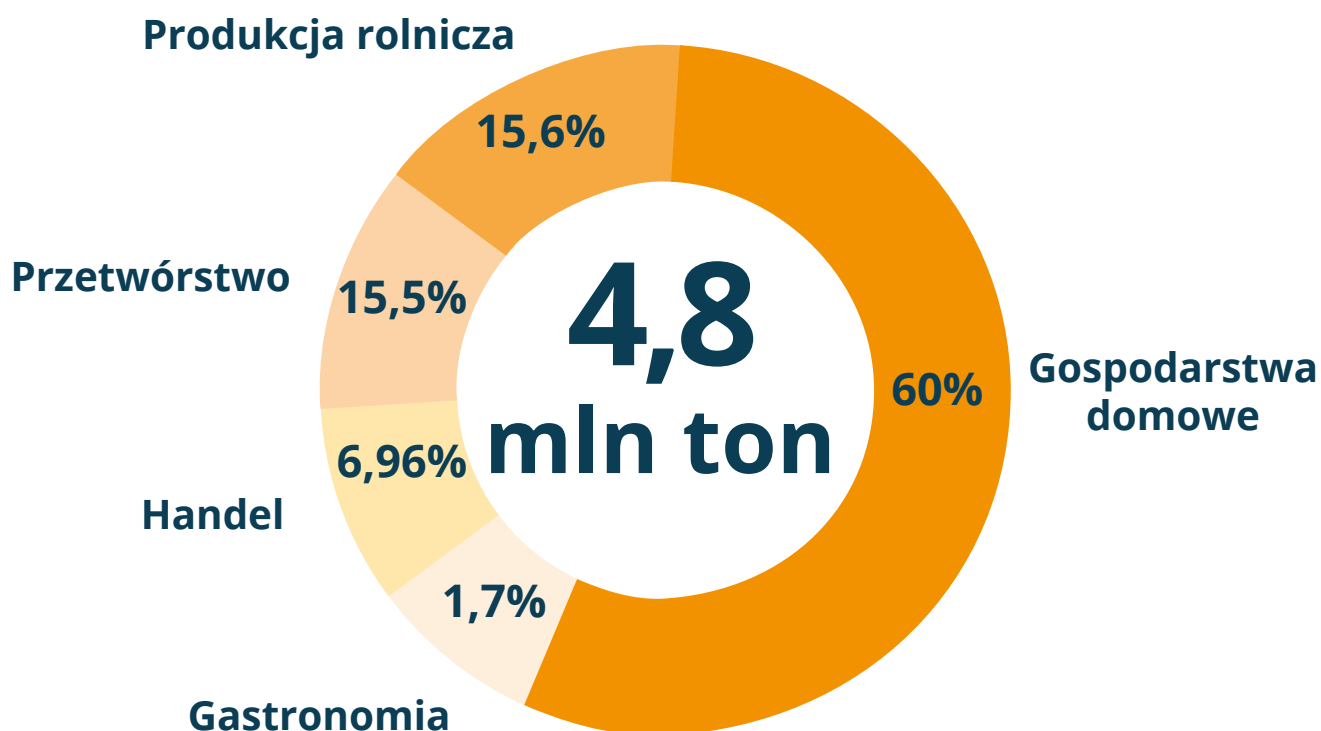
- ułatwiona redystrybucja żywności, tak by nadwyżki trafiały do organizacji społecznych zamiast do kosza,
- przejrzyste regulacje prawne, które ułatwią sklepom i producentom dzielenie się jedzeniem,
- lepszy monitoring i raportowanie strat, które pozwolą rzetelnie mierzyć postępy w walce z marnowaniem.

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.



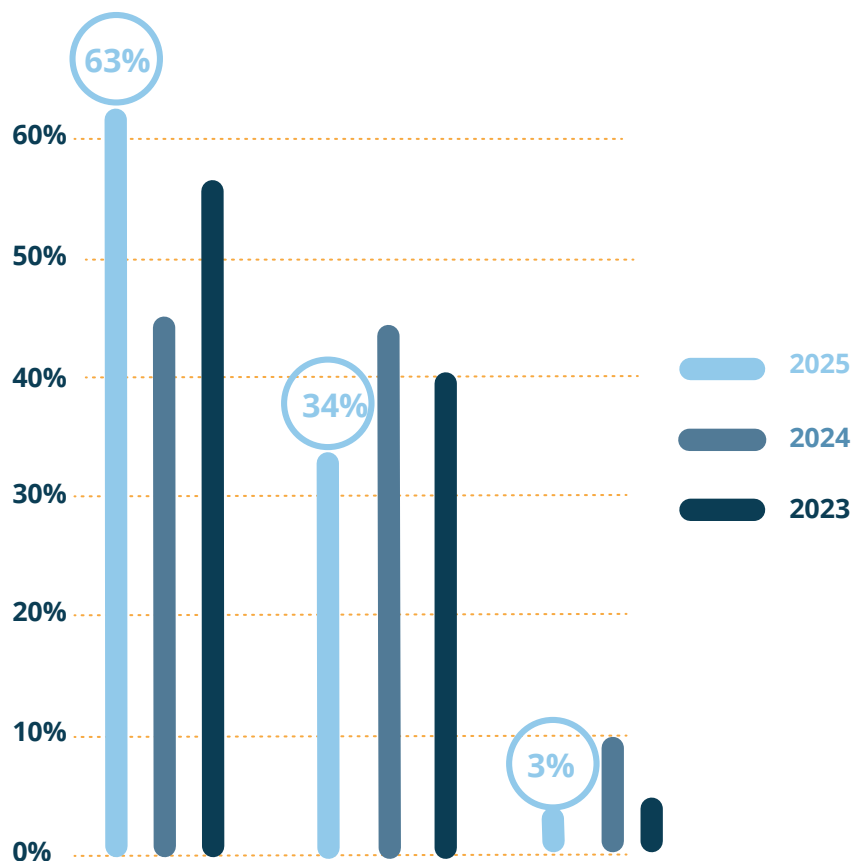
Skala marnotrawstwa żywności w Polsce - projekt PROM

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?

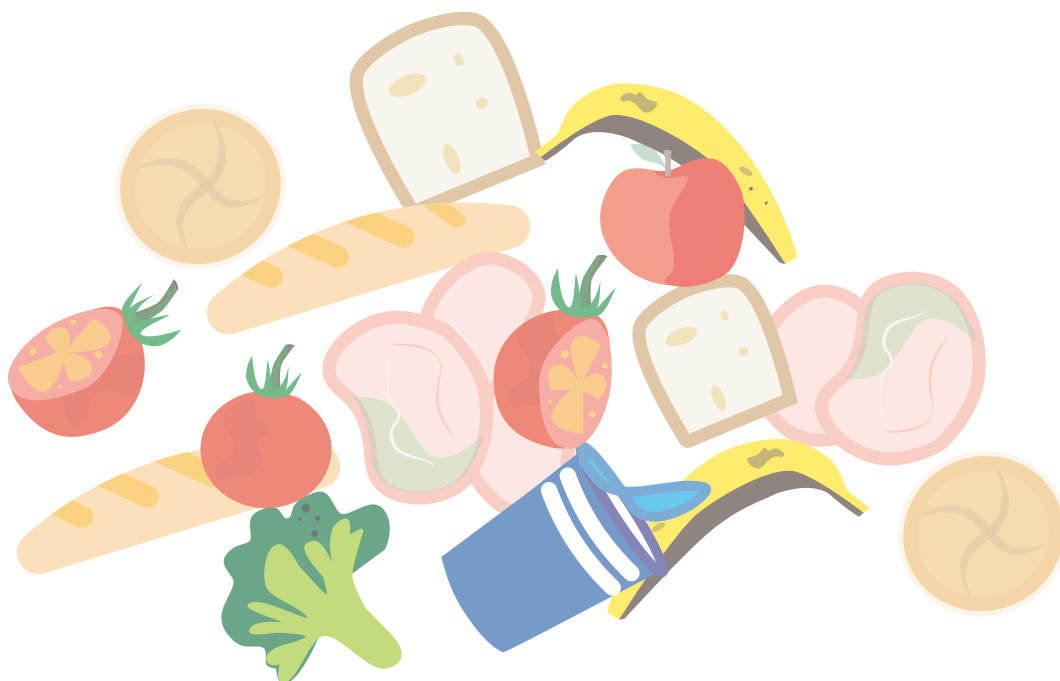


Co najczęściej wyrzucamy?

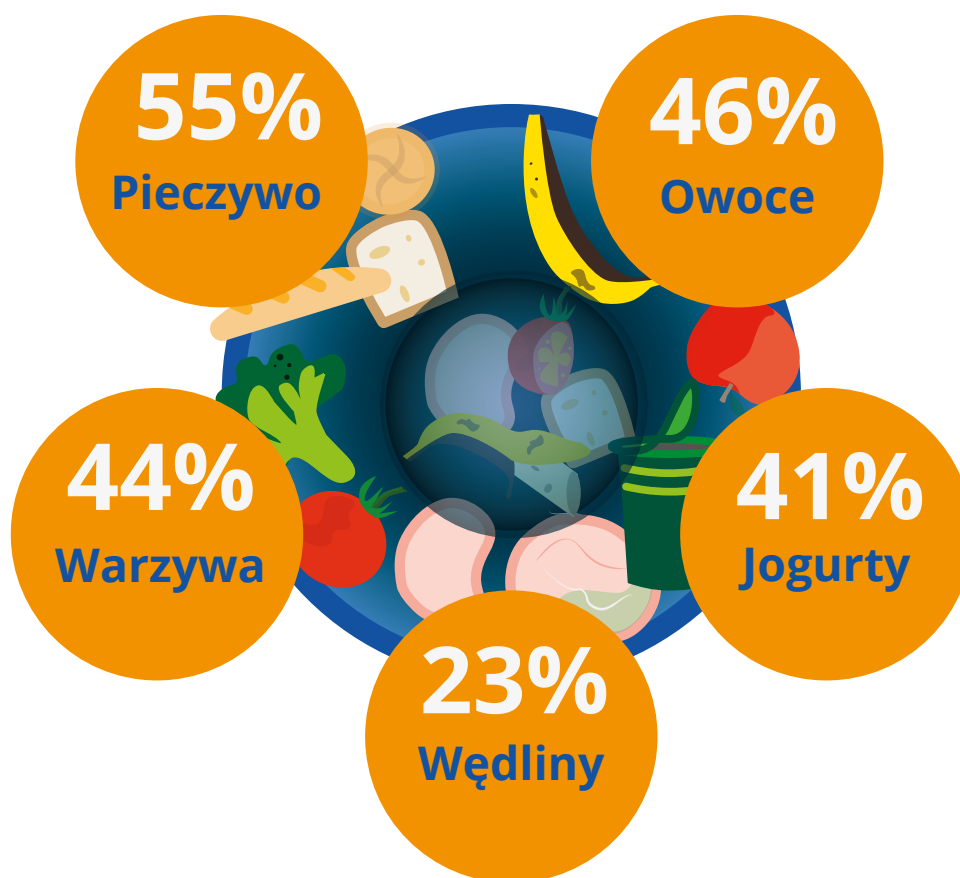
Największą ofiarą naszych złych nawyków pozostaje pieczywo - 55% badanych wskazuje, że to właśnie ono trafia do kosza najczęściej. Bochenki, bułki i bagietki, które jeszcze rano pachniały w piekarni, wieczorem (zwłaszcza jeśli są nieprawidłowo przechowywane) często stają się czerstwe i lądują w śmietniku.

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?

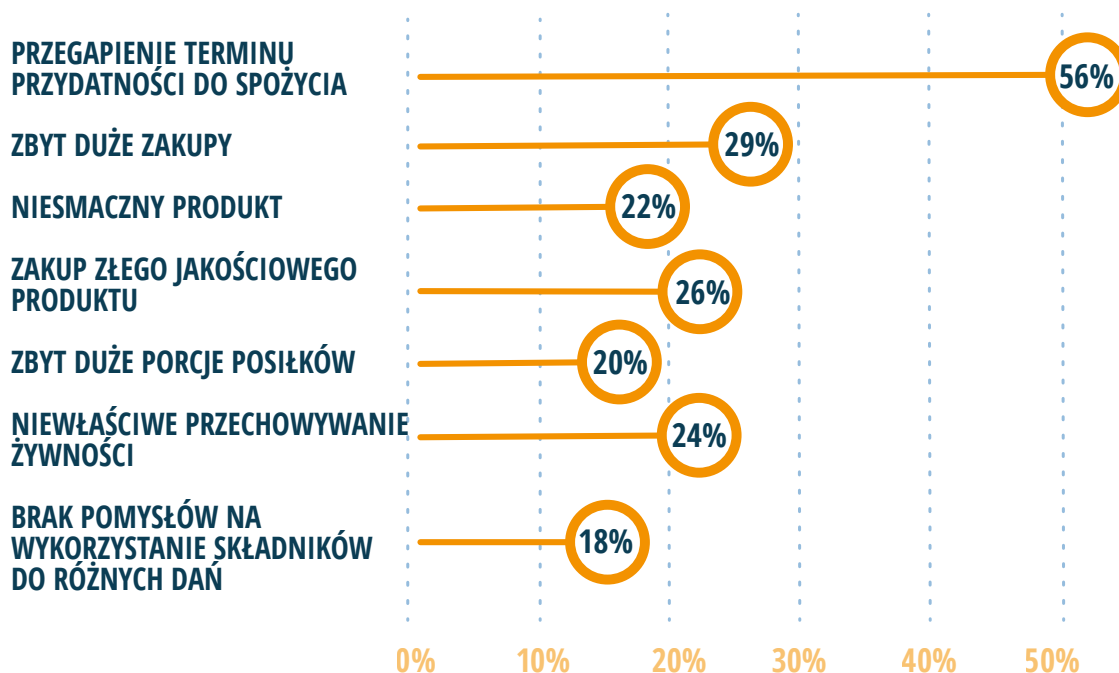
Najczęściej winny jest... kalendarz. 57% badanych wskazuje, że powodem wyrzucania jedzenia jest upływ terminu przydatności. Wielu konsumentów nadal nie rozróżnia oznaczeń „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed” - a to prowadzi do niepotrzebnego wyrzucania produktów, które wciąż nadają się do zjedzenia.

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. 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.

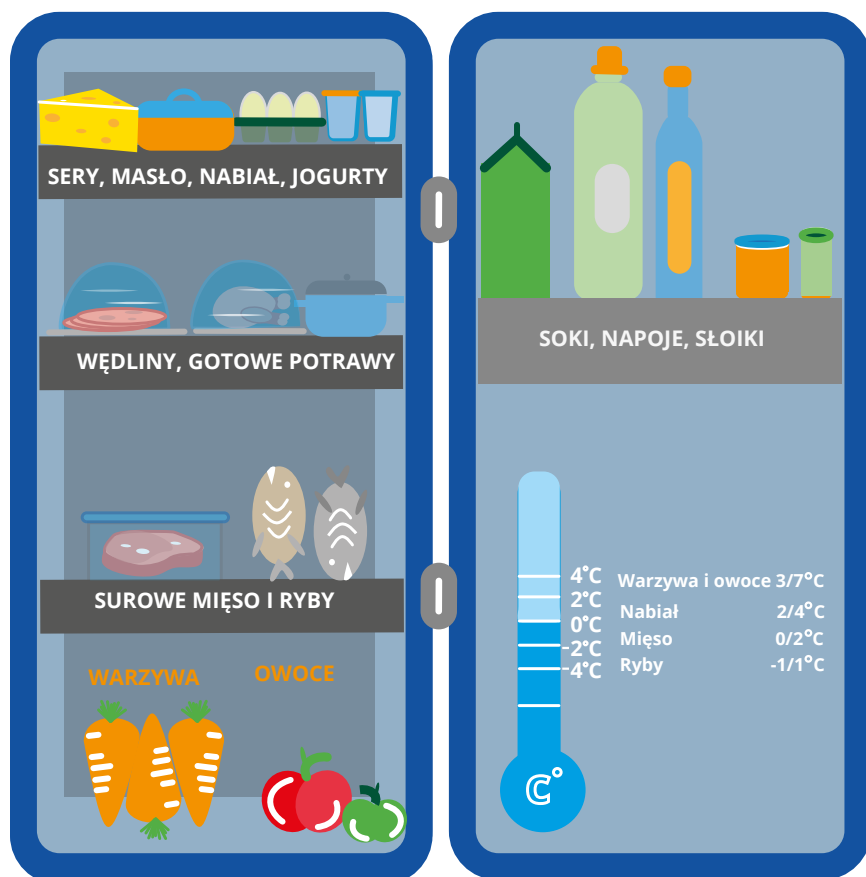
Jak ustawić lodówkę?

Utrzymuj 4°C.

Mięso i nabiał 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 terminy 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, arbuzy, winogrona, cytrusy. Do zamrażalnika lepiej też nie wkładać kremów, ugotowanego w makaronu i ryżu, miękkich i świeżych serów (ricotta, biała mozzarella).

Dodaj etykietę na produkty, które wkładasz do zamrażalnika (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.

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

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.

Jak Polacy podejmują decyzje o zakupie żywności

Ponieważ to nasze wybory w sklepie i podejście do robienia zakupów decyduje 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). Przygotowując mniejsze porcje z mniejszych produktów mamy większą szansę na to, że wykorzystamy wszystko co jest w naszej kuchni.

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.



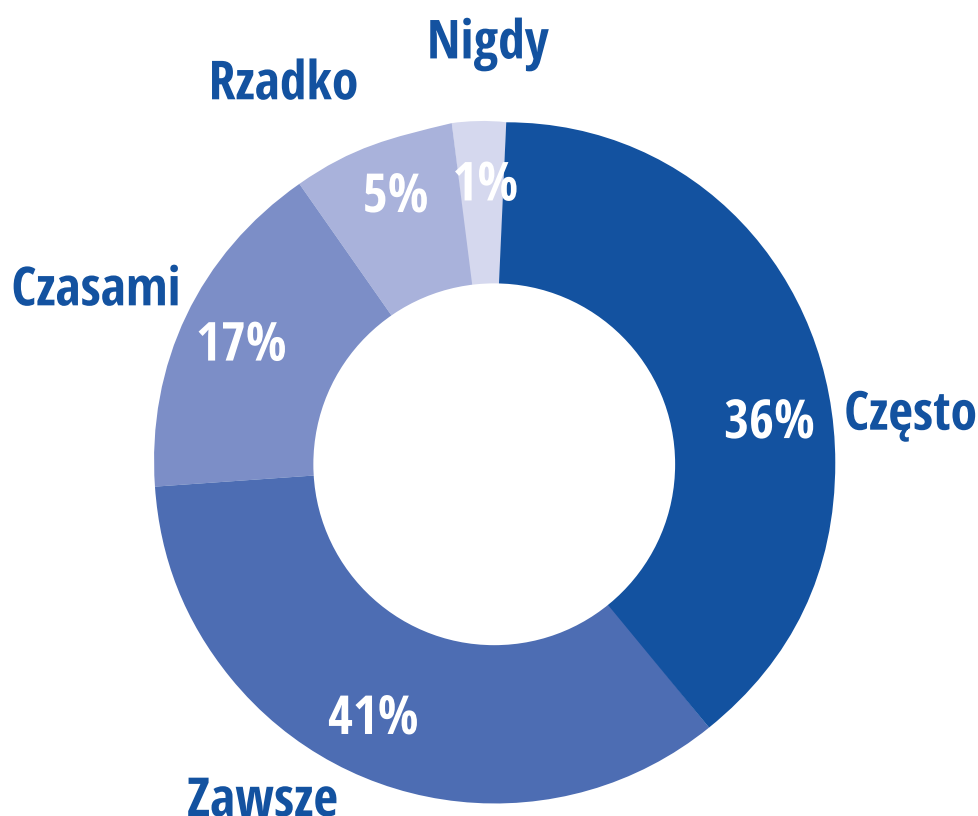
dr Michał Wrzosek
dietetyk kliniczny
Współzałożyciel
Centrum Respo

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?

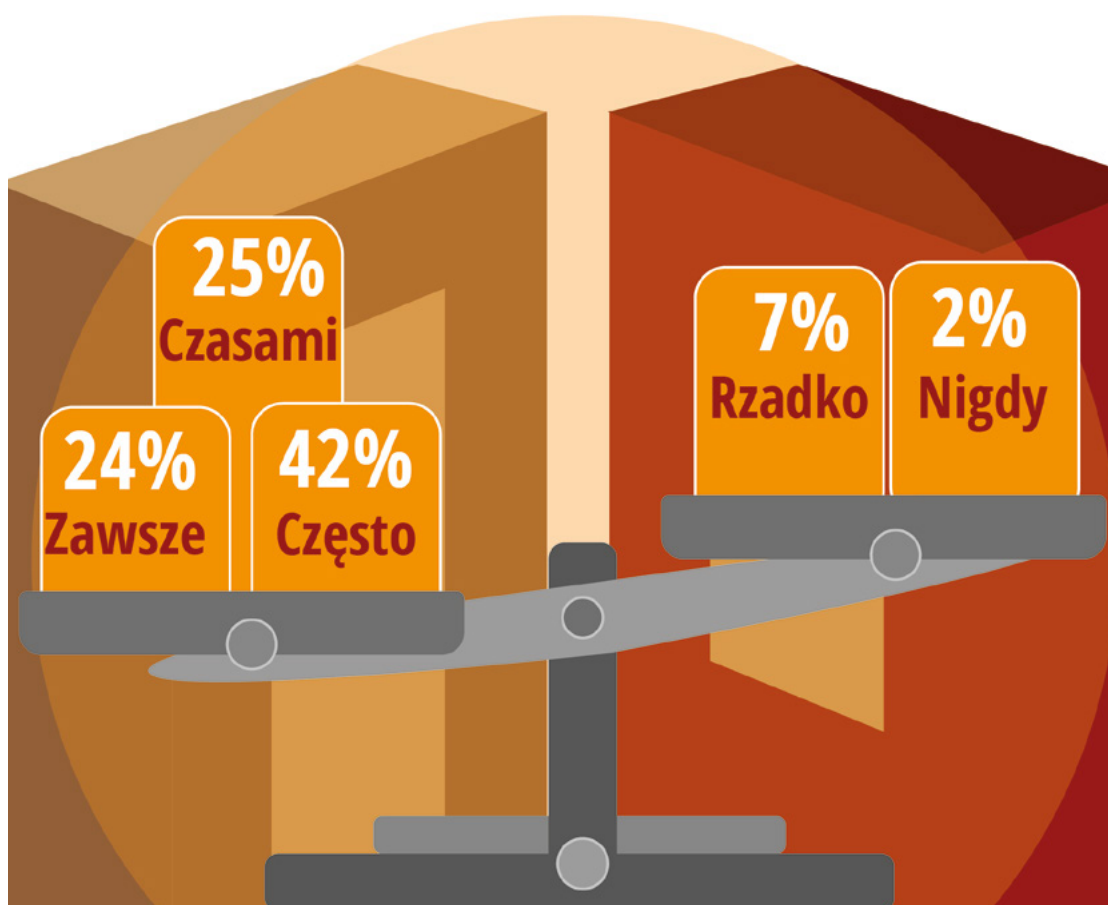


To dobra wiadomość: jeśli chodzi o bezpieczeństwo żywności, Polacy są czujni. Wciąż jednak potrzebna jest edukacja o różnicy między „należy spożyć do” a „najlepiej spożyć przed”. Błędna interpretacja tych oznaczeń nadal prowadzi do niepotrzebnego wyrzucania produktów.

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?

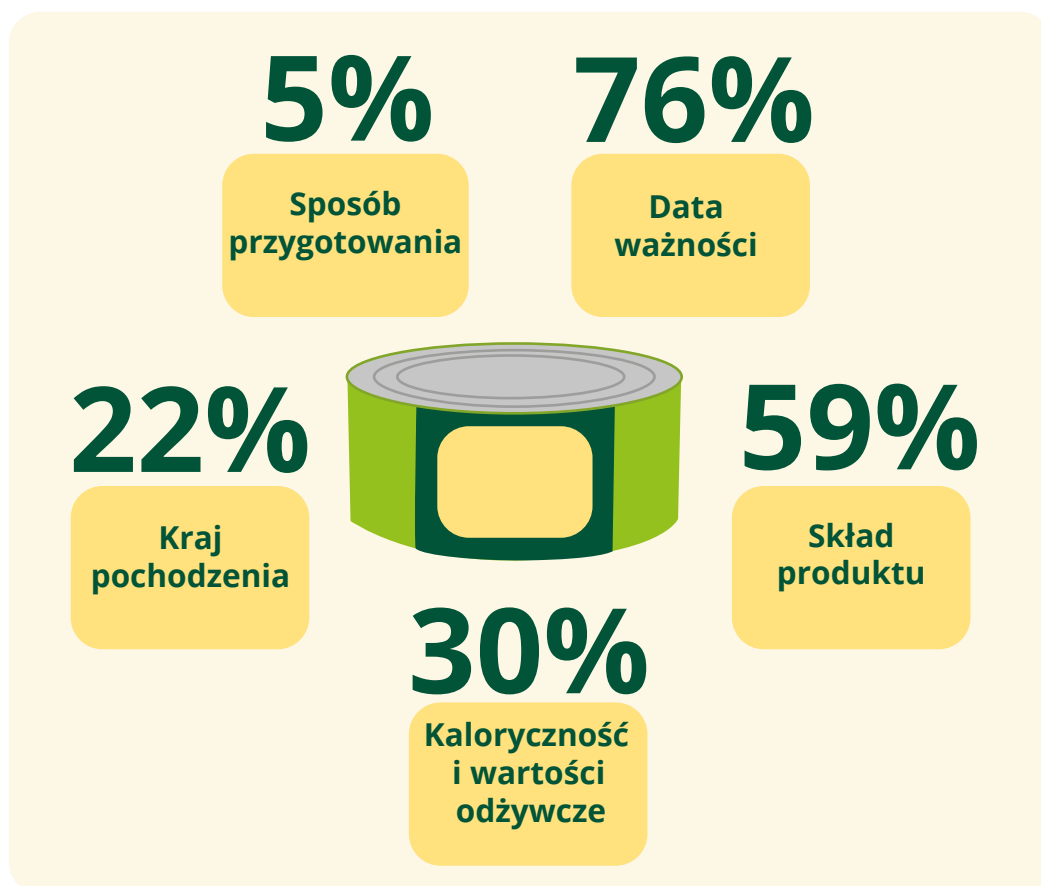


Oznacza to, że w połowie decyzji zakupowych to właśnie etykieta jest języczkiem u wagi. Jasne, przejrzyste informacje - od składu po wartości odżywcze - mają więc bezpośredni wpływ na to, co trafia do koszyka.

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.