Światowy Dzień Żywności

NIE MARNUJ JEDZENIA 2026

Banki Żywności

NIE MARNUJ JEDZENIA 2026

Federacja Polskich Banków Żywności dziękuje następującym osobom, ekspertkom i ekspertom, którzy udzielili wypowiedzi do niniejszej publikacji za ich wkład w przygotowanie raportu:

– Katarzynie Błażejewskiej-Stuhr,

– prof. dr hab. n. med. Pawłowi Januszewicowi,

– Marcie Kostce,

– Aleksandrze Robaszkiewicz,

– dr Kubie Woźniakowi.

Fotografie portretowe:

Portrety ekspertek i ekspertów udzielających wypowiedzi w raporcie pochodzą z ich archiwów prywatnych.

Wydawca:

Federacja Polskich Banków Żywności

Aleje Jerozolimskie 30/8

00-024 Warszawa

NIP: 524-21-02-362

KRS: 0000063599

Badania ankietowe zrealizowała firma: **Spotlight Research**.

Warszawa 2026

Beata Ciepła,
Prezes Zarządu
Federacji Polskich Banków Żywności

Wiele aspektów marnowania żywności ma związek z kalendarzem.

Daty ważności na opakowaniach rozróżnia nieco ponad połowa z nas. „Najlepiej spożyć przed" i Należy spożyć do" często brzmią dla nas podobnie, a ich sens i znaczenie czasem nam umykają. Wchodzimy w konflikt z kalendarzem i często przegrywamy – musimy wtedy wyrzucić jedzenie.

Żywność zagrożona zmarnowaniem, którą ratują Banki Żywności, aby przekazać osobom potrzebującym, ma często bardzo krótką datę przydatności do spożycia. Ścigamy się z czasem, aby zdążyć przekazać jedzenie tym, którzy go potrzebują. Kalendarz jest tutaj dla nas nieubłagany i rzuca wyzwanie logistyczne.

Wreszcie mamy czerwoną datę, wyznaczoną przez Organizację Narodów Zjednoczonych – 2030 rok. Do tego momentu powinniśmy ograniczyć ilość marnowanej żywności w domach i sieciach sklepowych o połowę. Znowu ścigamy się z kalendarzem, naszymi nawykami i regulacjami, aby osiągnąć ten cel. Jak idzie nam jego realizacja po kilku latach? Niestety, raczej gorzej niż lepiej.

Ale ten raport nie jest tylko o datach i liczbach. Jest przede wszystkim o tym, co dzieje się pomiędzy nimi – w naszych kuchniach, lodówkach, sklepach i codziennych decyzjach. Sprawdzamy, ile żywności nadal wyrzucamy, co najczęściej trafia do kosza i dlaczego tak się dzieje.

W tym roku patrzymy także na dzieci i ich sposób odżywiania – oczami rodziców. Sprawdzamy, czy opiekunowie wiedzą, co jedzą i piją ich dzieci, jak często najmłodsi samodzielnie kupują żywność, jak często sięgają po słodycze i słone przekąski oraz jak ważne miejsce w rodzinnej codzienności zajmują wspólne posiłki.

Zapraszam Państwa do lektury raportu „Nie Marnuj Jedzenia 2026". Sprawdźmy razem, gdzie jesteśmy dziś, ile czasu zostało nam do 2030 roku i co możemy zrobić, aby nie przegrać kolejnego starcia z kalendarzem.

Ta kromka w koszu to nie tylko Twoja sprawa

Sięgasz do lodówki. Z tyłu, za jogurtami, stoi pojemnik z czymś, co miało być obiadem przedwczoraj. Wąchasz, wahasz się, w końcu wyrzucasz. Nie musisz się tłumaczyć – robi tak prawie każdy z nas. My, Banki Żywności, od blisko trzech dekad patrzymy na tę kromkę inaczej: nie jak na odpad, tylko jak na posiłek, który mógł trafić do kogoś, kto naprawdę go potrzebował.

Dlatego co roku pytamy Polaków wprost: **wyrzucacie jedzenie?** I co roku odpowiedź jest niewygodna.

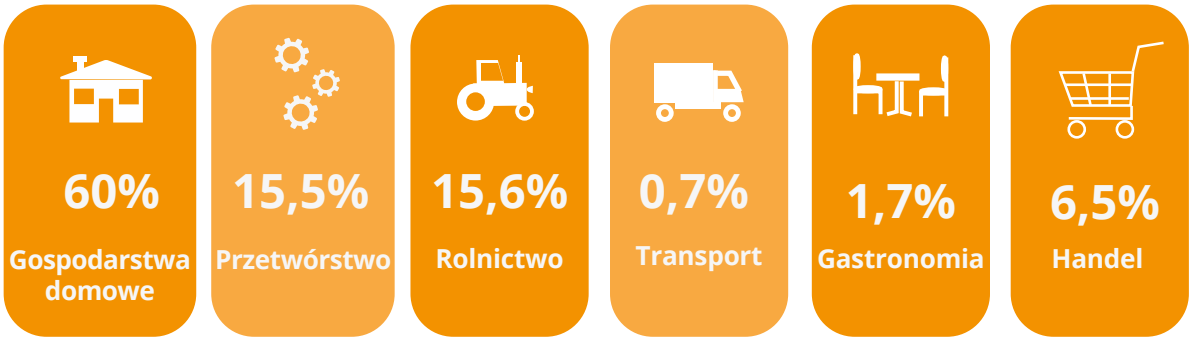
„Nie marnuj jedzenia" to motto, które warto sobie powtarzać stojąc przy otwartej lodówce.

Skala, której nie da się zamieść pod dywan

Zacznijmy od liczb, bo są bezlitosne. Z Food Waste Index Report 2024 (UNEP) wynika, że w 2022 roku na świecie zmarnowano około 1,05 mld ton żywności – prawie jedną piątą tego, co w ogóle trafia do konsumentów. 60% tej góry jedzenia wyrzucili zwykli ludzie w swoich domach. 28% – gastronomia. 12% – handel.

Widać tu wyraźnie, gdzie naprawdę zaczyna się problem. Nie w magazynie, nie na zapleczu sklepu – tylko w kuchni. Naszej kuchni.

Skala marnotrawstwa żywności w Polsce – projekt PROM



A u nas?

W Polsce – podobnie. Z danych projektu PROM wynika, że **rocznie marnujemy około 4,8 mln ton żywności.** Nie piszemy tego, żeby kogokolwiek osądzać. Żywność ginie na całej trasie – od pola, przez fabrykę, ciężarówkę i sklepową półkę, aż po talerz. Ale skoro to właśnie gospodarstwa domowe odpowiadają za największy kawałek tego tortu, to właśnie tam jest dziś największe pole do zmiany – i dlatego to na nich się skupiamy.

Świat wyznaczył już sobie w tej sprawie termin. Cel 12.3 Agendy ONZ mówi wprost: do 2030 roku marnowanie żywności na poziomie sklepów i konsumentów ma spaść o połowę. Zostało niewiele ponad trzy lata.

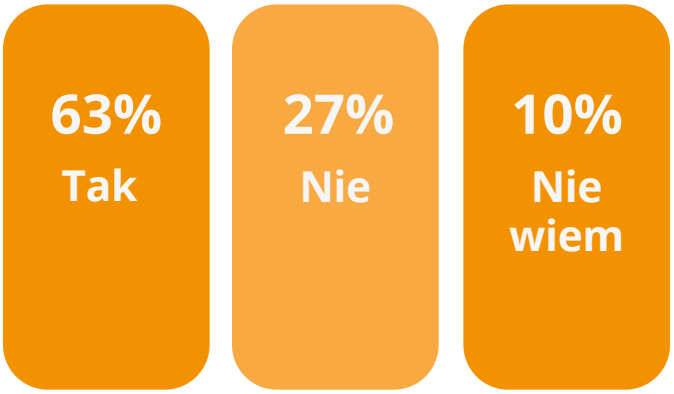
Więc pytanie „czy Polacy wyrzucają jedzenie" jest też pytaniem o coś innego: czy zdążymy.

Czy nadal marnujemy? Owszem

W 2026 roku **63%** badanych przyznaje wprost: zdarza mi się wyrzucać żywność. **27%** twierdzi, że nie. Reszta – **10%** – nie jest pewna.

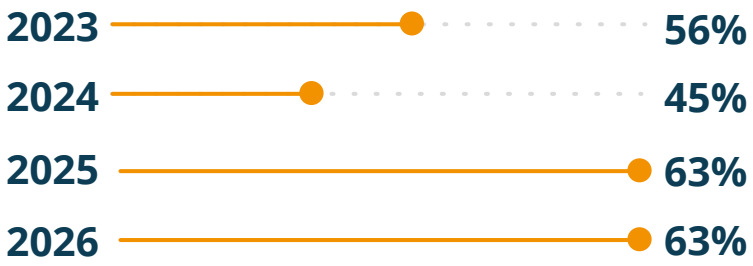
Można by na tym poprzestać i ogłosić porażkę. Ale „zdarza mi się wyrzucać jedzenie" może oznaczać zarówno spleśniały chleb wyrzucony raz na kwartał, jak i codzienne opróżnianie talerzy do kosza. Diabeł, jak zwykle, tkwi w szczegółach.

Czy zdarza ci się wyrzucać żywność?



Gdyby ktoś chciał opowiedzieć historię o tym, jak z roku na rok Polacy marnują coraz mniej jedzenia – nie mielibyśmy dla niego dobrych wieści. W 2023 roku do wyrzucania żywności przyznawało się **56%** badanych – wtedy najwyższy wynik w historii naszego badania. W 2024 nagle spadło do **45%,** co świętowaliśmy jako dobrą zmianę (choć rekordowe **10%** osób wzruszało wtedy ramionami i odpowiadało „nie wiem"). A potem, w 2025 roku, wskaźnik odbił do **63%** – i tam na razie zostaje.

Deklarowane marnowanie żywności, nie zmienia się liniowo



Nie widać tu żadnej ładnej, opadającej krzywej. Żadnego „idziemy w dobrą stronę". Za to bardzo wyraźne pęknięcie między tym, co ludzie wiedzą, a tym, co robią. Świadomość problemu w Polsce rośnie – widzimy to w rozmowach, w mediach, w reakcjach na nasze kampanie. Tyle że wiedzieć, że marnowanie jest złe, to zupełnie co innego niż mieć wyrobiony nawyk sprawdzania lodówki, zanim pójdzie się na zakupy.

Ale jest w tym coś dobrego

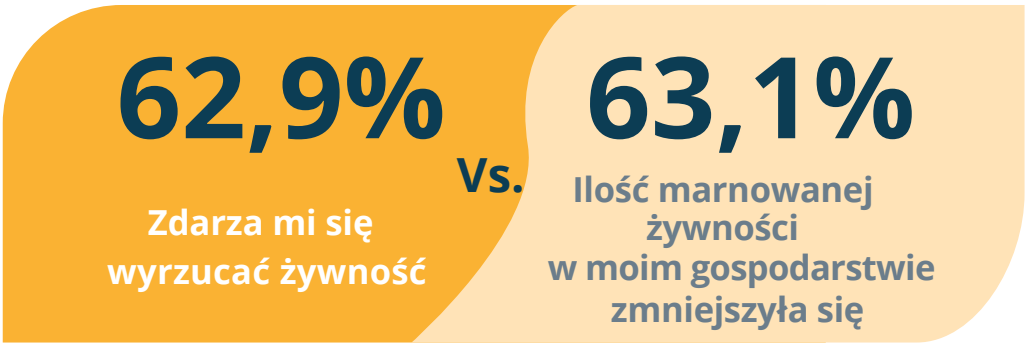
I tu dochodzimy do najciekawszej liczby w całym raporcie. Zapytaliśmy tych, którym zdarza się wyrzucać jedzenie, czy w ciągu ostatnich dwóch lat robią to więcej, mniej, czy tak samo. **63,1%** odpowiedziało: mniej. Tylko **14%** – że więcej. **22,9%** nie zauważa zmiany.

Brzmi jak sprzeczność? Nie do końca. Można jednocześnie być kimś, komu „zdarza się" wyrzucać jedzenie, i kimś, kto robi to wyraźnie rzadziej niż dwa lata temu. To bardzo ludzkie – i to jest właśnie ta zmiana, o którą nam chodzi. Nie skokowe wyeliminowanie tego zjawiska, tylko powolne, uparte ograniczanie.

Przez lata w takich raportach – i naszych, i innych – dominowało jedno pytanie: czy w ogóle wyrzucasz jedzenie? Po tegorocznych wynikach mamy ochotę zadać inne: czy wyrzucasz go mniej niż kiedyś? To pytanie bardziej uczciwe wobec tego, jak wygląda życie. Zero marnowania to piękny cel, ale w praktyce trudny do osiągnięcia – jedzenie się psuje, plany się zmieniają, nie każde zakupy trafiają w potrzeby domu. Realne jest za to robienie tego mniej. Krok po kroku.

Ile razy w tygodniu?

Marnujemy – ale wielu z nas deklaruje, że marnuje mniej



Najczęstsza odpowiedź to „co najmniej raz w tygodniu” – **29,7%** badanych. Kolejne **25,5%** robi to kilka razy w miesiącu, **16,4%** – przynajmniej raz w miesiącu, **17,5%** rzadziej, a **7,9%** przyznaje, że wyrzuca jedzenie kilka razy w tygodniu.

Dobra wiadomość jest taka, że dla większości z nas to nie jest codzienny rytuał, tylko powtarzający się od czasu do czasu wypadek przy pracy. A wypadki, w przeciwieństwie do nawyków, łatwiej wyeliminować – wystarczy wiedzieć, gdzie najczęściej się zdarzają.

Jak często wyrzucamy żywność?

7,9%	29,7%	25,5%	16,4%	17,4%	3,1%
Kilka razy w tygodniu	Co najmniej raz w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Przynajmniej raz w miesiącu	Rzadziej raz w miesiącu	Trudno powiedzieć

Ofiara numer jeden: pieczywo

Gdybyśmy mieli wybrać jeden produkt-symbol polskiego marnowania jedzenia, byłby to chleb. Wskazuje go **53%** badanych – więcej niż cokolwiek innego. Zaraz za nim owoce (46,8%), warzywa (45,2%), wędliny (39,1%), i jogurty (24,8%). Mięso, mleko, ser, jajka i ryby wypadają zdecydowanie rzadziej.

Pieczywo trzyma tę niechlubną pozycję od lat – **52%** w 2023 roku, aż **63%** w 2024, **55%** w 2025. I nie jest to przypadek: kupujemy je często, prawie odruchowo, a ono nie wybacza – jeśli nie zjemy go w porę, czerstwieje szybciej niż cokolwiek innego w koszyku.

Co najczęściej wyrzucamy?

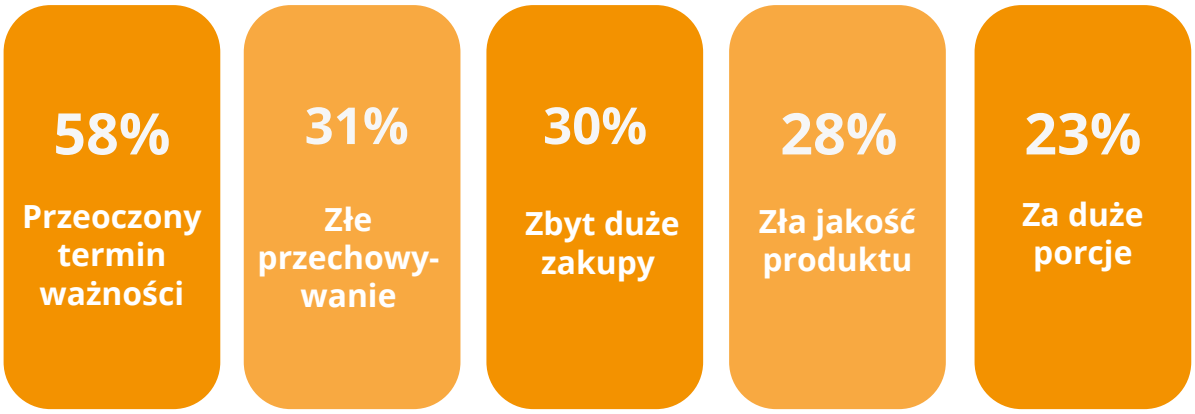
53%	47%	45%	39%	25%
Pieczywo	Owoce	Warzywa	Wędliny	Jogurty

Winny jest kalendarz, nie tyko lodówka

A dlaczego w ogóle wyrzucamy? Tu odpowiedź jest zaskakująco jednoznaczna: **57,7%** wskazuje przegapiony termin przydatności. Reszta powodów jest już bardziej rozproszona – złe przechowywanie (31,5%), zbyt duże zakupy (30,1%), zła jakość kupionego produktu (28,4%), za duże porcje (23,3%), brak smaku (20,7%) i brak pomysłu, co zrobić z resztkami (16,7%).

To cały łańcuszek małych decyzji: kupujemy za dużo, źle to przechowujemy, zapominamy, co mamy, a na końcu i tak patrzymy na kalendarz z żalem. Ten sam schemat widzieliśmy w 2024 roku (60% wskazań na termin) i w 2023 (56%). To niestety nasz nawyk, który trzyma się mocno.

Dlaczego wyrzucamy jedzenie?



Dwie daty, które mylimy od lat

Tu chcemy się na chwilę zatrzymać, bo to jedna z tych rzeczy, które naprawdę można poprawić bez większych nakładów sił i środków. W 2023 roku **52%** badanych potrafiło poprawnie rozróżnić **„należy spożyć do”** od **„najlepiej spożyć przed”**. Tylko połowa.

A różnica jest fundamentalna. **„Należy spożyć do”** to kwestia bezpieczeństwa – po tej dacie produktu nie warto jeść. **„Najlepiej spożyć przed”** mówi tylko o jakości – jogurt czy kasza dzień czy dwa po tej dacie wciąż nadają się do zjedzenia, tylko mogą być odrobinę mniej idealne. Taki produkt należy sprawdzić orga-

noleptycznie. Jeśli jego wygląd, smak i zapach nie budzą wątpliwości – możemy jeść. Skoro niemal **58%** z nas wyrzuca jedzenie właśnie z powodu terminu, to poprawne czytanie etykiety jest najlepszym i najtańszym narzędziem, jakie mamy. Nie namawiamy nikogo, żeby jadł coś niebezpiecznego – chodzi tylko o to, żeby nie wyrzucać czegoś dobrego z niepotrzebnej ostrożności.

NALEŻY SPOŻYĆ DO
bezpieczeństwo

NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED
minimalna trwałość / jakość

Nie jesteśmy w tym sami

Warto dodać: to nie jest polska specyfika ani polska wstydliwa tajemnica. Eurostat liczy, że w 2023 roku w całej Unii Europejskiej zmarnowano **58,2 mln ton** żywności – około 130 kg na głowę. Gospodarstwa domowe odpowiadały za **53%** tego – czyli około 69 kg rocznie na osobę[1].

Nasze wyniki wpisują się więc w europejski obraz. I tak jak nie chcemy nikogo osądzać w Polsce, nie robimy tego też szerzej – bo na te codzienne decyzje wpływa całe otoczenie: wielkość opakowań, promocje „3 w cenie 2”, tempo życia, brak czasu na gotowanie, a czasem po prostu bałagan w lodówce. Dlatego ograniczanie marnowania musi być wspólną robotą – konsumentów, producentów, sklepów, gastronomii i administracji naraz.

1 Eurostat, „130 kg of food wasted per person annually in the EU” (2025) – dane za 2023 r.: 58,2 mln ton zmarnowanej żywności w UE, 130 kg na osobę, 53% stanowiły gospodarstwa domowe.

Aleksandra Robaszkiewicz
Dyrektorka ds.
Relacji Korporacyjnych
w Lidl Polska

W dobie pogłębiającego się kryzysu klimatycznego troska o naszą planetę stała się powszechnym obowiązkiem. Zrównoważony rozwój i dbałość o środowisko to fundamenty ochrony bioróżnorodności oraz odpowiedzialnej gospodarki zasobami. Szczególne miejsce w tych działaniach zajmuje żywność – to nie tylko podstawowa potrzeba każdego człowieka, ale również efekt wielkiego wysiłku rolników, producentów oraz sieci handlowych. Każdy wyrzucony produkt to utracona energia i woda, dlatego marnowanie jedzenia to dziś jedno z największych wyzwań społecznych i ekologicznych.

W Lidl Polska wierzymy, że sposób, w jaki prowadzimy działalność, ma wpływ na nasze otoczenie, z pełną świadomością od lat działamy jako firma odpowiedzialna społecznie." Do problemu marnowania żywności podchodzimy priorytetowo, łącząc zrównoważony handel z przystępnością cenową. Nasze zaangażowanie zaczyna się już na etapie planowania – wykorzystujemy nowoczesne modele prognozowania, aby optymalizować wielkość dostaw do sklepów i unikać powstawania nadwyżek. Dodatkowo przeceniamy produkty z krótkim terminem przydatności, prowadzimy ogólnopolskie programy edukacyjne dla klientów oraz współpracujemy z organizacjami charytatywnymi, którym regularnie przekazujemy żywność.

Nasz całoroczny program „Kupuję, nie marnuję” to prosty sposób na walkę z marnowaniem żywności. Oferujemy pełnowartościowe produkty z krótkim terminem przydatności lub te, które mają drobne niedoskonałości. W przeszłości do sklepów trafiły m.in.: krzywe buraki czy arbuzy po gradobiciu, które wyglądały nieco inaczej, ale nadal smakowały wyśmienicie.

Jesteśmy dumni, że w tym roku do naszych kluczowych inicjatyw dołączyła także „Rewolucja cenowa”, która daje naszym klientom przewidywalność cenową i pomaga w planowaniu przemyślanych zakupów. Kolejnym wdrożeniem są torby „Owoce i Warzywa MIX”, czyli doskonały przykład na to, że nieidealne wizualnie produkty nadal pozostają pełnowartościowe. W stałej, atrakcyjnej cenie 4,99 zł/kg klienci otrzymują zestaw warzyw i owoców, które nadal są pełnowartościowe pod względem odżywczym.

Dopełnieniem tych wszystkich kroków jest aktywne wspieranie świadomości klientów poprzez nasze działania edukacyjne i charytatywne, pamiętając, że realna zmiana rodzi się ze współdziałania.

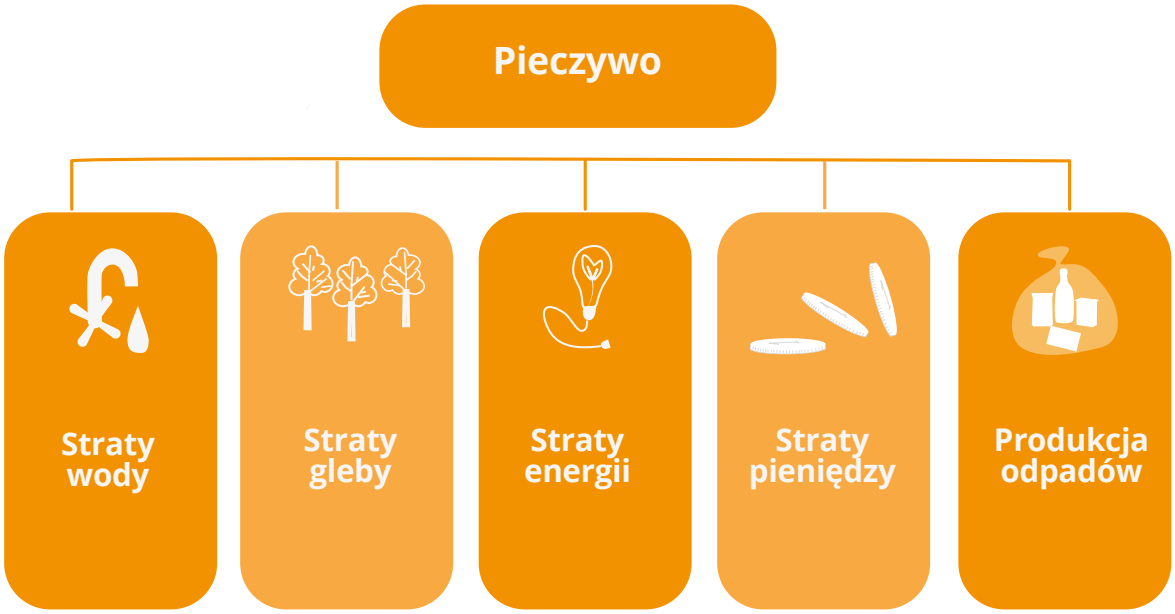
Dziękujemy za zaufanie i zapraszamy do zapoznania się z raportem.

Za wyrzuconym jedzeniem stoi więcej, niż myślisz

Wyrzucona kromka chleba to nie tylko strata pięćdziesięciu groszy. To ziemia, na której rosło zboże. Woda, która je podlewała. Praca rolnika, energia potrzebna do wypieku, transport, opakowanie. Cały ten łańcuch ląduje w koszu razem z produktem.

UNEP szacuje, że marnowanie i straty żywności odpowiadają za 8–10% globalnych emisji gazów cieplarnianych. To więcej niż cały ruch lotniczy na świecie. Innymi słowy: ograniczenie marnowania to jedno z najbardziej dostępnych – i najmniej kosztownych – działań na rzecz klimatu, jakie każdy z nas może podjąć bez wychodzenia z kuchni.

Kiedy wyrzucamy jedzenie, wyrzucamy razem z nim wszystkie zasoby, które były potrzebne, żeby ono powstało.



Ten paradoks, o którym nie da się nie mówić

A teraz to, co dla nas – Banków Żywności – jest sercem sprawy. W 2022 roku, gdy na świecie marnowano **1,05 mld ton jedzenia, 783 mln ludzi cierpiało głód.** Te dwie liczby istnieją obok siebie, w tym samym roku, na tej samej planecie.

Nie mamy złudzeń – żywność wyrzucona w jednym domu nie trafi automatycznie na talerz kogoś, kto jej potrzebuje. Rzeczywistość logistyki jest bardziej skomplikowana. Ale właśnie dlatego istniejemy: żeby tę lukę realnie zmniejszać, odbierając nadwyżki tam, gdzie powstają, i przekazując je tam, gdzie ich najbardziej brakuje. Pisaliśmy o tym już w naszych raportach z 2023 roku – i piszemy dalej, bo problem nie zniknął.

Dlatego ograniczanie marnowania żywności to dla nas nie jest wyłącznie temat ekologiczny. To sprawa sprawiedliwości – i to bardzo konkretnej, bo mierzonej w kilogramach jedzenia, które mogło komuś pomóc, a zamiast tego trafiło do kosza.

Świadomość mamy. Czas na nawyki

Jeśli spojrzeć na dane z czterech ostatnich lat, wniosek jest gorzki, ale prosty: sama świadomość nie wystarcza. Polacy wiedzą, że nie powinno się marnować jedzenia – i mimo to spora część z nas nadal to robi.

Powody, które za tym stoją, są prozaiczne. To zapomniany termin. Zbyt duże zakupy. Źle poukładana lodówka. Za duża porcja na talerzu. Brak pomysłu, co zrobić z resztką ryżu. Same błahostki – ale to właśnie z takich błahostek składa się cały problem.

Dlatego nie chcemy w kółko powtarzać, że marnowanie jest złe. To już wiadomo. Chcemy raczej pokazywać, jak zmienić codzienną rutynę, żeby marnować mniej.

Okiem eksperta:

dr Kuba Woźniak

manager dietetyków w Centrum Respo

Ograniczanie marnowania żywności często zaczyna się jeszcze przed wejściem do sklepu. Tak naprawdę zaczyna się przy planowaniu posiłków, zaglądaniu do lodówki i tworzeniu listy zakupów. Brzmi banalnie, ale właśnie z takich drobnych, powtarzanych czynności budują się nawyki, które pomagają lepiej wykorzystywać to, co już mamy w domu.

Badania przygotowane na zlecenie Centrum Respo pokazują, że duża część z nas już dziś podejmuje takie działania. Około dwóch trzecich badanych deklaruje, że zawsze lub często planuje posiłki z wyprzedzeniem, a **65%** regularnie przygotowuje listę zakupów. Jeszcze częściej sprawdzamy przed zakupami, co mamy już w domu – robi to często lub zawsze trzy czwarte badanych, a **36%** za każdym razem.

To dobry punkt wyjścia. Jednocześnie sam plan nie rozwiązuje problemu, jeśli pozostaje jednorazową mobilizacją. Wyzwaniem jest nie tylko to, żeby raz rozpisać posiłki czy zrobić listę zakupów, ale żeby te czynności stały się elementem codziennej rutyny.

Dlatego warto traktować planowanie posiłków, przygotowanie listy i same zakupy jak jeden proces. Najpierw sprawdzamy, co już mamy w lodówce i szafkach oraz które produkty trzeba wykorzystać w pierwszej kolejności. Dopiero na tej podstawie planujemy kolejne posiłki i zapisujemy to, czego rzeczywiście brakuje. W sklepie pozostaje jeszcze trzymać się tej listy i ograniczać spontaniczne zakupy.

Zmiana zaczyna się więc nie od kolejnej deklaracji: „od dziś niczego nie marnuję", ale od kilku prostych czynności wykonywanych regularnie. Jeśli zaglądanie do lodówki przed zakupami, planowanie wykorzystania resztek czy tworzenie listy stają się bardziej automatyczne, łatwiej wykonywać je bez każdorazowego podejmowania świadomej decyzji i włączać niemarnowanie w codzienną rutynę.

Co możesz zrobić już dziś

Z wyników wyłania się kilka konkretnych kierunków – nie teorii, tylko praktyki na jutrzejsze zakupy:

- Kupuj z listą, nie z apetytem. **30,1%** z nas wskazuje zbyt duże zakupy jako powód marnowania. Lista zakupów i pełny żołądek przy wejściu do sklepu robią więcej dobrego niż jakakolwiek promocja.

- Zaprzyjaźnij się z zamrażarką. **31,5%** wskazuje złe przechowywanie. Zasada „starsze produkty z przodu" i zamrażanie nadwyżek to dwa nawyki, które kosztują minutę, a oszczędzają kilogramy jedzenia.

- Sprawdzaj lodówkę, zanim sprawdzisz sklep. Skoro termin odpowiada za **57,7%** wyrzuceń, prosty przegląd lodówki raz w tygodniu potrafi zapobiec większości z nich.

- Resztkom daj drugą szansę. **23,3%** z nas gotuje za dużo, a **16,7%** nie wie, co zrobić z tym, co zostało. Zupa z warzyw, które „już nie wyglądają najlepiej", smakuje dokładnie tak samo dobrze.

- Przestań myśleć zero-jedynkowo. Nie chodzi o to, żeby nigdy nic nie wyrzucić. Chodzi o to, żeby za rok wyrzucać mniej niż w tym.

To, co naprawdę chcemy powiedzieć w 2026 roku

Nie mamy dla Was ładnej bajki o społeczeństwie, które przestało marnować jedzenie. Mamy coś bardziej prawdziwego: nadal marnujemy, ale jednocześnie znaczna część z Was robi to rzadziej niż jeszcze dwa lata temu.

62,9% respondentów przyznaje, że zdarza im się wyrzucać jedzenie. **63,1%** mówi, że robi to rzadziej niż kiedyś. Te dwie liczby nie są sobie przeciwne – są dwiema stronami tej samej, powolnej zmiany. I to napięcie między „nadal mi się zdarza" a „robię to mniej" jest, według nas, najważniejszym wnioskiem tego raportu.

Bo zmiana społeczna rzadko przychodzi jednym wielkim gestem. Zaczyna się od kupienia jednej paczki mniej. Od zamrożenia bochenka, zanim zdąży sczerstwieć. Od przesunięcia jogurtu z tyłu lodówki na przód, żeby nie zginął. Od pytania, zanim coś wyrzucisz: czy na pewno nie da się tego jeszcze zjeść?

Mniej wyrzuconego jedzenia nie zaczyna się od rewolucji. Zaczyna się od tego, co robisz z jedzeniem, które już masz w domu.

Cel ONZ mówi o połowie mniej marnowania do 2030 roku. My w Bankach Żywności wiemy, z czego się on składa: z milionów drobnych decyzji, podejmowanych każdego dnia, w milionach polskich kuchni. Twoja jest jedną z nich.

CO O DIECIE DZIECI WIEDZĄ RODZICE

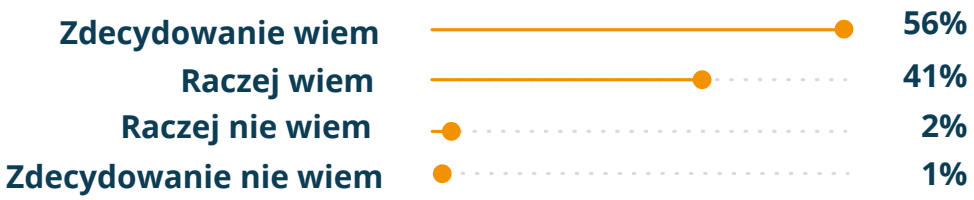
Co o diecie dzieci wiedzą i sądzą ich rodzice

W sierpniu 2026 r. w ankiecie internetowej[1] zapytaliśmy rodziców (N=504) z całej Polski o ich perspektywę na zwyczaje żywieniowe dzieci[2]. Łącznie zadaliśmy im sześć pytań dotyczących świadomości w zakresie prawidłowego żywienia, jakości stosowanej diety i znaczenia kształtowania nawyków żywieniowych. Badania w środowisku opiekunów były kontynuacją naszego raportu „Ukryty głód dzieci"[3] wydanego 1 czerwca 2026, w którym analizowaliśmy wybory dzieci i młodzieży związane z jedzeniem i piciem. Zdecydowaliśmy się tym samym oddać symbolicznie „głos" rodzicom i skonfrontować dane płynące od uczniów z perspektywą opiekunów[4].

Czy rodzice wiedzą co jedzą dzieci?

Pierwsze pytanie, na jakie odpowiadali respondenci, dotyczyło tego, na ile wiedzą, co ich dzieci jedzą i piją w ciągu dnia.

Na ile wie Pan/Pani, co dziecko je i pije w ciągu dnia?



Potraktowaliśmy to zagadnienie jako punkt wyjścia i kontekst do pozostałych odpowiedzi. Cieszy nas to, że rodzice deklarują w tak dużym stopniu wiedzę – zarówno o produktach spożywczych, jak i napojach, po które sięgają najmłodsi. **56,55%** ankietowanych zdecydowanie, a **40,87%** raczej wie, co na codzień jedzą i piją dzieci. Co z pozostałymi? Niespełna 3%. badanych deklaruje brak wiedzy w tym zakresie. Co ciekawe, w przypadku odpowiedzi „zdecydowanie wiem" kobiety znacznie częściej (13,6 p.p.) niż mężczyźni deklarowały znajomość tego, co wybierają najmłodsi członkowie rodziny. Oznacza to automatycznie, że spożywane przez najmłodszych posiłki są zdrowe. By wiedza o tym, co je dziecko, przekładała się na zbilansowaną dietę, potrzeba jeszcze zna-

1 W ramach badania Omnibus.
2 Wiek dzieci 0-18 lat.
3 M. Czapnik-Jurak, M. Helwak, Ł. Sołtysiak, Ukryty głód dzieci, Federacja Polskich Banków Żywności, Warszawa 2026.
4 Nie badaliśmy rodziców dzieci biorących udział w raporcie "Ukryty głód dzieci".

jomości zasad zdrowego żywienia po stronie dorosłego. Rodzic powinien odróżniać produkty pełnowartościowe, będące źródłem białka, witamin i mikroelementów, od tych szkodliwych dla zdrowia. Bez znajomości tych zasad istnieje ryzyko nadmiernego skupiania się na ilości spożywanego jedzenia kosztem jego wartości odżywczej.

Dziecko jako konsument

W kontekście pytania o nadzór rodzicielski nad dietą dziecka, bardzo ważna jest także częstotliwość, z jaką dzieci samodzielnie kupują spożywane przez siebie produkty.

Częstotliwość samodzielnego kupowania jedzenia i napojów poza domem

W odpowiedzi na to pytanie uwagę zwraca przede wszystkim duża autonomia, jaką otrzymują najmłodsi. Mimo że w naszym badaniu nie różnicowaliśmy ich wieku, wyraźnie widać, że duża część rodziców (44,24 %) pozwala swoim pociechom na regularne zakupy w szkolnym sklepiku czy automacie. Jakie może to nieść konsekwencje? Z jednej strony buduje to u dzieci poczucie pożądanego sprawstwa, z drugiej rodzi pytanie o realną wiedzę opiekunów na temat spożywanych przez dzieci produktów. Tak duża samodzielność w tym obszarze powinna być sygnałem do wzmożonej edukacji żywieniowej. Dziecko powinno – adekwatnie do wieku – uczyć się podejmowania decyzji, ale bardzo ważne jest ustalanie z rodzicami zasad, jakimi kieruje się przy wyborze produktów (np. owoce zamiast słodyczy). Ekspozycja na żywność wysokoprzetworzoną i wszechobecność reklam może powodować bowiem rozwój nieprawidłowych wzorców żywieniowych (np. uzależnienie od cukru).

Okiem eksperta:

Katarzyna Błażejewska-Stuhr

dietetyk kliniczny i psychodietetyk, autorka książek o tematyce żywieniowej

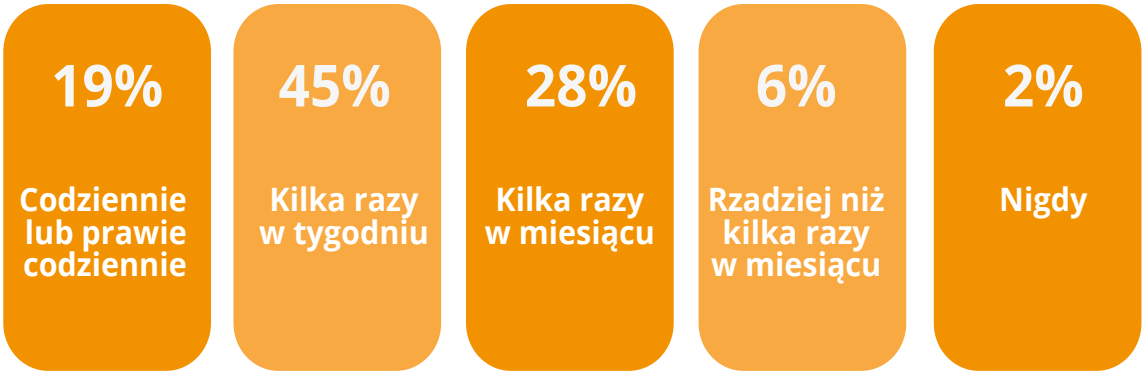
Jako rodzice mamy wysokie deklarowane poczucie wiedzy – aż **97,4%** badanych twierdzi, że zdecydowanie lub raczej wie, co ich dziecko je i pije w ciągu dnia. Pokazuje to, że żywienie pozostaje ważnym obszarem rodzicielskiego zainteresowania, także gdy dziecko zaczyna podejmować własne decyzje. A samodzielne zakupy są jednym z przejawów dorastania: dziecko staje się konsumentem, dysponuje pieniędzmi, wybiera produkty i reaguje na cenę, wygodę, presję rówieśniczą czy marketing. Wiedza zdobywana w domu i szkole musi więc stopniowo przekształcać się w kompetencję samodzielnego wyboru. Ta autonomia nie rozwija się jednak w neutralnym środowisku. UNICEF w raporcie Feeding Profit z 2025 r.[5] zwraca uwagę na łatwą dostępność i intensywny marketing wysoko przetworzonej żywności i słodkich napojów. Dlatego odpowiedzialności za dietę dziecka nie można przenosić wyłącznie na rodzinę czy samo dziecko. Aż **44,25%** badanych dzieci samodzielnie kupuje jedzenie lub napoje co najmniej kilka razy w tygodniu. Kluczowym pytaniem staje się więc nie tylko „czy rodzic wie?", ale „czy dziecko potrafi dobrze wybierać, kiedy rodzica przy nim nie ma?". Rolą rodzica i wprowadzonej w szkołach edukacji zdrowotnej jest stopniowe przechodzenie od wybierania za dziecko do wyposażania go w narzędzia: dobre nawyki, wspólne posiłki i zakupy, rozmowę o jedzeniu, etykietach i reklamie.

5 UNICEF, Feeding Profit. How food environments are failing children. Child Nutrition Report 2025, UNICEF, Nowy Jork 2025.

Słodycze i słone przekąski w diecie dzieci

Dla pełnego obrazu warto zestawić powyższe dane z odpowiedziami dotyczącymi tego, co – zdaniem rodziców – jedzą same dzieci. Szczególnie interesowało nas spożywanie przez nie słodyczy i słonych przekąsek (np. chipsów, drożdżówek).

Częstotliwość spożywania słodyczy i słonych przekąsek



Odpowiedzi dorosłych w tym zakresie okazały się bardzo niepokojące. Po pierwsze, rodzice potwierdzają, że w diecie ich dzieci regularnie występują produkty wysokoprzetworzone. Blisko co piąte dziecko (18,84 %) codziennie lub prawie codziennie spożywa słodkie lub słone przekąski. **45,24 %** sięga po nie kilka razy w tygodniu. Ten wynik pokrywa się z deklaracjami samych uczniów, o których pisaliśmy w raporcie „Ukryty głód dzieci". **36,2 %** ankietowanych wskazało wówczas, że najczęściej ma ze sobą w szkole „coś słodkiego" (np. batonik, czekoladę), a **7,4 %** „coś słonego" (np. paluszki, orzeszki). Okazjonalne spożywanie tego rodzaju produktów przez dzieci zadeklarował zaledwie co piętnasty rodzic (6,66 %).

Alarmujące jest to, że mimo deklarowanej przez opiekunów wiedzy o tym, co jedzą dzieci, tak często sięgają one po produkty powszechnie uznawane za niezdrowe. Z czego to wynika? Wśród dorosłych może brakować zarówno wiedzy, jak i kompetencji potrzebnych do przygotowywania zbilansowanych posiłków. Inną kwestią pozostaje także priorytetyzowanie tego obszaru wśród codziennych obowiązków (np. pracy zawodowej). Dla wielu rodziców zdrowe żywienie wydaje się czymś kosztownym (np. produkty ekologiczne) i czasochłonnym (np. planowanie posiłków). W przestrzeni publicznej wciąż pojawia się zbyt mało prostych, łatwych do przyrządzenia dań, które stanowiłyby zdrowszą alternatywę dla gotowych dań oraz słodkich i słonych przekąsek.

Wspólny posiłek z dzieckiem

Zdrowe żywienie to jednak nie tylko jakość produktów lądujących na talerzu, ale także sposób ich spożywania. Dlatego zapytaliśmy rodziców, na ile znajdują czas na wspólne posiłki z dziećmi.

Ten społeczny rytuał odgrywa niezwykle istotną rolę w budowaniu relacji z dziećmi (zwłaszcza w okresie ich dojrzewania). Zasiadanie razem przy sto-

Jak często rodzice jedzą co najmniej jeden wspólny posiłek z dzieckiem?

le może mieć więc pozytywny wpływ nie tylko na budowanie odpowiednich nawyków żywieniowych (większa kontrola nad tym, co dzieci naprawdę jedzą), lecz także na regularność (np. porę) i sposób konsumowania posiłków (np. bez telefonów komórkowych). W literaturze przedmiotu znaleźć można wiele badań, które wskazują na pozytywny wpływ spożywania razem posiłków na dobrostan najmłodszych[6]. Polscy rodzice wypadają na tym tle zaskakująco dobrze. Na pytanie, jak często jedzą co najmniej jeden wspólny posiłek z dzieckiem (np. śniadanie, obiad), ponad **65%** ankietowanych zadeklarowało, że dzieje się tak codziennie lub prawie codziennie. Tę odpowiedź znacznie częściej wybierały kobiety (71,3%) niż mężczyźni (58,9%). **27,3%** respondentów zadeklarowało, że wspólnie z rodziną spożywa posiłki parę razy w tygodniu, a **5,5%** – kilka razy w miesiącu. Niemal dwa procent badanych (1,79 %.) nie spożywa z dziećmi posiłków wcale lub robi to niezwykle rzadko.

6 S. Snuggs, K. Harvey, Family Mealtimes: A Systematic Umbrella Review of Characteristics, Correlates, Outcomes and Interventions, „Nutrients" 2023, vol. 15, nr 13, art. 2841, DOI: 10.3390/nu15132841.

Okiem eksperta:

Marta Kostka

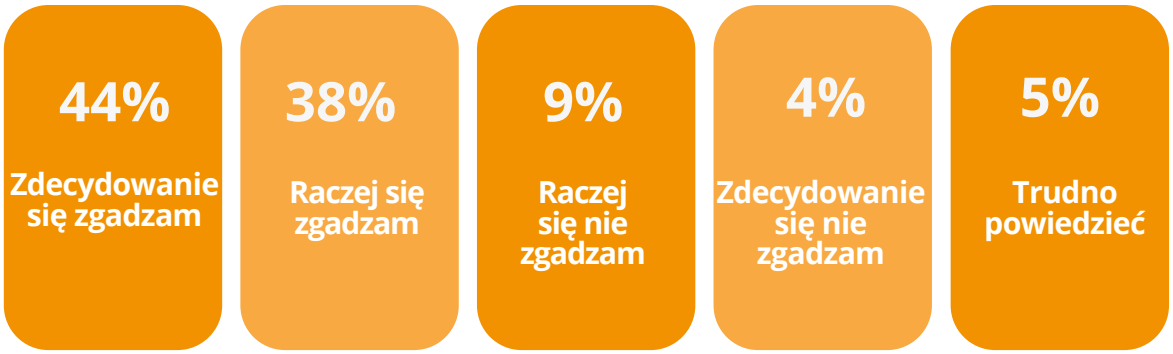
dietetyczka, neurodietetyczka, współautorka książki pt. „Rozgryzione. Jak nauczyć dziecko dobrze jeść"

Dane z badania Banków Żywności pokazują, że do wspólnego posiłku codziennie lub niemal codziennie siada **65%** rodzin, a kolejne **27%** kilka razy w tygodniu. To budujący wynik, ale należy pamiętać, że nie liczy się jedynie częstotliwość tych spotkań, ale też jakość, bo to przy stole dziecko uczy się zdrowo jeść, poznawać i przyswajać rodzinne rytuały i społeczne normy, a także słuchać własnych sygnałów głodu i sytości. Klucz do wartościowych rodzinnych posiłków jest zatem w rękach rodziców, bo to oni modelują właściwe zachowania. Dobierają odpowiednie produkty, pokazują, co jeść, kultywują rodzinne rytuały i przekazują normy, a nie narzucając i nie zmuszając dziecka do dojadania, pomagają mu budować zdrową samoregulację i dobrą relację z jedzeniem. Z badań wynika też, że częste wspólne posiłki wiążą się nie tylko z lepszymi nawykami żywieniowymi, ale też z mocniejszą więzią rodzinną i lepszym samopoczuciem psychicznym dziecka, bo właśnie tam uczy się ono rozmawiać, słuchać innych i dzielić się emocjami. Dlatego zachęcam rodziców, by nie skupiali się wyłącznie na tym, co jest na talerzu, lecz zadbali też o jakość tych wspólnych chwil. Bo dziecko nauczy się przy stole tyle, ile pokaże mu opiekun.

Brzuch pełny, dziecko niedożywione

Z punktu widzenia żywienia dzieci niezwykle ważna jest także wiedza rodziców na temat zasad prawidłowego sposobu odżywiania. Zapytaliśmy opiekunów o to, czy ich zdaniem dziecko może spożywać wystarczającą ilość jedzenia, ale nadal mieć dietę ubogą w składniki odżywcze.

Czy dziecko może jeść wystarczającą ilość jedzenia, ale mieć dietę ubogą w składniki odżywcze?



Cieszy nas, że ponad **82%** ankietowanych wie, że podstawą zbilansowanej diety nie jest wyłącznie adekwatna do wieku podaż kaloryczna, ale także odpowiednia jakość produktów. Niepokojące jest natomiast, że blisko **13%** rodziców nie dostrzega (raczej i zdecydowanie) zagrożeń wynikających z potencjalnie niskiej wartości odżywczej diety, w której występuje wystarczająca ilość jedzenia. Co dwudziesty opiekun nie ma w tej kwestii zdania. Oznacza to, że blisko co piąty rodzic (18,06 %) ma błędne przekonanie dotyczące żywienia swoich dzieci lub brakuje mu wiedzy w tym zakresie. W praktyce może to oznaczać bagatelizowanie symptomów niedożywienia jakościowego, które „występuje przy stosowaniu diety niezgodnej z potrzebami organizmu i najczęściej związane jest z brakiem pojedynczego, egzogennego składnika pokarmowego (specyficzny niedobór pokarmowy)”[7]. Jak pisaliśmy w raporcie „Ukryty głód dzieci”, u coraz większej liczby badanych rozwijają się choroby dietozależne, które mogą wskazywać na nadmiar (np. cukier – większe ryzyko cukrzycy typu 2) lub deficyt (np. żelazo – niedokrwistość) odpowiednich składników odżywczych w diecie. Niedożywienie jakościowe jest dużo bardziej podstępne niż niedożywienie ilościowe, związane z nie-

7 Nadulska AM, Florek-Łuszczki M. Niedożywienie w otyłości. Med Srod. 2022; 25(3-4): 35–39. doi: 10.26444/ms/157468.

doborem energii. Często nie widać go na pierwszy rzut oka i objawiać się może szeregiem niespecyficznych symptomów, takich jak osłabienie, problemy z koncentracją czy utrata masy ciała. Dlatego Banki Żywności od lat apelują o edukację zarówno dzieci, jak i dorosłych, która pozwalałaby na skuteczną profilaktykę w tym obszarze.

Zdrowiej niż rówieśnicy?

Ostatnie pytanie, na jakie odpowiadali rodzice, dotyczyło oceny diety ich dzieci na tle rówieśników.

Ocena diety dziecka na tle innych dzieci w Polsce

Blisko połowa matek i ojców określiła sposób odżywiania swojego dziecka jako zdecydowanie (12,7%) lub raczej (34,52%) lepszy niż u innych dzieci. **40,67 %** respondentów uznało dietę za podobną. Co dwudziesty rodzic (5,56 proc.) pozostaje wobec jadłospisu swojego dziecka bardziej krytyczny, uznając go za mniej zdrowy. Warto poczynić tu kilka uwag. Po pierwsze, pytaliśmy o percepcję diety dziecka, a nie o samą dietę, wobec czego trudno wiarygodnie ocenić, czy wysoka samoocena rodziców znajduje tu uzasadnienie. Po drugie, opiekunowie porównują model żywienia swoich dzieci do wyobrażeń o sposobie jedzenia innych dzieci, który może, ale nie zawsze musi odzwierciedlać rzeczywistość. Warto też zaznaczyć, że bez odpowiedniej wiedzy rodzice mogą mieć nieadekwatne wyobrażenie o właściwych wzorcach żywieniowych (np. bagatelizować szkodliwy wpływ cukru na zdrowie dziecka).

Okiem eksperta:

prof. dr hab. n. med. Paweł Januszewicz

lekarz pediatra, psychiatra, wieloletni dyrektor Instytutu–Pomnika Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie

Wyniki przeprowadzonej przez Banki Żywności ankiety wskazują, że większość rodziców jest świadoma potencjalnie groźnego faktu, iż dieta własnych dzieci może być źle skomponowana, bowiem „ilość nie zawsze przechodzi w jakość". Paradoksalnie, panuje wśród większości rodziców, jednak nie do końca uzasadnione przekonanie, że karmią oni swoje dzieci zdrowo, czemu przeczą na przykład ogólnodostępne dane statystyczne dotyczące występowania nadwagi i otyłości w populacji dzieci i młodzieży w Polsce.