

## Rekordowe lato dla warzyw: Polacy jedzą więcej i różnorodniej

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 18, wrzesień 2025 11:30

Joanna Gryboś-Czechelska

Odśloni: 1169

---

Sierpień 2025 roku przejdzie do historii jako miesiąc rekordowej konsumpcji warzyw w Polsce. Według danych z monitoringu Kantar Polska, deklarowana konsumpcja wszystkich najpopularniejszych gatunków warzyw osiągnęła najwyższe poziomy od początku prowadzenia badań. Rekordowy był również wskaźnik różnorodności spożycia warzyw i owoców wśród Polaków.

### Konsumpcja warzyw w sierpniu 2025

W sierpniu 2025 roku najczęściej spożywanym warzywem były pomidory, które znalazły się w diecie aż 97% respondentów. Drugie miejsce zajęły ogórki (94%), a trzecie cebula (91%). Kolejne pozycje w rankingu popularności to: marchew – 88%, papryka – 72%, fasolka szparagowa – 70% oraz kapusta – 67%. Z kolei połowa Polaków spożywała: cukinię (53%), pieczarki (52%) oraz buraki ćwikłowe (50%).

W porównaniu do lipca 2025 r., zauważalne są wzrosty konsumpcji wszystkich badanych gatunków. Największe zmiany dotyczą: cukinii (+11 p.p.), fasolki szparagowej i papryki (po +9 p.p.).

### Rekordowy wzrost liczby konsumentów (sierpień 2024 – sierpień 2025)

Deklaracje konsumpcji wszystkich analizowanych warzyw osiągnęły w sierpniu br. najwyższe poziomy w historii badań.

Szacunkowa liczba konsumentów poszczególnych warzyw w sierpniu 2025:

- Pomidory – 31,5 mln,
- Ogórki – 30,4 mln,
- Cebula – 29,4 mln,
- Marchew – 28,4 mln,
- Papryka – 23,3 mln,
- Fasolka szparagowa – 22,7 mln,
- Kapusta – 21,7 mln,
- Cukinia – 17,2 mln,
- Pieczarki – 16,8 mln,
- Burak ćwikłowy – 16,2 mln.

W ujęciu rocznym najwyższe wzrosty liczby konsumentów odnotowano w przypadku: fasolki szparagowej – wzrost o 11% (8 p.p.); papryki – wzrost o 8,2% (6 p.p.) oraz buraków ćwikłowych – wzrost o 8% (4 p.p.).

### Rekordowy wskaźnik różnorodności konsumpcji warzyw

W sierpniu wskaźnik różnorodności spożycia warzyw osiągnął poziom 60,1 pkt. – to najwyższy wynik sierpniowy w historii ciągłego monitoringu konsumpcji warzyw i owoców w Polsce.

W porównaniu do lipca 2025 r., wskaźnik wzrósł o 2,8 pkt. i zbliżył się do rekordowych wartości z początku pandemii (kwiecień–maj 2020), kiedy to notowano wyjątkowo wysoką konsumpcję świeżych oraz przetworzonych warzyw i owoców.

### Pozytywny trend zdrowego odżywiania

## Rekordowe lato dla warzyw: Polacy jedzą więcej i różnorodniej

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 18, wrzesień 2025 11:30

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1169

---

Porównywanie wyników z tego samego miesiąca w kolejnych latach pozwala zaobserwować trwały, pozytywny trend. Coraz więcej Polaków sięga po warzywa – nie tylko częściej, ale też w większej różnorodności. Trend ten ma związek z rosnącą świadomością żywieniową oraz większym zrozumieniem roli warzyw i owoców w codziennej diecie. Podobne zjawisko obserwowane jest również w przypadku owoców.

W sierpniu 2025 r. już połowa Polaków odżywiała się dobrze lub bardzo dobrze – biorąc pod uwagę spożycie warzyw i owoców. 17% badanych deklarowało, że ich dieta w pełni spełnia zalecenia dietetyczne, a warzywa i owoce stanowiły co najmniej połowę każdego spożywanego posiłku – to około 5,5 miliona osób.

Kolejne 33% respondentów włącza warzywa i owoce do większości posiłków, choć nie zawsze w zalecanych proporcjach. Pozostałe 38% uwzględniało je przynajmniej w połowie posiłków. Jedynie 13% Polaków spożywało warzywa i owoce bardzo rzadko lub wcale.

*Źródło: Pap-mediroom*