

Przeciętne spożycie owoców jest dziś wyższe niż dekadę temu. Jak wynika z danych GUS, w ubiegłym roku wyniosło ono 3,96 kg na jedną osobę w gospodarstwie domowym, podczas gdy dekadę wcześniej było to 3,59 kg. Owoce jagodowe znajdują się regularnie w czołówce najpopularniejszych owoców wśród konsumentów, którzy zwracają uwagę nie tylko na aspekty zdrowego odżywiania, ale też na jakość spożywanej żywności.

Jak wynika z badania Kantar Polska przeprowadzonego w marcu 2026 roku w ramach zadania „Core Team”, realizowanego przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw, 31 proc. Polaków wie, że warzywa i owoce powinny być podstawą codziennego odżywiania i stanowić połowę tego, co konsumujemy. To o 6 pp. więcej niż w 2020 roku. Nadal jednak podobny odsetek badanych (32 proc.) uważa, że powinny one być dodatkiem do każdego posiłku. Zdaniem autorów raportu to wyzwanie dla dietetyków.

*– Polacy podobno jedzą coraz więcej owoców. Tak pokazują najnowsze badania. Jestem w tej kwestii troszeczkę sceptyczna. Co innego deklaracje, a co innego fakty. Można jednak powiedzieć o tym trendzie, że Polacy są coraz bardziej świadomi, że owoce to nie jest cukier z wodą, tylko pełnowartościowy produkt, więc jako dietetyk bardzo się z tego cieszę – mówi dr Joanna Neuhoff-Murawska, dietetyczka. – Światowa Organizacja Zdrowia mówi o co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, z czego owoców trochę mniej, ponieważ zawierają cukier. Mimo to zdarza się, że jemy ich trochę więcej niż warzyw. Jedne i drugie powinniśmy wrzucić do jednego koszyka. Świadomość tego, że te produkty są zdrowe i potrzebne w naszej diecie, jest zadowalająca.*

W marcu 2026 roku najczęściej spożywanym owocem przez Polaków były jabłka, po które sięgało 87 proc. Polaków. Na drugim miejscu znalazły się gruszki (50 proc.), a na trzecim borówki (44 proc.). Truskawki spożywało 38 proc., a maliny – 33 proc. To kolejne wnioski z badania Kantar Polska.

*– Owoce jagodowe są bombą wszystkich składników odżywczych, nie tylko witamin, ale też bioaktywnych składników chroniących nasz układ sercowo-naczyniowy. Są również elementem tak zwanej diety mind, która podtrzymuje nasz umysł w prężnym, dobrym stanie aż do późnej starości. To jest więc hit i korzystajmy z tych owoców, ponieważ Polska jest ich prawdziwą kopalnią – zaznacza dietetyczka.*

GUS szacuje, że w 2025 roku produkcja owoców z krzewów owocowych i plantacji jagodowych wyniosła 489,7 tys. t. Tym samym była o 1,7 proc. wyższa niż rok wcześniej. Zbiory malin wzrosły o 2,9 proc., co przełożyło się na 79,1 tys. t. Produkcja porzeczek czarnych i kolorowych wyniosła 112,3 tys. t, czyli o 12 proc. więcej niż w 2024 roku. Zbiory borówki wysokiej wzrosły r/r o 4,3 proc., do poziomu 64,7 tys. t.

W świetle badania Kantar Polska wśród owoców, które respondenci chcieli kupować częściej niż dotychczas, prym wiodły polskie jabłka (44 proc.), borówki (30 proc.), truskawki (29 proc.) i maliny (24 proc.). Na dalszych miejscach znalazły się jagoda kameczacka (9 proc.) i agrest (8 proc.). Badania prowadzone cyklicznie w ramach projektu „Core Team” wskazują na rosnącą popularność owoców jagodowych. W latach 2020–2026 maliny zyskały 3,6 mln nowych konsumentów, truskawki – 2,3 mln, a czarne porzeczki – 1 mln.

*– Polacy coraz częściej są świadomi, że owoce oprócz swoich potężnych prozdrowotnych właściwości mogą na swojej powierzchni zawierać pozostałości pestycydów i innych środków ochrony roślin. Tak jak cytrusowe owoce, które przyjeżdżają do nas z innych krajów, można wyszorować, czasami używa się do*

*tego wody z sodą czy octem, tak w owocach, które mają delikatną skórę, nie ma takiej możliwości – mówi dr Joanna Neuhoff-Murawska.*

Nieco ponad połowa Polaków (55 proc.) deklaruje, że najważniejszym dla nich kryterium przy zakupie żywności jest jej jakość. Na polskie pochodzenie produktu wskazuje 21 proc. ankietowanych, a na cenę – 17 proc. – wynika z badania CBOS z lipca 2025 roku.

W lipcu br. wystartowała kampania resortu rolnictwa „To Twój Pewniak!”, której jednym z elementów jest promocja owoców „zero pozostałości pestycydów”. Mowa o produktach, w których badania laboratoryjne nie wykazały wykrywalnych pozostałości środków ochrony roślin. Organizatorzy podkreślają, że nie są one alternatywą dla pozostałych polskich owoców, lecz dodatkową kategorią produktów odpowiadającą na potrzeby konsumentów poszukujących żywności o potwierdzonej jakości i bezpieczeństwie.

*Źródło: Newseria*