



JAKIE SĄ ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE?

Im starsze pokolenie,
tym częściej gotuje
samodzielnie:



Silver: 61% posiłków

Gen Z: 35% posiłków

Młodszy za to częściej
zamawiają jedzenie
z restauracji/fast
foodów



Silver: 5% posiłków

Gen Z: 11% posiłków

78%

Polaków kupuje
czasem gotowe dania
zamiast gotować.

36% przyznaje, że często je w pośpiechu to,
co akurat pod ręką.

28% planuje zmienić dietę
na zdrowszą.

26% wprost wskazuje brak czasu
jako główną przeszkodę zmiany diety.



CO ZE ZDROWIEM I DIETĄ?



Zdrowe odżywianie Polacy
stawiają na trzecim miejscu
wśród priorytetów
zdrowotnych, ważniejszy jest
dobry sen i spokój psychiczny.



76%

Polaków mówi,
że codziennie je
ciepły posiłek.



Te same dania są oceniane jako dużo zdrowsze,
gdy są domowe

66%
badanych uznaje
domowy obiad
za zdrowy.

→ Ten sam obiad
kupiony gotowy -
tylko 24%

SMAK TO KLUCZOWY CZYNNIK WYBORU

Smak jest głównym kryte-
rium wyboru w większości
codziennych sytuacji:

47%
gdy jemy
sami

38%

gdy szukamy
czegoś na szybko

35%

ze współpracow-
nikami w pracy

35%

ze znajomymi

Po treningu
priorytetem staje
się to, żeby danie
było zdrowe -
to jedyna sytuacja,
w której ten
czynnik wygrywa
ze smakiem.



32%

Dania gotowe zbudowały już
wiarygodność smaku:

65%

zgadza się,
że mogą być
smaczne.

→ wyższy wynik niż
przekonanie o ich
zdrowotności (46%)
czy jakości
składników (30%).

TRENDY I AUTORYTETY ŻYWIENIOWE

61%

Polaków nie potrafi wskazać żadnego
autorytetu w temacie odżywiania -
rynek nie ma jednej twarzy eksperckiej,
do której ludzie się odwołują.

Główne źródła wiedzy w Polsce
w temacie odżywiania:

32%

rodzina/znajomi

30%

YouTube

Za najbardziej wiarygodnych uznają
lekarzy i dietetyków, mimo że realnie
z ich porad korzysta tylko
23% respondentów.



Najmłodsze pokolenie najczęściej sięga po TikTok i Instagram



Najstarsze pokolenie - po książki i prasę.



CZYTAMY ETYKIETY PRODUKTÓW

93%

respondentów deklaruje
czytanie etykiet, ale tylko

17%
robi to
zawsze

Spożyć do:
03.12.2026

Ci, którzy już czytają etykiety patrzą
przede wszystkim na:

Datę
ważności
61%

Skład
produktu
55%



To dwie informacje realnie
wpływające na decyzję zakupową,
reszta (kalorie, cukier, marka)
ma mniejsze znaczenie.