

Warszawa, 21.08.2026

Żywność warta więcej niż jej cena. Polska żywność a środowisko.

Dzień Polskiej Żywności, który przypada 25 sierpnia, to dobra okazja, żeby spojrzeć na krajowe produkty nie tylko przez pryzmat smaku, tradycji czy ceny. Żywność jest również efektem wykorzystania konkretnych zasobów: gleby, wody, energii, surowców i pracy człowieka. Dlatego sposób, w jaki ją produkujemy, transportujemy, wybieramy i wykorzystujemy ma znaczenie dla środowiska. Jednym z prostszych wyborów konsumenckich może być częstsze sięganie po produkty krajowe, lokalne i sezonowe – ale równie ważne jest kupowanie ich w takiej ilości, aby rzeczywiście zostały zjedzone.

Polska żywność jest ważną częścią naszej gospodarki i dziedzictwa kulinarnego, ale jej wartość należy dziś rozpatrywać szerzej. Jabłko, pomidor, chleb czy kilogram ziemniaków to nie tylko produkty stojące na sklepowych półkach. Zanim żywność trafi na stół, potrzebne są gleba, woda i energia, a następnie zbiór, przechowywanie, przetwarzanie, pakowanie i transport. Produkcja kilograma pieczywa wiąże się ze zużyciem około **1608 litrów wody**, kilograma ziemniaków – około **287 litrów**, pomidorów – **214 litrów**, a kilograma żółtego sera – ponad **3170 litrów**. W przypadku wołowiny wartość ta może przekraczać **15 tys. litrów na kilogram produktu**.

– **Żywność jest nośnikiem zasobów. W każdym produkcie zapisane są woda, energia, ziemia, paliwo, nawozy i praca ludzi. Dlatego jej wartość nie kończy się na cenie widocznej na etykiecie. Z punktu widzenia środowiska i gospodarki zasobami szczególnie ważne jest, aby żywność została wykorzystana zgodnie ze swoim przeznaczeniem – czyli zjedzona przez ludzi** – podkreśla dr inż. Sylwia Łaba, ekspertka Instytutu Ochrony Środowiska – Państwowego Instytutu Badawczego i kierowniczka projektu SMART-FOOD.

Koniec lata i początek jesieni to szczególnie dobry moment, aby przypomnieć o znaczeniu sezonowości i lokalności. To czas dużej dostępności krajowych warzyw i owoców, których droga od producenta do konsumenta może być relatywnie krótka. Wybieranie produktów w ich naturalnym sezonie może ograniczać potrzebę długiego przechowywania i chłodzenia, a wybór produktów lokalnych i krajowych – dystans związany z transportem. W określonych warunkach oznacza to możliwość zmniejszenia zużycia energii i paliw, a tym samym części emisji związanych z dostarczeniem żywności do konsumenta.

– **Kupując polskie warzywa i owoce w ich naturalnym sezonie, korzystamy z tego, co w danym momencie oferuje krajowe rolnictwo. To może oznaczać krótszą drogę produktu, mniejsze potrzeby związane z przechowywaniem i większą świeżość. Nie chodzi jednak o proste hasło, że każdy produkt lokalny zawsze ma mniejszy ślad środowiskowy bo lokalność sama w sobie tego nie gwarantuje. O wpływie produktu na środowisko decydują między innymi technologia produkcji, energochłonność przechowywania, rodzaj transportu, sposób przetworzenia, a także skala strat w całym łańcuchu dostaw. Dlatego odpowiedzialny wybór konsumencki nie powinien sprowadzać się do jednego kryterium.**

W praktyce warto łączyć sezonowość i lokalność z jakością produktu, rozsądną ilością zakupów i niemarnowaniem żywności – wyjaśnia dr inż. Sylwia Łaba.

Ma to duże znaczenie, ponieważ produkcja żywności wiąże się z intensywnym wykorzystaniem zasobów naturalnych. Do produkcji żywności potrzebna jest woda, ale również grunty, nawozy, paliwa i energia, a kolejne nakłady powstają podczas chłodzenia, magazynowania i transportu.

– Z perspektywy ekonomicznej i środowiskowej racjonalna konsumpcja nie oznacza rezygnacji z jakości, lecz lepsze dopasowanie zakupów do rzeczywistych potrzeb. Im lepiej wykorzystujemy kupowaną żywność, tym efektywniej wykorzystujemy również zasoby zaangażowane w jej produkcję i dostarczenie do konsumenta – mówi ekspertka IOŚ-PIB.

Znaczenie racjonalnych zakupów szczególnie dobrze pokazują dane dotyczące odpadów żywności. Najnowsze badania przeprowadzone przez IOŚ-PIB w tym zakresie, metodą dzienniczkową na próbie 600 gospodarstw domowych wskazują, że przeciętny mieszkaniec Polski wytwarza w gospodarstwie domowym około **66,95 kg odpadów żywności rocznie**, przeciętne gospodarstwo domowe – około **165,37 kg**, a po przeliczeniu na skalę kraju daje to ponad **2,5 mln ton odpadów żywności rocznie tylko w gospodarstwach domowych**.

Zagadnienie to jest również przedmiotem prac badawczych prowadzonych w ramach projektu **SMART-FOOD – „Systematyczny monitoring i ograniczanie marnotrawstwa żywności w Polsce: weryfikacja metod i edukacja społeczeństwa”**, realizowanym przez IOŚ-PIB. Projekt łączy prace badawczo-analityczne ukierunkowane na poprawę jakości i porównywalności danych o odpadach żywności z upowszechnianiem wiedzy i dobrych praktyk wśród uczestników całego łańcucha żywnościowego. Jego celem jest nie tylko lepszy pomiar skali zjawiska, lecz także wykorzystanie rzetelnych danych do wspierania zmian prowadzących do racjonalniejszego gospodarowania żywnością i zasobami.

– Skuteczne ograniczanie marnotrawstwa żywności musi opierać się na wiarygodnych danych. Musimy wiedzieć nie tylko, ile żywności tracimy, ale również gdzie w łańcuchu żywnościowym powstają straty i odpady oraz jakie są ich przyczyny. Dopiero wtedy możemy właściwie dobierać działania zapobiegawcze i oceniać ich skuteczność. Temu służy m.in. projekt SMART-FOOD – zaznacza dr inż. Sylwia Łaba, kierowniczka projektu.

Dzień Polskiej Żywności warto więc potraktować szerzej niż jako zachętę do wyboru produktu z napisem „polski”. To również okazja do rozmowy o jakości całego systemu żywnościowego – od sposobu produkcji i wykorzystania zasobów po decyzje podejmowane przez konsumentów. Sezonowość, dostępność krajowych produktów, jakość oraz ograniczanie niepotrzebnych zakupów są elementami tego samego podejścia: **żywność powinna być traktowana jako produkt o określonej wartości ekonomicznej, środowiskowej i społecznej**.

IOŚ-PIB wskazuje, że kupowanie tylko potrzebnej ilości żywności zmniejsza presję na nadprodukcję, a każdy kilogram produktu, którego nie trzeba wyprodukować, oznacza oszczędność wody, paliwa, nawozów i energii. Z badań i szacunków Instytutu wynika, że emisje związane z wytworzeniem żywności, która ostatecznie nie zostaje skonsumowana w Polsce, wynoszą około **1,69 mln ton ekwiwalentu CO₂ rocznie**, co odpowiada blisko **5 proc. emisji sektora rolnictwa**.

Transformacja w kierunku bardziej zasobooszczędnego i niskoemisyjnego systemu żywnościowego nie zależy wyłącznie od konsumentów. Wymaga działań rolnictwa, przetwórstwa, handlu, gastronomii, administracji i nauki. Konsument ma jednak narzędzie, którego używa niemal codziennie – decyzję zakupową.

Dzień Polskiej Żywności może zatem przypominać o prostej zasadzie: **korzystajmy z sezonu, zwracajmy uwagę na pochodzenie i jakość produktów, a wielkość zakupów dostosowujemy do rzeczywistych potrzeb**. Polska żywność zasługuje nie tylko na promocję, ale również na szacunek. Jego najbardziej praktycznym wyrazem jest racjonalne gospodarowanie tym, co zostało wyprodukowane dzięki pracy ludzi i wykorzystaniu zasobów środowiska.

dr inż. Sylwia Łaba

ekspertka ds. strat i marnotrawstwa żywności

Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy

kierowniczka projektu SMART-FOOD

Materiał przygotowany w ramach działań upowszechniających projektu SMART-FOOD – „Systematyczny monitoring i ograniczanie marnotrawstwa żywności w Polsce: weryfikacja metod i edukacja społeczeństwa” (Systematic Monitoring and Action for Reduction and Training on Food Waste in Poland), realizowanego przez Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy.