

Warszawa, 14.10.2026

Światowy Dzień Żywności: Co sekundę w Polsce powstaje 151 kg odpadów żywności. Ponad połowa pochodzi z naszych domów.

Najnowsze dane opublikowane przez Eurostat w 2026 pokazują skalę marnowania żywności w Unii Europejskiej. W Polsce dane o wymiarze tego zjawiska gromadzi i opracowuje Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy (IOŚ-PIB), który w ramach kampanii edukacyjnej w projekcie SMART-FOOD promuje praktyczne sposoby ograniczania strat żywności. Dzięki prostym zmianom codziennych nawyków każdy z nas może zacząć działać od zaraz.

Światowy Dzień Żywności przypadający 16 października, to nie tylko okazja do docenienia wartości jedzenia, lecz także apel o odpowiedzialne gospodarowanie zasobami. Wyrzucając produkty żywnościowe, marnujemy nie tylko żywność, ale również wodę, energię i pracę wykorzystane do ich wytworzenia.

„Rzetelne dane pozwalają określić skalę marnowania żywności i lepiej rozpoznać miejsca, w których powstają odpady oraz przyczyny ich powstawania. Jednak sam pomiar nie wystarczy. W ramach działań IOŚ – PIB rozpowszechniamy wiedzę i promujemy praktyczne rozwiązania, które pomagają ograniczać marnowanie żywności na co dzień.” – podkreśla dr inż. Sylwia Łaba z IOŚ-PIB.

Marnotrawstwo na wielu poziomach – zatrważające dane

Najnowsze dane Eurostatu za 2024 r. pokazują, że w Unii Europejskiej powstało 57,9 mln ton odpadów żywności, co odpowiada średnio 129 kg na mieszkańca rocznie. Aż 53 proc. tych odpadów pochodziło z gospodarstw domowych. To 31 mln ton rocznie, czyli średnio 69 kg na osobę.

Podobny rozkład widoczny jest w najnowszych danych dotyczących Polski, które w ramach obowiązkowej sprawozdawczości do Komisji Europejskiej bada i przekazuje Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy. Rocznie wytwarzamy około 4,76 mln ton odpadów żywności, z czego ponad 2,57 mln ton przypada na gospodarstwa domowe. Znaczne ilości odpadów żywności powstają również na innych etapach łańcucha dostaw żywności: w produkcji podstawowej (ok. 795 tys. ton), przetwórstwie i wytwórstwie (ok. 579 tys. ton), sprzedaży detalicznej i innej dystrybucji żywności (ok. 491 tys. ton) oraz restauracjach i usługach gastronomicznych (ok. 322 tys. ton). W każdej sekundzie w Polsce powstaje około 151 kilogramów odpadów żywności, co daje ponad 9 ton na minutę i aż 13 tysięcy ton dziennie w całym łańcuchu dostaw żywności, ale ponad połowa tej ilości, czyli około 82 kilogramy na sekundę, niemal 5 ton na minutę i ponad 7 tysięcy ton dziennie, powstaje w samych gospodarstwach domowych – czyli w domach Polaków.

Dane te pokazują, że ograniczanie marnowania żywności wymaga działań na każdym etapie – od produkcji, przetwarzania, przez handel i gastronomię, po gospodarstwa domowe.

Marnowanie żywności oznacza również utratę zasobów wykorzystanych do jej wytworzenia i dystrybucji. Według obliczeń FAO *Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources* globalny

ślad wodny żywności, która nie została skonsumowana, wynosi ok. 250 km³ rocznie. Jej produkcja wiąże się również z wykorzystaniem niemal 1,4 mld hektarów gruntów rolnych, czyli około 28 proc. światowej powierzchni gruntów rolnych. Jak wynika z opracowania Programu Narodów Zjednoczonych ds. Środowiska (UNEP) marnowanie żywności odpowiada za około 8–10 proc. globalnych emisji gazów cieplarnianych. Ograniczenie tego zjawiska ma zatem znaczenie nie tylko ekonomiczne, ale także środowiskowe.

Efektywne gospodarowanie żywnością wymaga zarówno rzetelnych danych o skali problemu, jak i wiedzy o sposobach jego ograniczania. Dlatego IOŚ-PIB, w ramach projektu SMART-FOOD, prowadzi działania edukacyjne, które pomagają przekładać wiedzę na codzienne decyzje i praktyczne rozwiązania.

Świadomość + działanie = wymierne korzyści

Ograniczanie marnowania żywności wymaga działań na każdym etapie łańcucha dostaw żywności, ale istotna część zmiany zaczyna się w naszych domach. Planowanie zakupów, odpowiednie przechowywanie produktów i wykorzystywanie żywności, którą już mamy, to proste sposoby, by ograniczać straty i oszczędzać pieniądze.

„Mamy wpływ na skalę marnowania żywności zarówno lokalnie, jak i globalnie. Kluczowe znaczenie mają świadomość i uważność wszystkich uczestników rynku żywności – zarówno tych, którzy ją produkują i sprzedają, jak i tych, którzy ją kupują i konsumują. Codzienne decyzje mogą oznaczać straty lub oszczędności, ponieważ marnowanie żywności wiąże się również z marnowaniem zasobów i pieniędzy” podkreśla dr inż. Sylwia Łaba z IOŚ-PIB.

SMART-FOOD – wiedza, która pomaga działać

Jak ograniczyć marnowanie żywności w praktyce?

Projekt SMART-FOOD realizowany przez IOŚ-PIB ma na celu upowszechnianie wiedzy i promowanie działań, które pomagają lepiej gospodarować żywnością. Edukacja skierowana jest do całego społeczeństwa – niezależnie od wieku czy miejsca zamieszkania.

Praktyczne wskazówki i materiały edukacyjne w przystępnej formie można znaleźć na stronie projektu: edukacja.ios.edu.pl.

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.

Kontakt dla mediów

Imię i nazwisko: Maja Raczkowska

Stanowisko: Główny Specjalista inż. – tech.; Zakład Edukacji Ekologicznej

Organizacja: Instytut Ochrony Środowiska – Polski Instytut Badawczy

E-mail: maja.rackowska@ios.edu.pl

Telefon: +48 508 028 508