

RAPORT 2026



JAK GOTUJĄ POLACY?

Smaki, decyzje, zwyczaje



Spis treści

APETYT NA GOTOWANIE 3

DIETA I PLANOWANIE 4

Polak na diecie? Raczej na własnych zasadach 5

Kuchenny „master plan” 7

GOTOWANIE 8

Kto wie, co dziś na obiad? 9

Gotowanie – radość w codzienności 10

A kto u Was dziś gotuje? 11

JEDZENIE POZA DOMEM 13

Na mieście królują kanapki i drobne przekąski 14

ZAKUPY 16

Zakupy robimy... prawie wszyscy 17

Coraz chętniej czytamy etykiety 19

Skład produktów ma znaczenie 20

TAK – dla prostych składów i naturalnych składników 21

KUCHNIA 23

Kuchnia – serce każdego domu 24

Kuchenni faworyci 25

Apetyt na gotowanie, czyli o Polakach w kuchni

Od lat powtarzam, że wspólne jedzenie ma znaczenie. Nie jako hasło, tylko jako codzienna praktyka. Widzę to w restauracji – kiedy ludzie, siadając do stołu, skupiają się na jedzeniu i zapominają o prozie życia. Po chwili rozmowa zaczyna krążyć wokół talerza. „Spróbuj tego”, „Ale to jest dobre”, „Jak oni to zrobili?”. I nagle jesteśmy tu i teraz. **Jedzenie daje pretekst do bycia razem.** Gotowanie i karmienie są dla mnie najczulszą formą rozmowy zarówno w naszej kantynie, jak i w całym kraju, poprzez odtwarzanie moich kolejnych przepisów.

Dlatego gdy czytam ten raport, widzę konkretne sytuacje z sali i wiadomości, które dostaję od osób przez internet. Wzrost planowania posiłków do 74%? Dla mnie to zdjęcia zapiekanek czy zup robionych „na dwa dni” i komunikaty: „Robię Twoje kluski dziś i jutro mam problem z głową”. Coraz częściej myślimy o jedzeniu w perspektywie kilku dni. Gotowanie to świadoma decyzja i gospodarowanie swoim czasem.

Podobnie z dietami: 14% osób deklarujących konkretny sposób żywienia to w praktyce świadomy wybór dań bogatych w białko (ostatnio bardzo nośny temat), bezglutenowych czy chociażby kontrola cukru. W restauracji to codzienność, a w sklepie – standard. Wzrost czytania etykiet z 26% do 32% naprawdę

widać między półkami. **Bilansowanie posiłków rośnie, bo coraz częściej chcemy, żeby było i mądrze, i smacznie.**

Jedzenie kosztuje więcej, to fakt. Coraz więcej gospodarstw przekracza budżet 3000 zł miesięcznie, a inflacja nie pomaga. Ale rośnie też gotowość, by zapłacić za jakość, za skład, za lokalność. Mniej przypadkowości, więcej decyzji. Obracamy złotką dwa razy, nie chcąc marnować pieniędzy.

Z zainteresowaniem obserwuję też nowinki technologiczne. Air fryer zyskał popularność i realnie zmienił sposób gotowania w wielu domach – widzę to po pytaniach pod przepisami. Jednocześnie słabnie fascynacja urządzeniami, które miały nas wyręczyć w gotowaniu. Chyba po prostu coraz częściej stawiamy na autonomiczność?

Ten raport szczęśliwie pokazuje nas bardziej świadomych, planujących to, co ląduje na talerzu. A ja, stojąc między kuchnią restauracji a kuchniami w całej Polsce, widzę w tych liczbach coś jeszcze: **ogromną potrzebę sensu i odpowiedzialność. Chcemy jeść lepiej, razem, uważniej.** I jeśli moje gotowanie czy karmienie w kantynie może być częścią tej zmiany – to wiem, że to naprawdę ma znaczenie.



Gaweł Czajka
@gawe_l



DIETA I PLANOWANIE



Polak na diecie? Raczej na własnych zasadach

Jedzenie w Polsce wciąż ma smak przyjemności, nie obowiązku. Zamiast ważyć każdy kęs i prowadzić kulinarne rachunki sumienia, Polacy częściej wybierają elastyczność w codziennym menu. Liczy się jakość, dobre samopoczucie i świadomość tego, co trafia na talerz.

Tę potrzebę niezależności widać w danych: **86% badanych deklaruje, że nie stosuje żadnej konkretnej diety** (w 2025 roku było to 88%). Ponad połowa respondentów — 54% — mówi wprost, że je „na własnych warunkach”. Ten sposób myślenia jest zbliżony wśród kobiet i mężczyzn, jednak nieco częściej swobodę w wyborach żywieniowych deklarują mężczyźni (58%,

vs. 51% kobiet). Jednocześnie w 2026 roku pojawia się delikatny, ale zauważalny sygnał zmiany. Odsetek osób, które decydują się na określony model żywienia, wzrósł z 11% do 14%. Co ciekawe, żadna z popularnych diet nie przejmuje roli lidera — zamiast krótkotrwałych trendów Polacy nadal wolą różnorodność i własne tempo w kuchennych decyzjach.



Nie jestem
na diecie



Nie jestem na diecie,
ale dbam o to, co i ile jem



Dieta
białkowa



Dieta
eliminacyjna



Dieta wykluczająca
produkty odzwierzęce



Dieta
wysokotłuszczowa



Przemysłowe zamienniki
posiłków

Jakość – element codziennych wyborów

Choć coraz więcej osób decyduje się na konkretne diety, nadal spora część Polaków stawia głównie na jakość spożywanych posiłków. W 2026 roku **31% badanych zadeklarowało, że zwraca uwagę na to, co je** (w porównaniu do 33% w 2025 roku). Brak diety, ale z zachowaniem troski o jej jakość, częściej deklarują osoby z wykształceniem wyższym (39%), średnim (37%) oraz gospodarstwa domowe z dochodem powyżej 8 tys. zł. (40%).

Osoby, które na co dzień dbają o dom i rodzinę, także wykazują szczególną troskę o skład posiłków – aż 47% z nich świadomie wybiera produkty, które mają pozytywny wpływ na zdrowie całej rodziny. Stopniowo rośnie również rola bilansowania posiłków, dbania o wartości odżywcze i odpowiednie komponowanie dań. Jest to aspekt ważny dla 16% Polaków (w 2025 roku dla 13%).

Tak, Polacy chcą jeść po swojemu, ale mimo wszystko... lepiej!

Słowo „dieta” wciąż większości kojarzy się z wyrzeczeniami, a nie stylem odżywiania, dlatego częściej słyszę: „chcę po prostu jeść lepiej, smaczniej, ale normalnie”. Te osoby nie odrzucają zdrowego stylu życia – one po prostu nie chcą rewolucji, tylko rozsądnych, prostych, powoli wprowadzanych zmian. Ludzie są coraz bardziej świadomi, że sposób odżywiania wpływa nie tylko na masę ciała, ale też na sen, koncentrację, efektywność, wygląd i nastrój. Jednocześnie zderza się to z brakiem

czasu. Dlatego rośnie znaczenie prostych i szybkich rozwiązań: dobrej jakości produktów i gotowych dań, które pozwalają skomponować pełnowartościowy posiłek bez stresu i liczenia każdego grama. Dzięki temu zdrowe odżywianie staje się coraz bardziej przyjemnym elementem stylu życia, który ma wspierać, dodawać energii i ułatwiać codzienność, zamiast ją komplikować.

Dietetyczka Asia Śledź
@piekniejemy.dietetyka



**Dla 16% Polaków
właściwe
bilansowanie
posiłków jest
bardzo ważne**



Kuchenny „master plan”

Jedzenie, gotowanie, zakupy to część stylu życia, która przybiera różne formy: dla wielu osób organizacja posiłków jest kwestią przemyślanego planu, dla innych – codzienną decyzją podejmowaną bez większego zastanowienia.

Aż 74% badanych przyznaje, że planuje posiłki w różnym stopniu, a największy wzrost (+8pp) widoczny jest wśród planujących na kilka dni – tydzień do przodu (47% w 2026 vs. 39% w 2025)”. Planowanie może obejmować zarówno szczegółowe menu na cały tydzień, jak dwa lub trzy dni do przodu lub po prostu podejmowanie decyzji

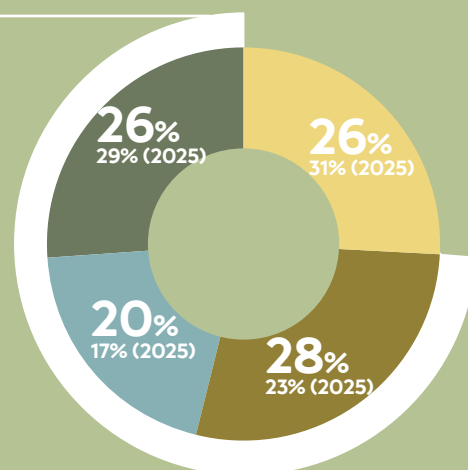
na bieżąco. Najczęściej planują osoby o wyższych dochodach (powyżej 6 tys. zł), pary z dziećmi oraz rodziny 4-osobowe. Gotowanie w takich domach to nie tylko codzienna konieczność, ale także przyjemność. Planowanie z tygodniowym wyprzedzeniem dominuje w najmłodszej badanej grupie wiekowej: 18–29 lat.

Zazwyczaj planuję posiłki:

- Na dany dzień
- Na kilka dni do przodu
- Na cały tydzień
- Nie planuję

74%

osób planuje posiłki
(68% – 2025)



Planowanie posiłków brzmi bardzo poważnie, ale w moim domu zaczyna się zwykle wieczorem, kiedy zamykam lodówkę i układam w głowie plan na kolejny dzień: nie tylko obiad, ale też lunchboxy do pracy dla męża i jedzenie dla całej rodziny. Dane z raportu pokazują, że aż 74% Polaków planuje posiłki i zupełnie mnie to nie dziwi, bo przy codziennym pędzie spontaniczne gotowanie szybko zamienia się w chaos. U mnie planowanie nie oznacza sztywnego harmonogramu, raczej sprytne przewidywanie: co można przygotować wcześniej, co wykorzystać ponownie i jak sprawić,

żeby rano wszystko było gotowe bez nerwowego szukania pomysłów. Dzięki temu oszczędzamy czas, mniej jedzenia się marnuje, a ja nie zaczynam dnia od pytania „co dziś zjemy?”. **Plan to nie ograniczenie, tylko sposób na spokojniejszą codzienność i więcej czasu na to, co w rodzinnych posiłkach najważniejsze: bycie razem przy stole.**

Kinga Wierzbicka
@wierzbicka_kinga_



GOTOWANIE



Kto wie, co dziś na obiad?

W polskich domach pytanie o to, co dziś na obiad, to stały punkt dnia. Decyzja o tym, co ugotować, często zależy od chęci, dostępnego czasu, składników i budżetu. Jedni stawiają na tradycję i przygotowują obiady w domowym stylu, niektórzy wybierają szybsze rozwiązania, a jeszcze inni preferują dania gotowe lub z zamówienia „na mieście”. Jakie wybory przeważają, gdy przychodzi do codziennego gotowania w 2026 roku?

Kiedy myślisz „Co na obiad?”, to zazwyczaj wybierasz:



Przygotowanie
całego posiłku
samodzielnie

51%
50% (2025)



To, co ugotuje,
przygotuje, kupi
inny domownik

25%
28% (2025)



Posiłki
z wykorzystaniem
półproduktów

14%
12% (2025)



Kupione gotowe
danie do odgrzania

6%
5% (2025)



Fast food

2%
3% (2025)



Danie mrożone

1%
2% (2025)

Kto najczęściej w polskich domach samodzielnie przygotowuje obiady? To emeryci (72%), osoby zajmujące się domem (69%) oraz uwielbiające gotować (68%). To również zadanie, które

w przeważającej części należy do kobiet (65% vs. 38%). Najmłodsza badana grupa, czyli osoby w wieku od 18 do 29 lat najrzadziej gotują samodzielnie w polskich domach.

**Prawie 2/3 kobiet
samodzielnie
przygotowuje
obiady w polskich
domach**



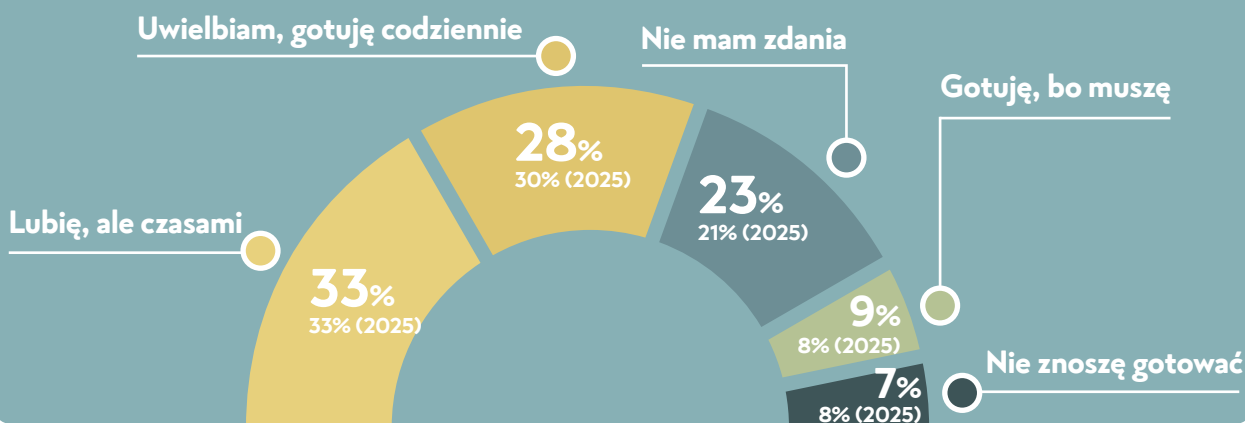
Gotowanie – radość w codzienności

Gotowanie to coś więcej niż tylko codzienna czynność w kuchni – dla wielu to forma wyrażenia siebie i sposób na stworzenie czegoś wyjątkowego. Trzech na pięciu Polaków przyznaje, że gotowanie sprawia im przyjemność, a choć nie każdy traktuje je jak hobby, to wiele osób łączy je z chwilami radości, zwłaszcza przy okazji specjalnych wydarzeń.

Co trzecia osoba w Polsce gotuje z przyjemnością – zarówno codziennie, jak i od święta. W 2026 roku 28% badanych twierdzi, że przygotowywanie posiłków to coś, co sprawia im frajdę. Jednocześnie, 33% ankietowanych lubi gotować tylko na specjalne okazje, a 23% uznaje tę czynność za element codzienności, którego nie oceniają ani jednoznacznie

pozytywnie, ani negatywnie. Są też osoby, które nie przepadają za przygotowaniem posiłków i robią to tylko dlatego, że muszą wyżywić siebie i rodzinę (9%) lub po prostu nie znoszą gotowania (7%). Co ciekawe, codzienne gotowanie to ponownie zajęcie głównie dla kobiet – 44% z nich gotuje każdego dnia, w porównaniu do 19% mężczyzn.

Czy lubisz gotować?



Jak często gotujesz?



A kto u Was dziś gotuje?

W wielu polskich domach przygotowywanie posiłków to coś więcej niż tylko codzienna rutyna – to okazja do spędzenia czasu z bliskimi. Choć coraz częściej Polacy starają się dzielić tym zadaniem między domownikami, badania wskazują, że kobiety wciąż wykonują je częściej niż mężczyźni.

Gotowanie wciąż należy do różnych członków rodziny – w trzech na czterech domach to zadanie dla partnerek, partnerów, mam, dzieci i ojców. Niemniej jednak, 42% kobiet deklaruje, że gotuje samodzielnie, w porównaniu do 28% mężczyzn

w 2026 roku (w 2025 roku było to 31%). Mimo to, w wielu domach gotowanie jest wspólną aktywnością, do której angażują się mężowie i żony (40% Polaków), mamy i dzieci (po 17%).

Nauka u podstaw

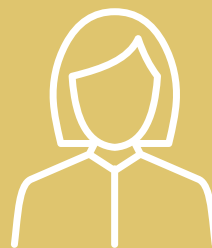
Dla większości Polaków pierwszym nauczycielem gotowania jest mama – 61% badanych w 2026 roku wskazało ją jako osobę, która wprowadziła ich w świat kulinarnych tajemnic.

W tym zakresie inne źródła wiedzy wyprzedza Internet, ponieważ 24% respondentów w 2026 roku korzysta z niego, by szukać przepisów i porad kulinarnych (w 2025 roku odsetek ten wynosił 28%). Książki kucharskie wciąż są popularnym i stabilnym źródłem inspiracji – nadal 19% Polaków szuka pomysłów na dania w literaturze kulinarnej. Warto również zauważyć, że gotowanie to obszar, w którym tradycja i doświadczenie przekazywane są w rodzinach: wiele osób czerpie wiedzę od babć, a także partnerów życiowych. Co ciekawe, 18% mężczyzn uczy się gotować od kobiet-partnerek, podczas gdy tylko 7% kobiet korzysta z kulinarnych wskazówek od mężczyzn-partnerów.

61%

60% (2025)

Polaków uczyło się gotowania od mamy



24%

28% (2025)

Uczyło się z Internetu



19%

19% (2025)

Czerpie wiedzę z książek



14%

14% (2025)

Uczyło się od babci

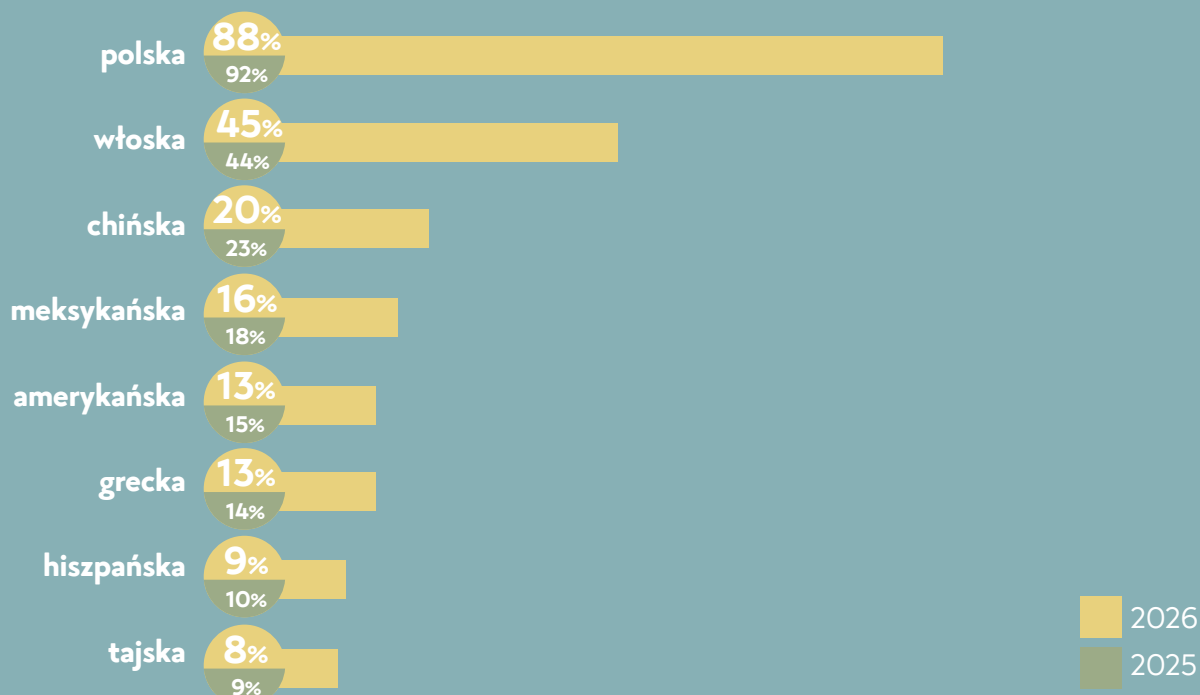


Tradycja na polskim stole

Polacy wciąż są wierni tradycji – aż 88% badanych w 2026 roku przyznaje, że najczęściej przygotowuje dania kuchni polskiej, zarówno na co dzień, jak i z okazji świąt. Choć to wciąż bardzo wysoki wynik, w porównaniu do 2025 roku widać drobny spadek (92% w 2025 roku). Na drugim miejscu, tuż za polską, króluje kuchnia włoska

– 45% Polaków gotuje dania inspirowane Italią. Co piąty badany (20%) decyduje się na chińskie smaki, a 16% sięga po meksykańskie dania. Nie znaczy to, że Polacy zamykają się na inne kuchnie – wiele osób chce nauczyć się sięgać po przepisy z innych zakątków świata, jak kuchnia włoska (23%), grecka (20%), hiszpańska (19%) czy tajska i chińska (17%).

Dania, jakiej kuchni najczęściej gotujesz?



Gotowanie „z serca” – ten fragment sprawia, że robi mi się tak ciepło jak nad niedzielny ragù.

61% ankietowanych uczyło się gotować od mamy. U mnie? Mama plus nonna. W wynikach widzę coś bardzo współczesnego: 24% inspirowane internetem! Przepis można zacząć od wspomnienia z dzieciństwa, a skończyć lifehackiem z TikToka.

Co mnie uderza mocniej niż śmietana w carbonarze? Że gotowanie jest „bardziej na barkach kobiet”. Panowie! Kuchnia to nie test z męskości! Łapcie za fartuch i go nie oddawajcie! Dla wielu gotowanie to

przyjemność. 28% Polaków mówi: „to frajda”, a 33% lubi gotować na specjalne okazje. Tylko 7% deklaruje, że „nie znosi gotowania”. Do tej ostatniej grupy: zapraszam na moje profile, wszystko Wam wytłumaczę i zakochacie się w łatwej, domowej kuchni.

Matteo Brunetti
@matteo.brunetti.real



JEDZENIE POZA DOMEM



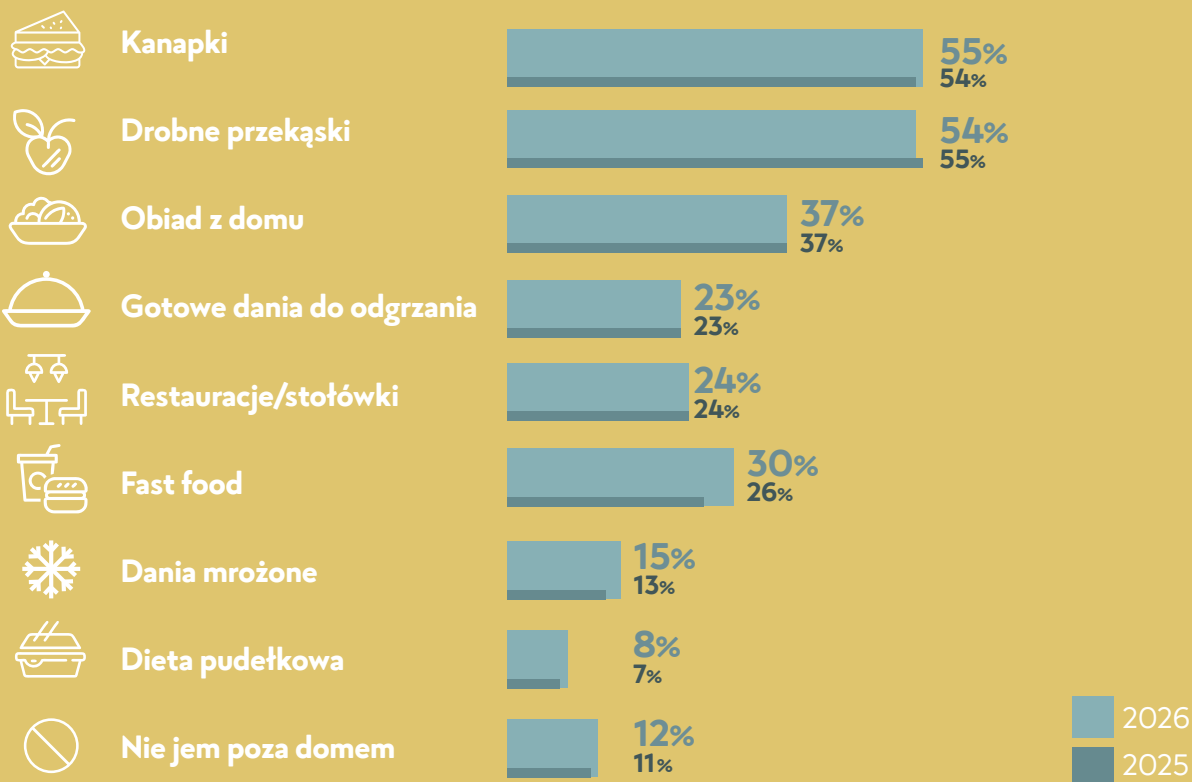
Na mieście królują kanapki i drobne przekąski

W pracy, na uczelni i w szkole Polacy sięgają po różne rozwiązania, a codzienne wybory kulinarne zależą od kilku czynników: stylu życia, dostępności posiłków oraz osobistych preferencji.

Jako opcja „na wynos” ponownie najpopularniejszą opcją są kanapki, które wybiera 54% badanych – szybkie, wygodne i łatwe do przygotowania w domu. Tuż za nimi plasują się drobne przekąski – jogurty, serki, owoce i warzywa, na które stawia 47% respondentów. Wysoko cenimy domowe lunchy, które zazwyczaj są po prostu

obiadem wcześniej przygotowanym we własnej kuchni (37%). Popularne są wciąż gotowe dania do odgrzania (23%) oraz mrożonki (15%).Zauważalną zmianą jest natomiast podejście do fast foodów: w 2026 roku rośnie odsetek osób, które sięgają po nie najczęściej.

Co jesz poza domem?



Młodzi jedzą na mieście, starsi szykują domowe lunche

Wiek ma duże znaczenie przy wyborze posiłków spożywanych poza domem. **Młodsze osoby (18-29 lat)** częściej niż inne grupy korzystają z **fast foodów** (46%) oraz jedzą w **restauracjach, barach i stołówkach** (38%) a także korzystają z diety pudełkowej (16%).



Grupa **30-39 lat** wyróżnia się największym odsetkiem osób, które wybierają **drobne przekąski** (57%) – **30-39 latkowie**, jako jedyni, sięgają po nie równie często, co po „królujące” w każdej grupie wiekowej kanapki (55%).

Osoby w wieku **40-49 lat** najchętniej ze wszystkich opcji wybierają **kanapki** (56%). Rzadziej natomiast sięgają po fast foody (22%) i chodzą do restauracji, barów, stołówek (18%).



Ponownie potwierdziło się, że im starsza grupa wiekowa, tym mniejsza skłonność do korzystania z gotowych rozwiązań. Osoby **60+** znacznie rzadziej jedzą na mieście – tylko **19% wybiera restauracje i bary**, a fast food to opcja jedynie dla **15%** seniorów. To właśnie ta grupa **najczęściej deklaruje, że nie jada posiłków poza domem (24%)**.

ZAKUPY



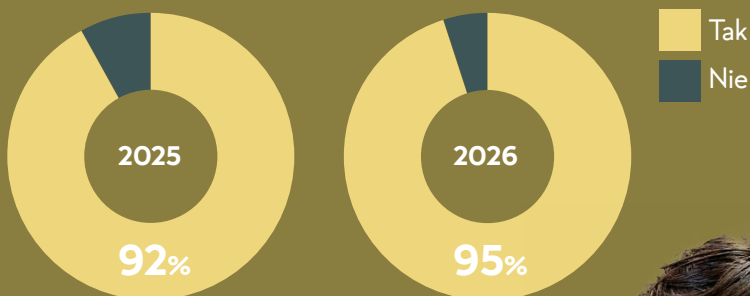
Zakupy robimy... prawie wszyscy

Zakupy to element planowania posiłków i gotowania w polskich domach. Obecnie coraz więcej osób jest co najmniej współodpowiedzialnych za zakupy żywności do domu. Nawet 95% badanych deklaruje, że jednym z ich obowiązków jest robienie zakupów.

Choć kobiety i mężczyźni w równym stopniu deklarują odpowiedzialność za robienie zakupów spożywczych, różnice pojawiają się w częstotliwości. Minimum 4 razy w tygodniu robi je 44% kobiet

i 35% mężczyzn. Dysproporcja między kobietami a mężczyznami jest mniejsza niż przed rokiem, co pozwala sądzić, że podział ról, przynajmniej w tym zakresie, jest stosunkowo równomierny.

Czy jesteś współodpowiedzialny za zakupy w domu?



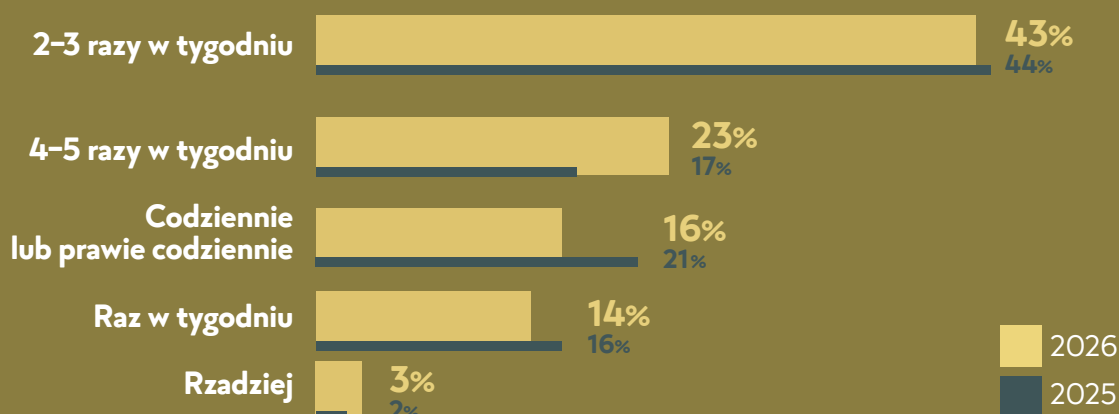
	2025	2026
	95%	96%
	89%	94%



Na zakupy chodzimy rzadziej

Analiza pod kątem wielkości gospodarstwa domowego pokazuje, że gospodarstwa trzyosobowe robią najczęściej zakupy codziennie lub prawie codziennie (24%).

Jak często robisz zakupy spożywcze?

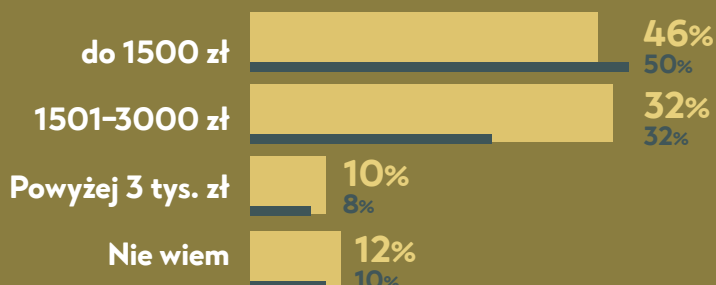


Jednocześnie nieznacznie spada częstotliwość zakupów – mniej osób robi je codziennie, więcej natomiast 4-5 razy w tygodniu. Zdecydowanie najczęściej badani robią zakupy 2-3 razy w tygodniu (43%) i jest to niemal identyczny wynik jak przed rokiem. Codzienne zakupy robi co szósty Polak,

a raz w tygodniu decyduje się na to 14%.

Codzienne zakupy to też domena osób, które uwielbiają gotować (28%). Z drugiej strony zakupy raz w tygodniu (27%) i rzadziej (18%) są powszechne wśród osób nieznoszących gotować.

Ile Twoje gospodarstwo domowe wydaje miesięcznie na zakupy produktów spożywczych do domu?



Blisko połowa badanych wydaje na zakupy do 1500 zł

Rośnie grupa osób wydających ponad 3000 zł

Najczęściej deklarowane miesięczne wydatki na żywność mieszczą się w średnich przedziałach budżetowych. Największa grupa badanych wskazuje

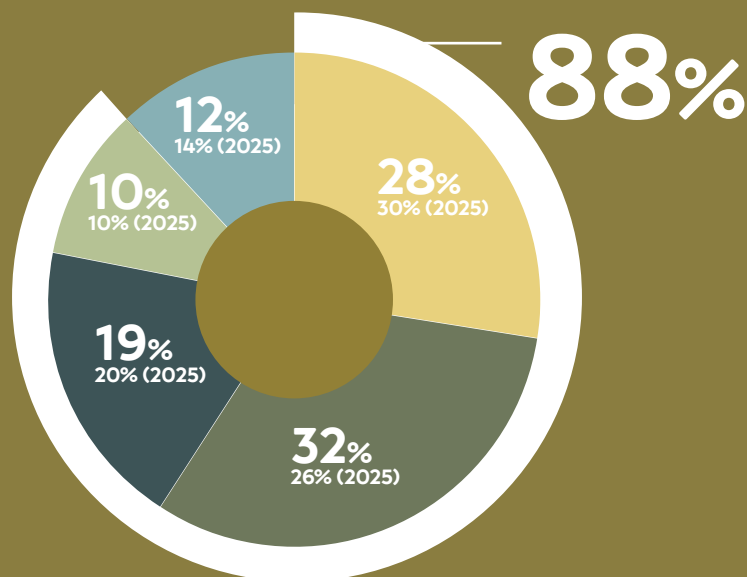
kwotę 501-1000 zł (22%), spora grupa deklaruje wydatki rzędu 2001-3000 zł (18%) natomiast 16% przeznacza na zakupy 1001-1500 zł.

Coraz chętniej czytamy etykiety

Analiza składu produktów jest dla sporej grupy Polaków popularną praktyką. 61% badanych deklaruje, że czyta listę składników. To o 4 pp. więcej niż przed rokiem.

Czy czytasz składy produktów spożywczych, które kupujesz?

-  Tylko rzucam okiem na opakowanie
-  Czytam tylko listę składników
-  Czytam dokładnie
-  Czytam tylko dane dot. wartości odżywczych
-  Nie czytam



Co najbardziej interesuje Polaków? Okazuje się, że najczęściej sprawdzana przez badanych jest lista składników (32%), co oznacza wzrost o 6 pp. r/r. 19% dokładnie analizuje składy pod kątem składników i wartości, a 10% dogłębnie sprawdza wartości odżywcze.

Porównując rok do roku nieznacznie mniejsza grupa w ogóle nie czyta składów produktów – z 14% w 2025 roku do 12% w 2026. Dużą wagę do przyglądania się etykietom przywiązują osoby dbające o to, co jedzą (76%) oraz lubiący eksperymentować w kuchni (72%).



Skład produktów ma znaczenie

Decyzje zakupowe Polaków coraz częściej podejmowane są jeszcze przed włożeniem produktu do koszyka i dzieje się to na etapie czytania etykiety. Skład żywności przestaje być jedynie informacją, a staje się realnym kryterium wyboru, które porządkuje codzienne zakupy i wpływa na postrzeganie jakości produktów.

Czy skład produktu ma wpływ na to, czy go kupisz?

41%

Tak

38%

Średnio

21%

Nie

41% badanych deklaruje, że skład produktów spożywczych ma **decydujący wpływ** na ich decyzje zakupowe. W 2025 roku odsetek ten był nieco wyższy i wynosił 44%. Dla **38% osób** jest to czynnik o **umiarkowanym znaczeniu**, który – choć nie zawsze przesądza o wyborze – pozostaje istotnym elementem procesu zakupowego. Jedynie **21% ankietowanych** przyznaje, że skład nie ma

dla nich znaczenia przy wyborze produktów spożywczych.

Znaczenie składu wyraźnie różnicuje poszczególne grupy konsumentów. Częściej deklarują je osoby **powyżej 60. roku życia (53%)**, a także **pary bez dzieci (50%)**. Skład produktów odgrywa również istotną rolę dla osób **dbających o to, co jedzą (50%)**, oraz **uwielbiających gotować (48%)**.



Dla blisko
8/10
badanych Polaków
skład produktów
ma znaczenie

TAK – dla prostych składów i naturalnych składników

Wyniki badania pokazują, że zdecydowana większość respondentów unika dodatków do żywności. Postawa ta pozostaje stabilna względem 2025 roku i potwierdza utrzymujące się przywiązanie Polaków do prostych składów i mniej przetworzonej żywności.

Najsilniejszym argumentem pozostaje **zdrowie**, na które wskazuje **34% badanych**. Równie istotne jest dążenie do prostoty – **30% respondentów** deklaruje, że wybiera produkty bez dodatków, ponieważ ceni **naturalną żywność**, a **28%**

unika ich, chcąc ograniczyć spożycie produktów przetworzonych. Znacznie rzadziej decyzje te wynikają z **konkretnych ograniczeń zdrowotnych**, takich jak nietolerancje pokarmowe (**10%**), a jeszcze rzadziej z chęci podążania za trendami żywieniowymi (**7%**).

Dlaczego unikasz dodatków do żywności?

34%

Troszczę się o zdrowie

30%

Cenię sobie prostą żywność naturalną

28%

Unikam przetworzonej żywności

10%

Z uwagi na nietolerancje

7%

Kieruję się modą

Niezmiennie
2/3 badanych unika
dodatków
do żywności!

Prosto. Naturalnie. Bez zbędnych dodatków

Aż 30% Polaków wybiera produkty bez dodatków do żywności ze względu na ich naturalność, a 28% unika takich składników w trosce o zdrowie! Marka FRoSTA, od lat wierna swojej filozofii 100% naturalnego smaku, oferuje produkty, które powstają wyłącznie z najlepszych, naturalnych składników. Nie dodajemy żadnych dodatków do żywności. Nasza oferta to przede wszystkim smak jak w domu – prosty, ale pełen wartości.

Współczesny konsument zwraca coraz większą uwagę na skład produktów, co znajduje odzwierciedlenie w badaniach: 41% Polaków deklaruje, iż skład produktu ma decydujący wpływ na ich decyzje zakupowe. Kolejne 38% traktuje go jako istotny element.

Z danych wynika, że Polacy coraz chętniej sięgają po produkty, którym mogą zaufać. Warto podkreślić, że dla 79% badanych skład ma wpływ na wybór produktów spożywczych, a 61% czyta etykiety, aby sprawdzić, co zawiera dany produkt. Tego rodzaju

zaufanie do producentów i ich transparentności jest kluczowe. FRoSTA koncentruje się na dostarczaniu produktów, które spełniają najwyższe standardy jakości – bez kompromisów od zawsze, nie tylko jako odpowiedź na istniejący trend.

Aleksandra Wysocka
Marketing director
FRoSTY



KUCHNIA



Kuchnia – serce każdego domu

Kuchnia pozostaje jedną z najważniejszych przestrzeni w polskim domu, choć sposób jej postrzegania stopniowo się zmienia. To miejsce codziennych czynności – przygotowywania posiłków, jedzenia i organizowania dnia – ale także przestrzeń, w której liczy się wygoda, funkcjonalność i poczucie komfortu.

W 2026 roku **76% badanych** deklaruje, że **lubi swoją kuchnię**, co oznacza, że pozytywne nastawienie do tej przestrzeni dotyczy dziś **około trzech czwartych Polaków**. W porównaniu do 2025 roku odsetek ten **nieznacznie się obniżył**

(80% rok wcześniej), przy jednoczesnym wzroście liczby osób niezdecydowanych – **18% respondentów** odpowiada „nie wiem”, wobec 14% w 2025 roku. Niezmiennie niewielka pozostaje grupa osób, które nie lubią swojej kuchni.

Czy lubisz swoją kuchnię?

76%  Tak

6%  Nie wiem

18%  Nie



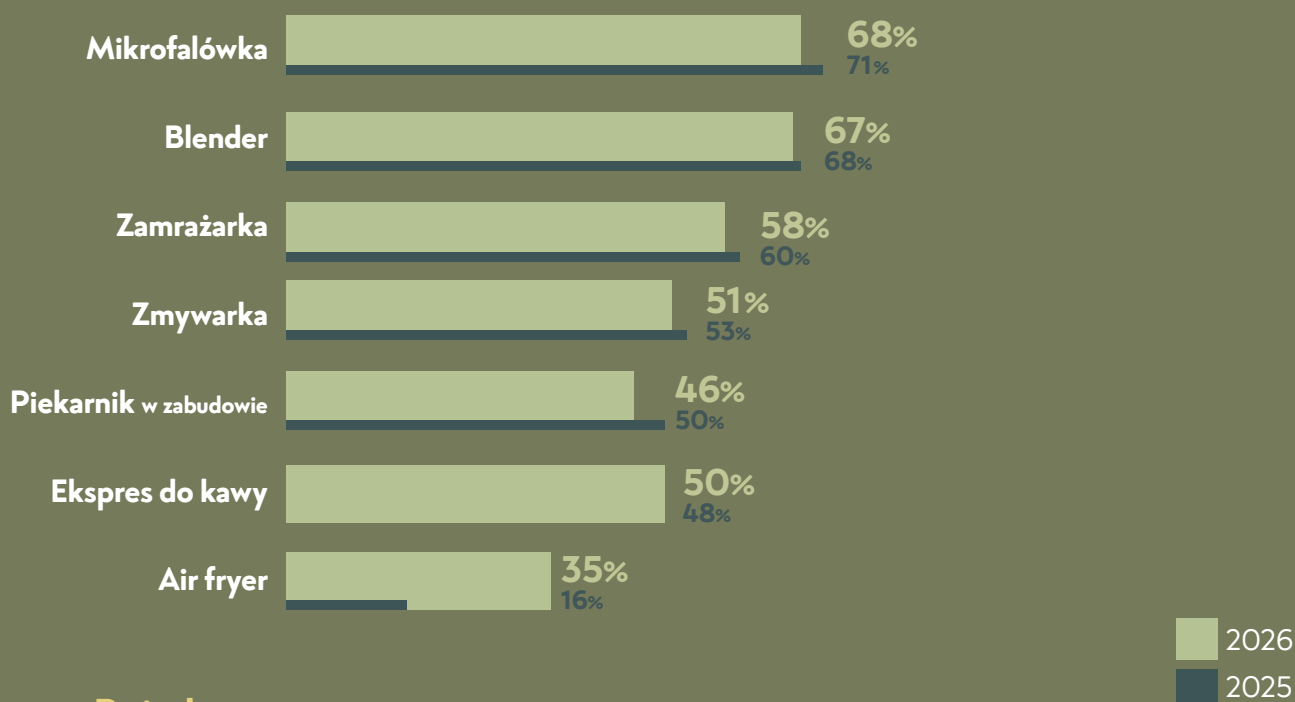
Kuchenni faworyci

Wyposażenie polskich kuchni wciąż jest stabilne – najpopularniejsze sprzęty to mikrofalówka (68%), blender (67%), zamrażarka (58%) i zmywarka (51%). Większość z nich utrzymuje się na poziomie z 2025 roku, choć ekspres do kawy zyskuje na popularności – w 2026 roku znajdziemy go już w co drugiej kuchni.

Największą gwiazdą wzrostu w polskich domach jest air fryer – jego obecność wzrosła do 35%, co oznacza wzrost aż o 20 punktów procentowych! Pozostaje też wysoko na liście sprzętów marzeń, chciałaby mieć go prawie co 5. osoba i znajduje się zaraz za kultowym Thermomixem (którego chęć posiadania spadła spadła z 26% do 20%).

W gronie pożądanych urządzeń pojawiają się także ekspres do kawy, zmywarka i robot planetarny. I choć podstawowe wyposażenie kuchni zmienia się powoli, to wśród sprzętów marzeń rośnie zainteresowanie urządzeniami, które **ułatwiają gotowanie i oszczędzają czas.**

Posiadane



Pożądane

2025

2026

Thermomix	26%	20%
Lidlomix		
Air-fryer	15%	18%
Ekspres do kawy	15%	13%
Zmywarka	14%	14%
Robot planetarny		

Raport „**Jak gotują Polacy**” to podróż po kulinarnych zwyczajach Polaków, pełna smakowitych statystyk i ciekawych odkryć. Wyłania się z niego obraz Polaka, który ceni sobie swobodę w wyborze dań i podchodzi do diety bez zbędnego spięcia. Mimo tej swobody, wielu z nas lubi mieć pewien plan – organizujemy posiłki, choćby na bieżąco. To pokazuje, że z jednej strony cenimy spontaniczność, a z drugiej lubimy mieć kontrolę nad tym, co jemy. Gotowanie to bowiem nie tylko obowiązek, ale i źródło radości. Szczególnie ujmujące jest to, że często uczymy się gotować od naszych mam. W badaniu widać też wpływ Internetu, który stał się skarbnicą kulinarnych inspiracji. Wybierając produkty, stajemy się coraz bardziej świadomi tego,

co łąduje na naszych talerzach. Czytamy składy, szukamy naturalnych produktów i unikamy dodatków do żywności. To pozytywny trend, który świadczy o rosnącej dbałości o zdrowie.

A kuchnia? To pomieszczenie, które jest to dla wielu Polaków centrum domowego życia. To tutaj gotujemy, jemy, rozmawiamy i marzymy o idealnym wyposażeniu. Widać, że przywiązujemy dużą wagę do tego miejsca.

„Jak gotują Polacy” to opowieść o polskiej miłości do jedzenia, o łączeniu tradycji z nowoczesnością i o rosnącej świadomości kulinarnej. Jesteśmy narodem, który lubi gotować, eksperymentować i cieszyć się smakiem!

Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI na reprezentatywnej grupie Polaków 1057 osób, w wieku powyżej 18 roku życia w okresie 10-20 stycznia 2026 roku na zlecenie FROSTA Sp. z o.o. przez 4P research Mix Sp. z o.o.

Kontakt w sprawie badania:

Aleksandra Chalińska
+ 48 787 031 296
aleksandra.chalinska@personal-pr.pl

Julia Gościńska
+ 48 736 640 406
julia.goscinska@personal-pr.pl

Projekt raportu: **personalpr.**