

Warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego co jemy. A jak jest?

data aktualizacji: 2022.02.15 autor: Włodzimierz Szczepański



(fot. arch.)

Przed kilkoma dniami pojawił się raport badania spożycia warzyw i owoców w 2021. Z analizy wynika, że znacząco wzrosła świadomość prozdrowotnej roli warzyw i owoców. Ten wskaźnik wzrósł w okresie pandemii o prawie 50 proc. Do ulubionych gatunków konsumentów należą jabłka i truskawki. Wśród warzyw - ziemniaki, pomidory i ogórki.

Badania zrealizowała firma badawcza Kantar pod koniec 2021 roku. Podstawowe wnioski - znacząco wzrosła świadomość prozdrowotnych właściwości warzyw i owoców. Smak staje się kluczową korzyścią dla konsumentów warzyw i owoców.

- Chcemy spożywać to, co sezonowe i lokalne, preferujemy zakupy w sezonach zbioru poszczególnych gatunków. Ponad połowa Polaków sięgnęła po niektóre gatunki częściej niż w latach poprzednich - czytamy w raporcie.

Czytaj dalej w archiwalnym wydaniu (3.02) „Głosu Rawy Mazowieckiej i Okolicy”. Do

pobrania w wersji elektronicznej - [TUTAJ](#)

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/40062-warzywa-i-owoce-powinny- stanowic-polowe-tego-co-jemy-a-jak-jest>