



základ
správných
rozhodnutí

Billa ovocie a zelenina 2025

Správanie Slovákov pri konzumácii
a nákupe ovocia a zeleniny

Záverečná správa
27. marca 2025
exkluzívne pre Billa
pripravila agentúra 2muse

2muse je členom



SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA
VÝSKUMNÝCH AGENTÚR



Pozadie a ciele projektu

Billa v spolupráci s 2muse realizovala prieskum slúžiaci ako podklad pre PR účely. Cieľom bolo pozrieť sa na konzumné a nákupné správanie Slovákov v kategórii ovocie a zelenina a tiež jeho porovnanie s výsledkami prieskumu realizovaného na jar 2024.

Prieskum bol zameraný na nasledovné oblasti konzumácie ovocia a zeleniny:

- **Priemernú dennú konzumáciu** Slovákov ovocia a zeleniny v gramoch
- **Koľko Slovákov konzumuje dostatočné množstvo ovocia** a zeleniny denne
- **Aký druh ovocia / zeleniny majú Slováci najradšej**, a naopak aký neoblubujú
- **Obsah ovocia a zeleniny v jedlách** počas týždňa
- Koľko Slovákov konzumuje ovocie a zeleninu ku každému jedlu dňa
- **Pri akej príležitosti** konzumujú Slováci ovocie a zeleninu
- Či vplýva podľa Slovákov konzumácia ovocia a zeleniny na kvalitu života?
- Prečo Slováci nejedia dostatok ovocia a zeleniny? **Aké sú bariéry konzumácie ovocia a zeleniny?**

Nákupné zvyklosti pri nákupe ovocia a zeleniny:

- **Ako často Slováci nakupujú ovocie a zeleninu?**
- Čo je **hlavným faktorom výberu** pri nákupe konkrétnych kúskov ovocia a zeleniny - cena, vzhľad, pôvod...

Dizajn prieskumu



Billa – ovocie a zelenina 2025

Metodológia	kvantitatívny ad-hoc prieskum cez 2muse on-line panel s riadeným prístupom (full managed access panel)
Cieľová skupina	reprezentatívna vzorka populácie Slovenska vo veku od 20 rokov do 50 rokov
Veľkosť vzorky	n=1004 respondentov
Výber	kvótny, kvóty na pohlavie, vekovú kategóriu, veľkosť miesta bydliska, región a vzdelanie
Dĺžka dotazníka	8 minút
Terénny zber	7.3. – 17.3. 2025

Hlavné zhrnutia 1/2

Len 26 % Slovákov konzumuje ovocie a zeleninu každý deň. Zároveň, len jeden z desiatich Slovákov konzumuje dostatočné množstvo ovocia a zeleniny, teda aspoň 400 gramov ovocia a zeleniny denne, čo ostalo nezmenené v porovnaní s jarou minulého roka.

Menej ako tretina Slovákov si dopraje ovocie každý deň. Podobne sú na tom Slováci **aj s konzumáciou zeleniny**, frekvencia konzumácie ovocia a zeleniny sa oproti minulému roku nezmenila.

- Len viac ako polovica Slovákov si dáva ovocie a zeleninu takmer každý deň, zatiaľ čo **39% ľudí nekonzumuje ovocie a zeleninu na dennej báze.**
- Slováci majú svojich favoritov spomedzi ovocia aj zeleniny. **Najviac preferované** sú z ovocia **banány** a **jablká**, a spomedzi zeleniny sem patria **rajčiny** a **uhorky**.
- Medzi **najmenej obľúbené** z ovocia patrí exotické ovocie na čele s **figami**, zo zeleniny je najmenej obľúbená **špargľa** a **baklažán**.
- Top trojka ovocia s najväčším množstvom vitamínov ostala v povedomí Slovákov nezmenená, patria sem **citróny**, **pomaranče** a **jablká**. **Zo zeleniny** je najväčšie množstvo vitamínov spojené s **kapustou**, **zázvorom**, a s **mrkvou**.

Slováci jedia ovocie a zeleninu najmä preto, že sú zdravé a plné vitamínov a minerálov.

- Zaujímavý je fakt, že iba 1 z 10 opýtaných zje priemerne aspoň 400 g ovocia a zeleniny denne, napriek tomu, že až **7 z 10 opýtaných vie, že sú ovocie a zelenina zdravé.**
- **Na večeru konzumujú** Slováci **ovocie a zeleninu najčastejšie.**
- **Len jeden z desiatich Slovákov si každý deň v týždni pridáva zeleninu ako prílohu k hlavnému jedlu.**
- V prípade, že si Slováci dávajú k hlavnému jedlu prílohu vo forme zeleniny, stále **najčastejšie je to vo forme šalátu.**



Hlavné zhrnutia 2/2

Až 87% Slovákov verí, že ovocie a zelenina sú neoddeliteľnou súčasťou zdravej stravy. Prevláda aj názor, že konzumácia ovocia a zeleniny je prospešná pre trávenie vďaka vysokému obsahu vlákniny, a ovocie a zelenina zohrávajú dôležitú úlohu pri zvyšovaní imunity.

Najväčšia prekážka, prečo Slováci nejedia viac ovocia a zeleniny, je aj naďalej ich **vysoká cena**.

- Od kúpy ovocia a zeleniny odrádza aj **nepomer ceny a kvality** a tiež **nedostatok zliav** na tieto produkty.
- Sekundárnou bariérou je **nedostatok času na prípravu ovocných a zeleninových pokrmov**.
- Až 22% opýtaných vyhlasuje, že im v konzumácii ovocia a zeleniny bráni práve nedostatku času.

Ovocie a zeleninu nakupuje každý deň, alebo **takmer každý deň 17%** Slovákov a Sloveniek.

- **Najčastejšie nakupujú** Slováci ovocie a zeleninu **jedenkrát až dvakrát týždenne**.
- Skoro polovica Slovákov uvádza, že pri nákupe ovocia a zeleniny je mimoriadne dôležitá **čerstvosť a kvalita**.





základ
správných
rozhodnutí

Konzumácia a preferencie

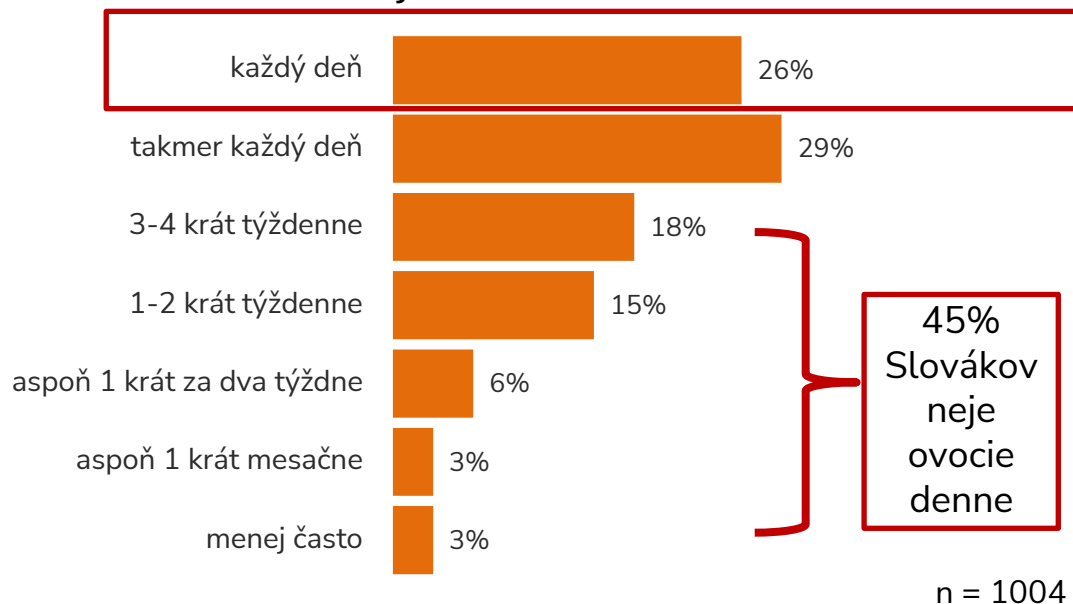


Ako často jedia Slováci ovocie?

Frekvencia konzumácie ovocia sa oproti minulému roku výrazne nezmenila. Menej ako 1 z 3 Slovákov konzumuje ovocie každý deň, pričom takmer polovica (45%) ho nekonzumuje pravidelne denne. Viac ako polovica populácie však ovocie jedáva aspoň takmer na dennej báze.

Frekvencia konzumácie ovocia

jar 2025



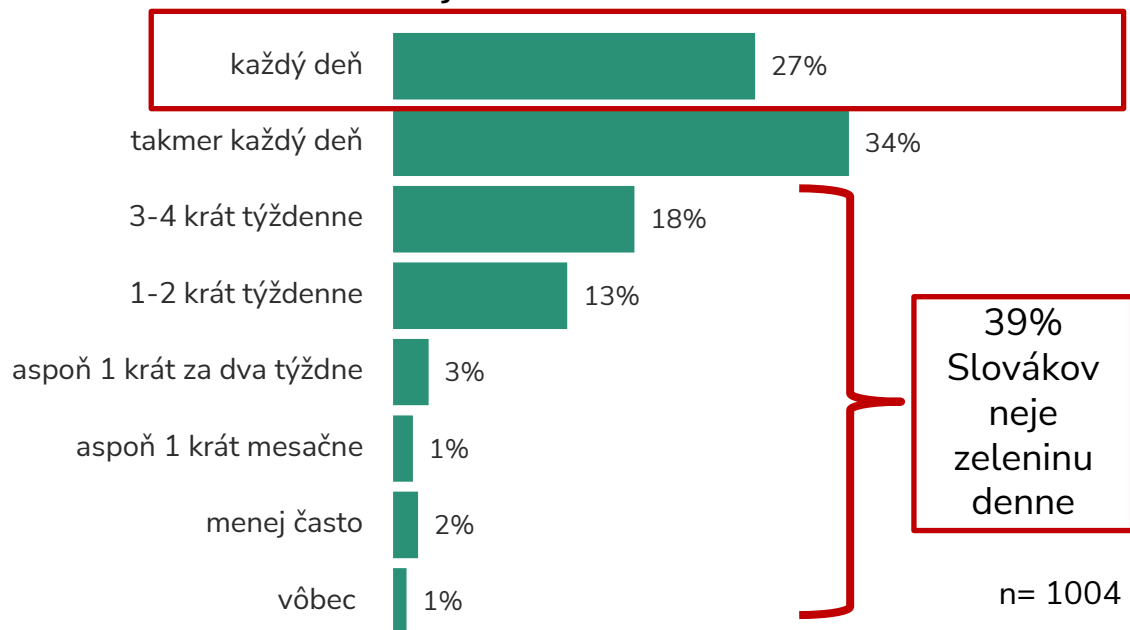
Q1. Ako často konzumujete ovocie?

Ako často jedia Slováci zeleninu?

Veľmi podobne ako s konzumáciou ovocia sú na tom Slováci aj s konzumáciou zeleniny. Takmer každý deň zje zeleninu len viac ako polovica Slovákov, skoro 40% ľudí nekonzumuje zeleninu na dennej báze. Situácia v oblasti frekvencie konzumácie zeleniny je oproti minulému roku prakticky nezmenená.

Frekvencia konzumácie zeleniny

jar 2025

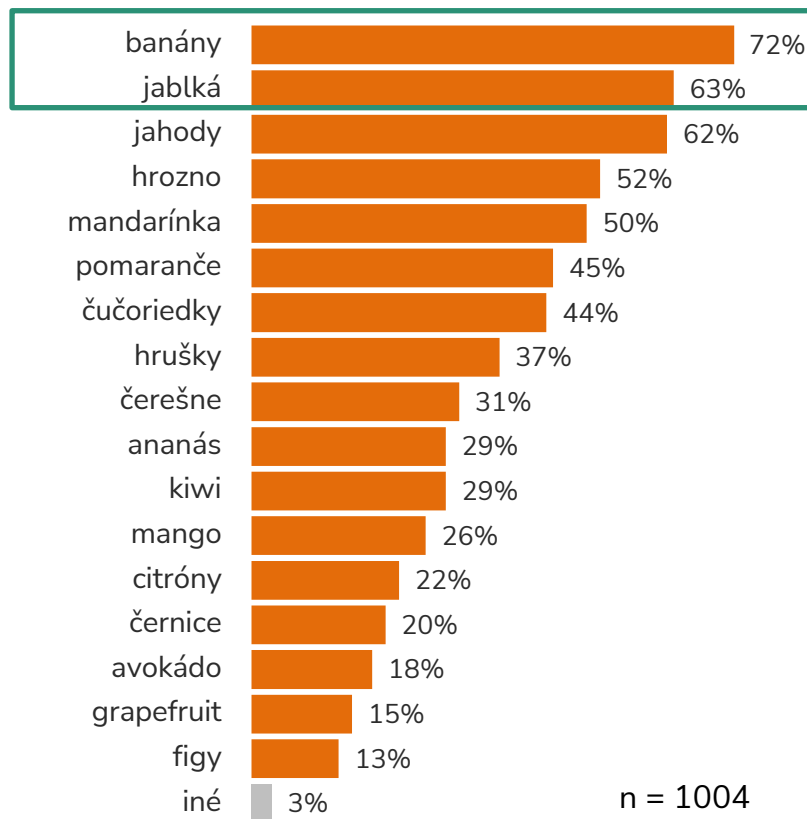


Q2. Ako často konzumujete zeleninu?

Ktoré druhy ovocia a zeleniny sú najobľúbenejšie?

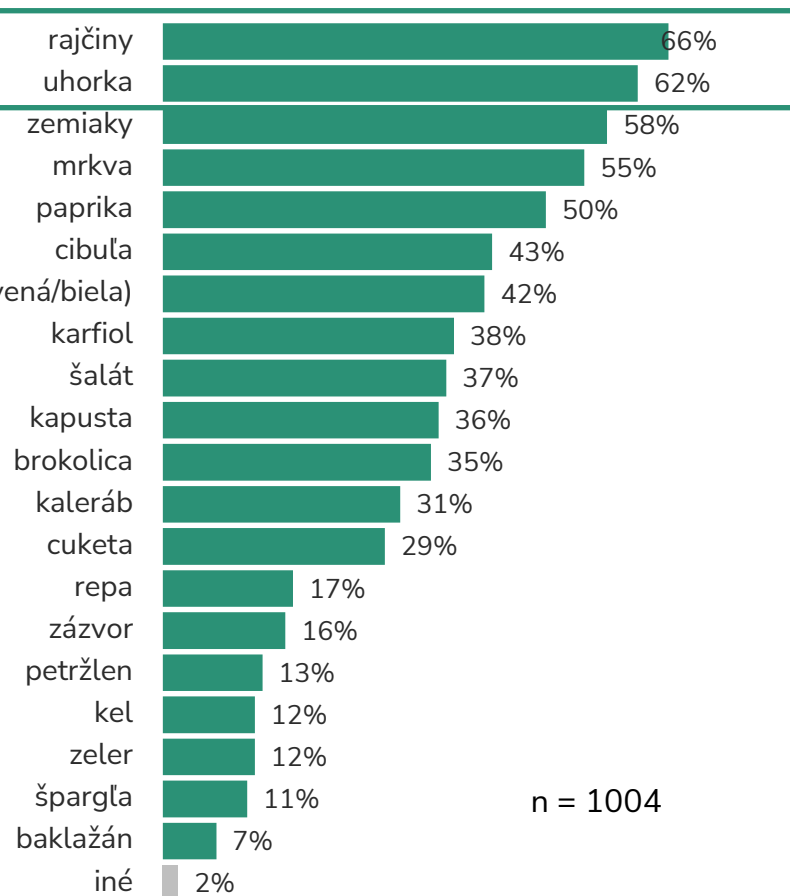
Pre Slovákov ich favoriti spomedzi ovocia aj zeleniny ostali nezmenení. Medzi najviac preferované z ovocia patria banány a jablká, pričom exotické ovocie ostáva o niečo menej obľúbené. Až 7 z 10 Slovákov má zo zeleniny najviac v obľube rajčiny.

Oblúbené druhy ovocia



n = 1004

Oblúbené druhy zeleniny



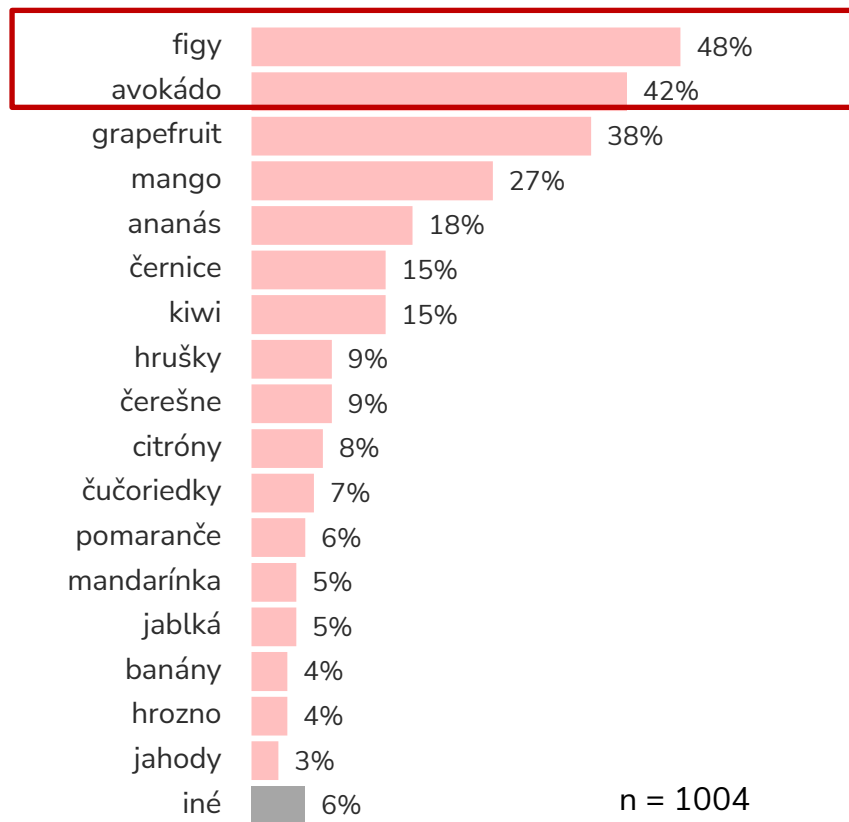
n = 1004

Q3. Ktoré druhy ovocia sú vaše najobľúbenejšie?
Q4. Ktoré druhy zeleniny sú vaše najobľúbenejšie?

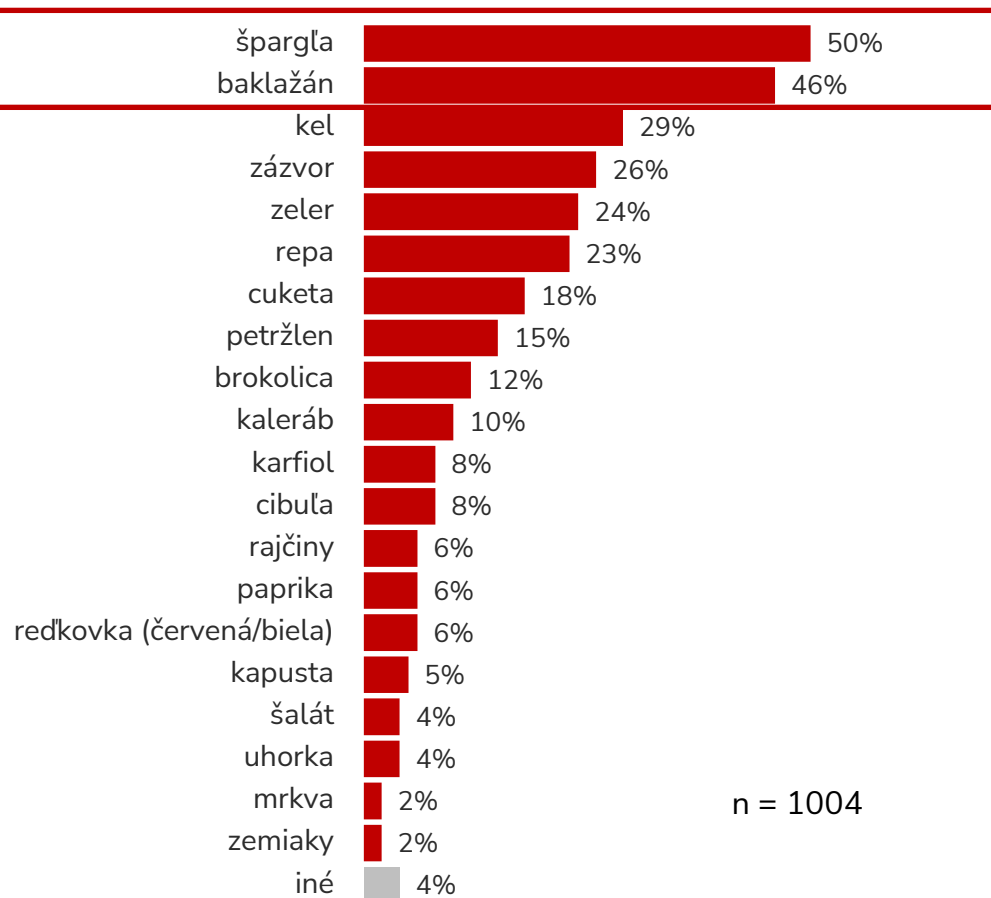
Ktoré druhy ovocia a zeleniny Slováci neoblubujú?

Medzi najmenej obľúbené ovocie patrí exotické ovocie, predovšetkým figy a avokádo. Zo zeleniny sú medzi Slovákmi najmenej preferované špargľa a baklažán, rovnako ako tomu bolo aj minulý rok.

Neoblúbené druhy ovocia



Neoblúbené druhy zeleniny



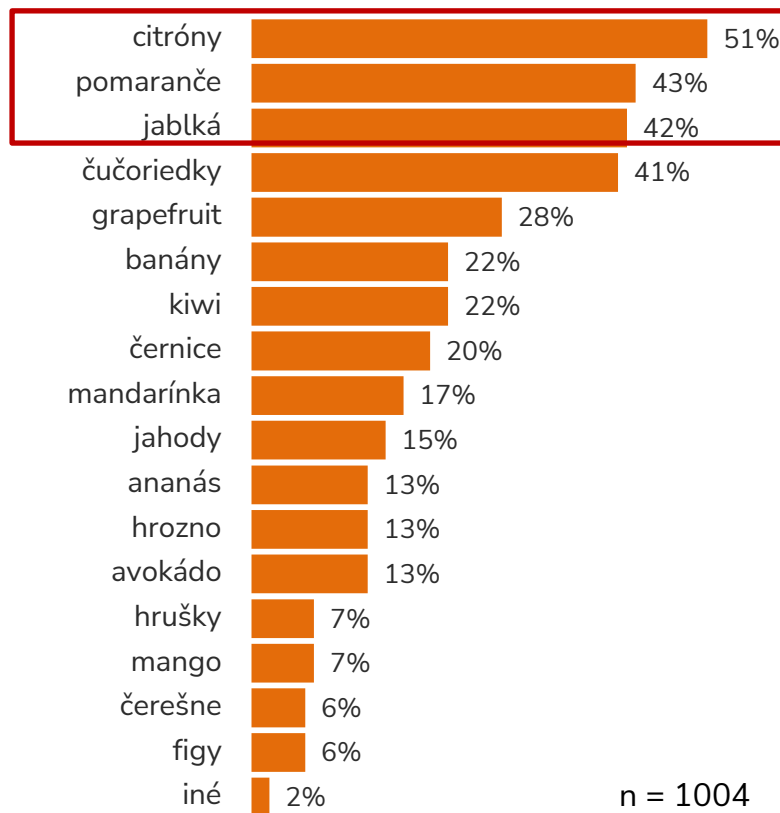
Q3a. A naopak, ktoré druhy ovocia takmer vôbec nekonzumujete/ neoblubujete?

Q4a. A naopak, ktoré druhy zeleniny takmer vôbec nekonzumujete/ neoblubujete?

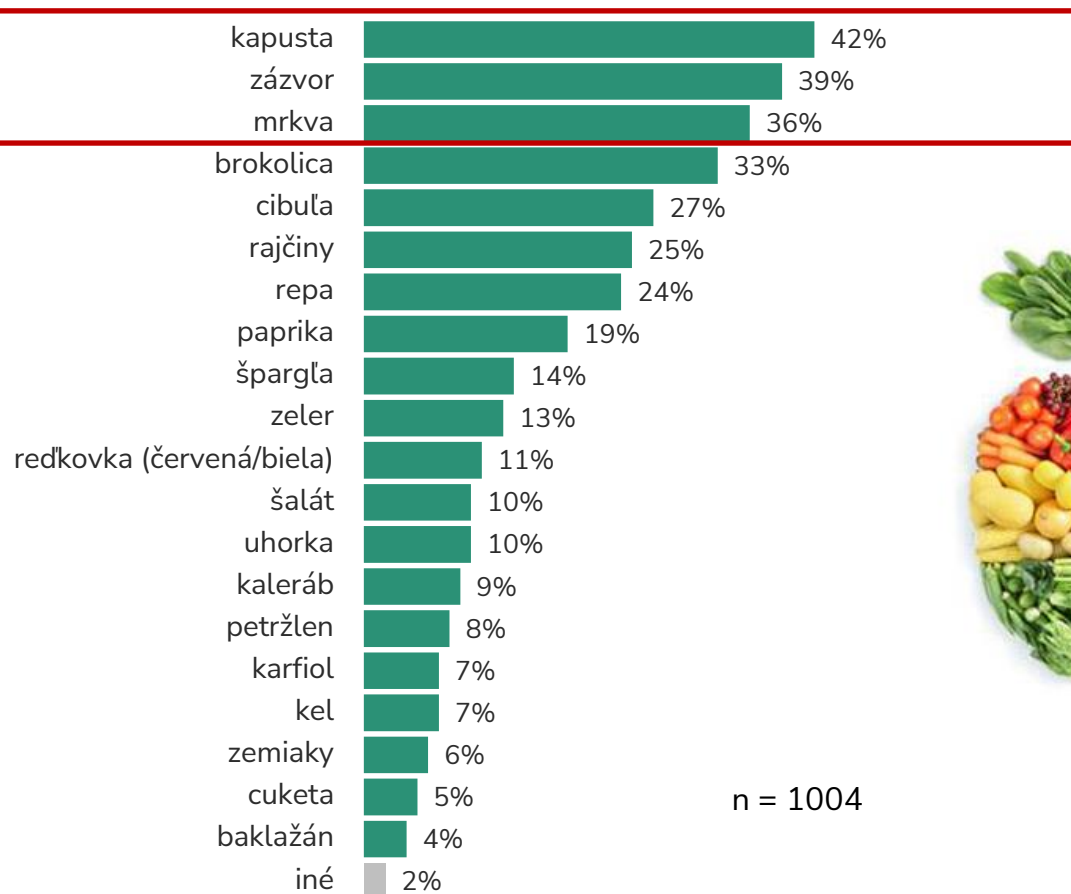
Ktoré druhy ovocia a zeleniny majú najviac vitamínov?

Top trojka ovocia s najväčším množstvom vitamínov ostala nezmenená a patria sem citrusy ako citróny a pomaranče, a tiež jablká. Slováci a Slovenky majú zo zeleniny najväčšie množstvo vitamínov spojené s kapustou, zázvorom, a s mrkvou.

Ovocie obsahujúce najviac vitamínov



Zelenina obsahujúca najviac vitamínov

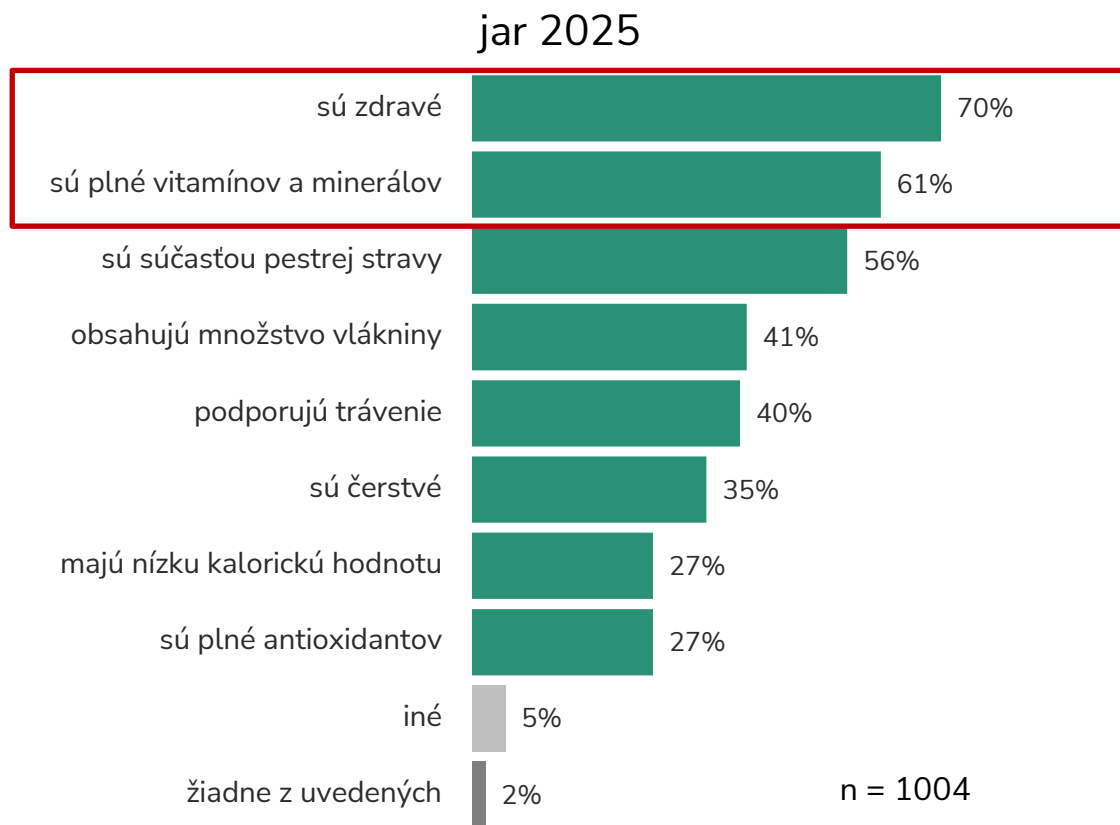


Q3b. Ktoré druhy ovocia majú podľa vás najviac vitamínov?

Q4b. Ktoré druhy zeleniny majú podľa vás najviac vitamínov?

Hlavný dôvod pre konzumáciu ovocia a zeleniny

Stále platí, že až 7 z desiatich Slovákov konzumuje ovocie a zeleninu, pretože sú zdravé. Nasledovným dôvodom, pre ktorý Slováci a Slovenkyedia ovocie a zeleninu je aj naďalej to, že si uvedomujú, že sú plné vitamínov a minerálov.



Q5. Čo je hlavným dôvodom, prečo konzumujete ovocie a zeleninu? Môžete označiť viacero odpovedí. Ovocie a zelenina...

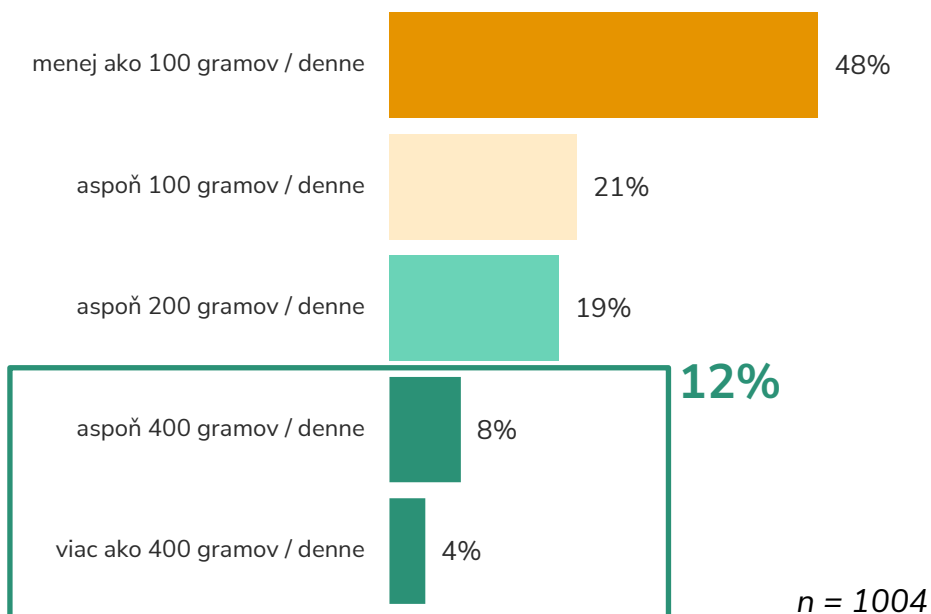
Priemerná denná konzumácia ovocia a zeleniny v gramoch

V porovnaní s jarou 2024 priemerná denná konzumácia ovocia a zeleniny ostala nezmenená, iba jeden z desiatich Slovákov konzumuje dostatočné množstvo ovocia a zeleniny, teda aspoň 400 gramov* denne. Jedna tretina populácie zje aspoň 200 gramov denne.

Priemerná konzumácia

(s ohľadom na frekvenciu konzumácie ovocia a zeleniny)

jar 2025

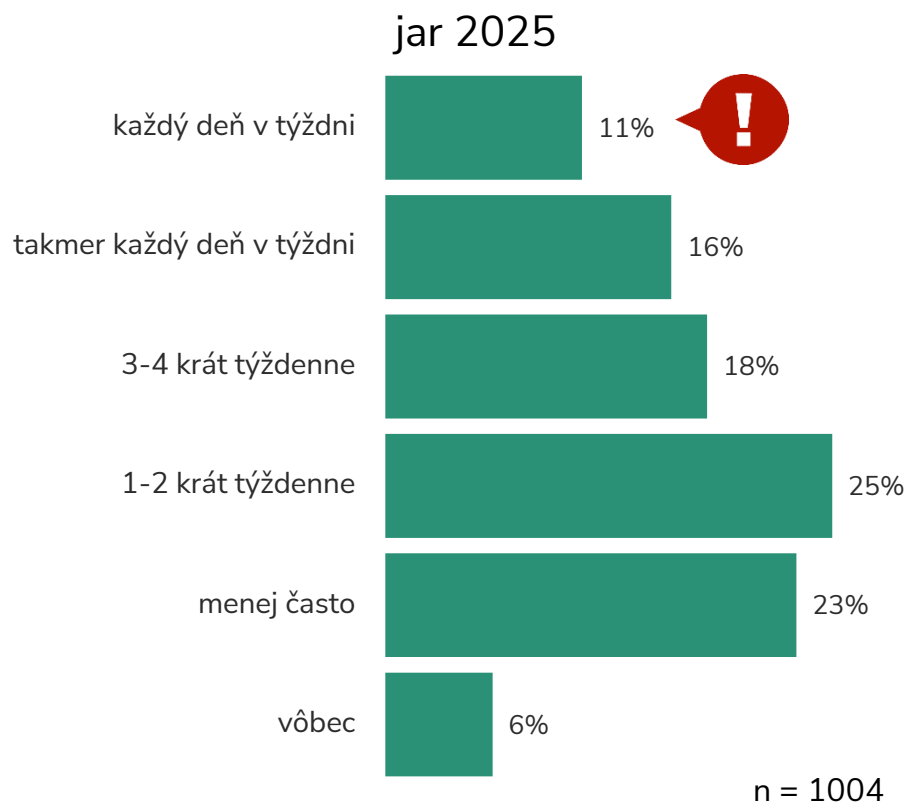


**Ako súčasť zdravej výživy s nízkym obsahom tukov, cukrov a sodíka, WHO – Svetová zdravotnícka organizácia odporúča dospelému človeku skonzumovať denne viac ako 400 gramov ovocia a zeleniny pre zlepšenie celkového zdravia a zníženie rizika niektorých chronických civilizačných ochorení. [Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/fruit-vegetable-and-legume-intake)*

Q6. Skúste, prosím, odhadnúť, koľko priemerne denne zjete ovocia a zeleniny v gramoch? Pre lepšiu predstavu napríklad jedno stredné jablko váži zhruba 160 gramov, priemerný banán približne 120 gramov, a napríklad 2 stredne veľké jablká a 1 stredná paradajka vážia spolu okolo 400 gramov.

Konzumácia čisto ovocných alebo zeleninových pokrmov za týždeň

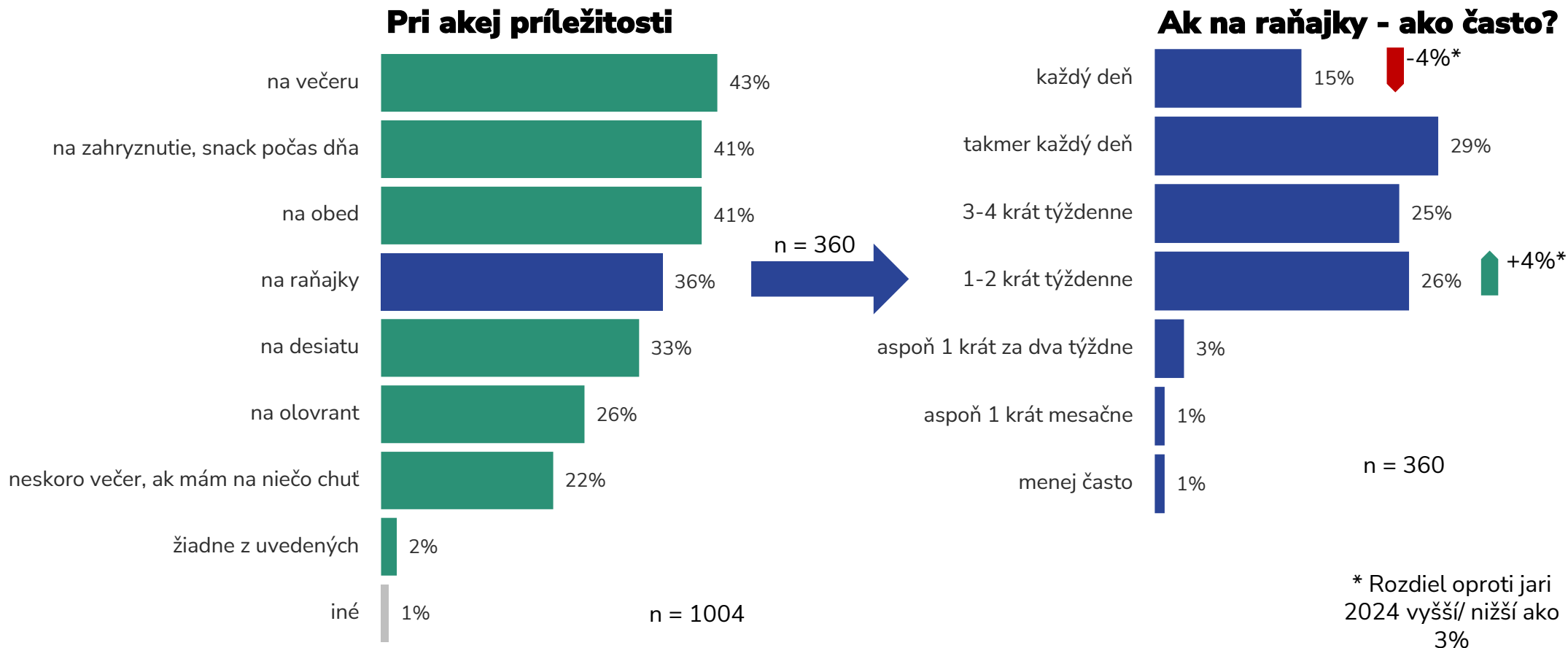
Mierne sa zvýšila konzumácia čisto ovocných, alebo zeleninových pokrmov každý deň v týždni, ktorú deklaruje 11% Slovákov a Sloveniek. Na druhej strane, či už čisto ovocné, alebo zeleninové pokrmy vôbec nejedáva 6% populácie.



Q7. Ako často počas týždňa konzumujete čisto ovocné alebo zeleninové pokrmy?

Pri akej príležitosti konzumujú Slováci ovocie a zeleninu?

Slováci aj naďalej jedia ovocie a zeleninu najmä na večeru, ako snack počas dňa, či počas obeda. U ľudí, ktorí jedia ovocie a zeleninu na raňajky, mierne stúpol počet tých, ktorí ju ráno konzumujú 1-2 krát týždenne, avšak naopak sa mierne znížila konzumácia ovocia a zeleniny na raňajky denne.

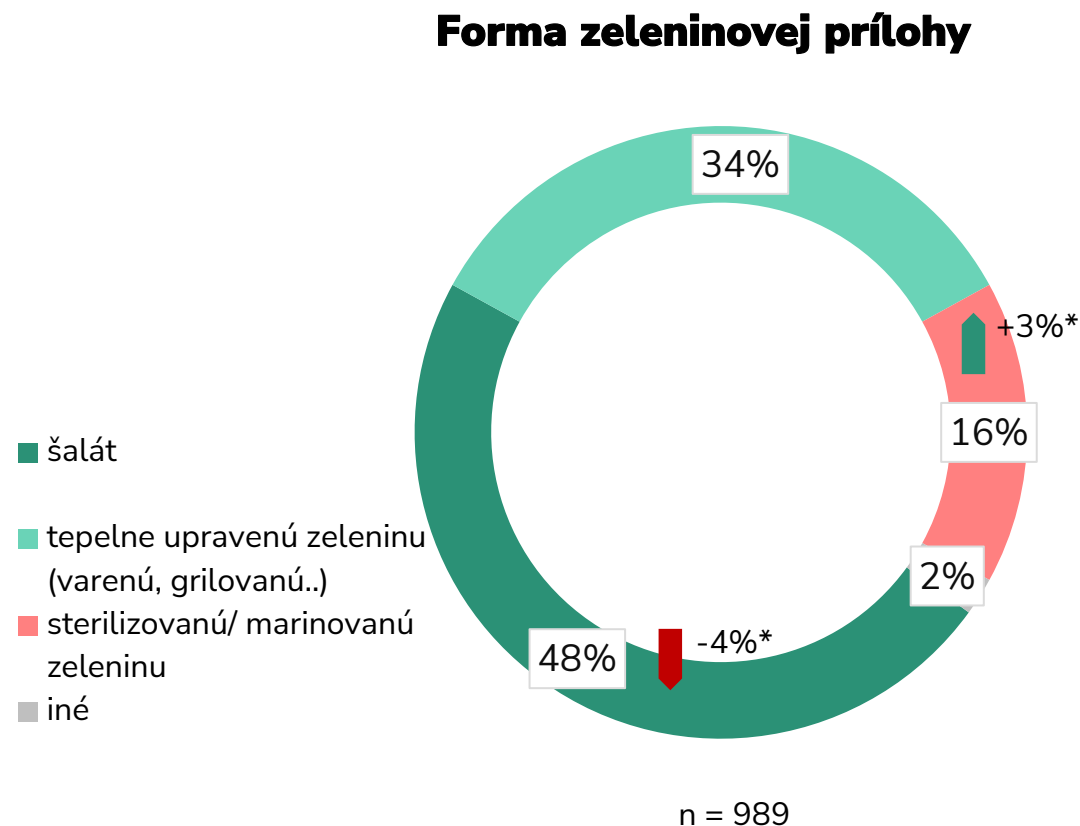
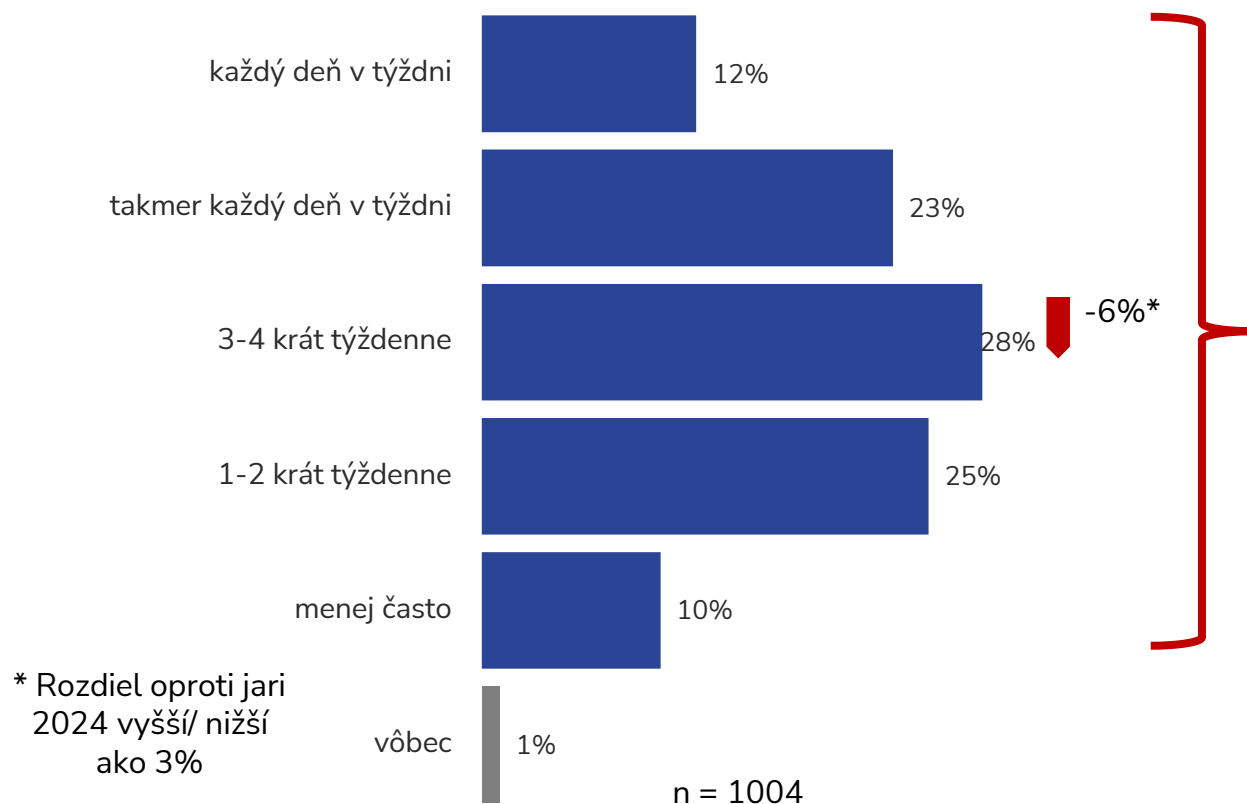


Q8. Kedy, pri akej príležitosti konzumujete ovocie a zeleninu? Či už samostatne, alebo ako prílohu. Môžete označiť viacero odpovedí.

Q9. Uviedli ste, že konzumujete ovocie a zeleninu na raňajky. Ako často raňajkujete ovocie a zeleninu?

Zelenina ako príloha k hlavnému jedlu počas týždňa

Iba jeden z desiatich Slovákov máva zeleninu ako prílohu k hlavnému jedlu každý deň v týždni. Ak si dávajú Slováci k hlavnému jedlu prílohu vo forme zeleniny, najčastejšie je to šalát, i keď táto forma prílohy mierne poklesla v prospech sterilizovanej alebo marinovanej zeleniny.



Q10. Ak sa zameriame len na zeleninu, ako často týždenne ju mávate ako prílohu k hlavnému jedlu? Q11. Ak zoberieme do úvahy formu zeleniny, ktoré mávate ako prílohu k hlavnému jedlu, ktoré tvrdenie z nižšie uvedených je najvýstižnejšie? Ak si dávam k hlavnému jedlu prílohu vo forme zeleniny, najčastejšie si dávam..

Vplyv konzumácie ovocia a zeleniny na kvalitu života?

Až 87% Slovákov verí, že ovocie a zelenina sú neoddeliteľnou súčasťou zdravej stravy. Vo veľkej miere prevláda aj názor, že konzumácia ovocia a zeleniny je prospešná pre trávenie vzhľadom na vysoký obsah vlákniny a tiež, že ovocie a zelenina prispievajú k zvyšovaniu imunity.



n = 1004
v %

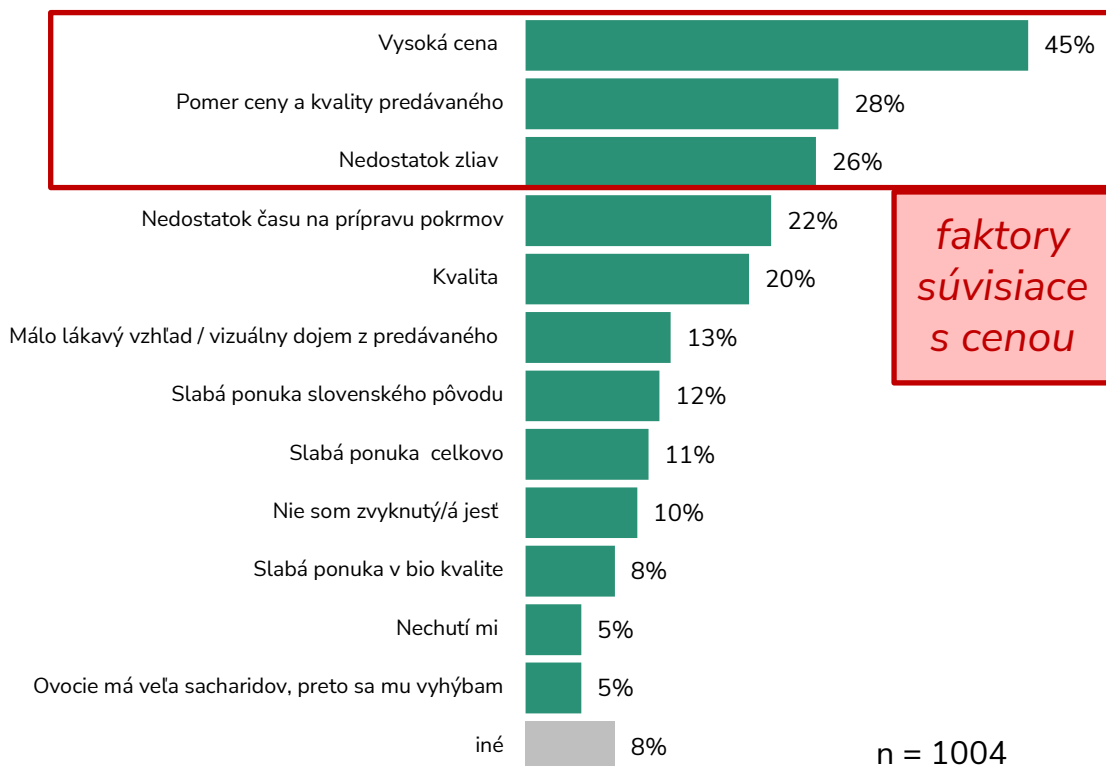
Q13. Do akej miery súhlasíte s nasledovnými tvrdeniami?

Billa - Billa ovocie a zelenina, 27.03.2025, 2muse

Bariéry v konzumácii ovocia a zeleniny

Hlavnou prekážkou v konzumácii ovocia a zeleniny pre Slovákov ostáva ich vysoká cena. Slovákov ďalej od jedenia ovocia a zeleniny odrádza nepomer kvality a ceny, a tiež nedostatok zliav na tieto produkty. Po faktoroch súvisiacich s cenou, nasleduje ako sekundárny dôvod nedostatkom času na prípravu ovocných a zeleninových pokrmov.

jar 2025



Q16. Prečo nekonzumujete viac ovocia a zeleniny? Označte prosím maximálne 5 dôvodov.



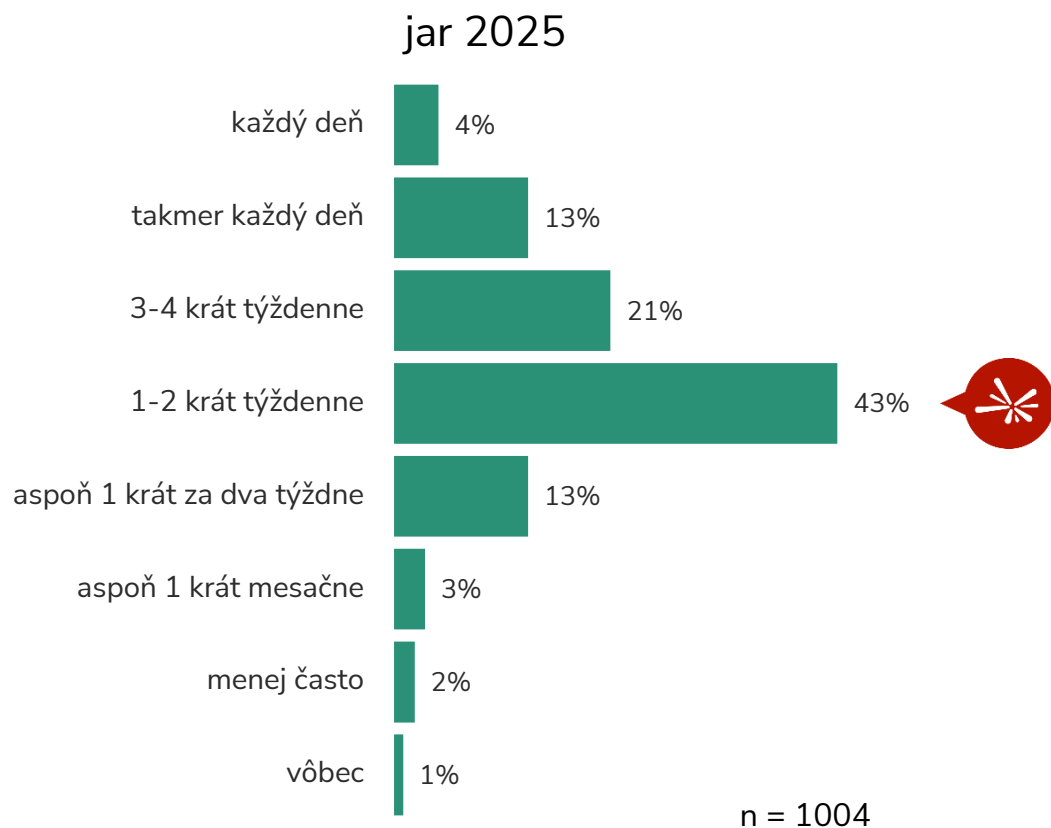
základ
správných
rozhodnutí

Nákupné zvyklosti



Ako často nakupujú Slováci ovocie a zeleninu?

Stále najčastejšia je frekvencia nákupu ovocia a zeleniny raz až dvakrát týždenne, aj keď prišlo k jej miernemu poklesu v porovnaní s jarom 2024. Ovocie a zeleninu nakupuje každý deň, alebo takmer každý deň 17% Slovákov a Sloveniek.



Čo je dôležité pri nákupe konkrétnych kúskov ovocia a zeleniny?

Takmer polovica Slovákov považuje pri nákupe ovocia a zeleniny za mimoriadne dôležitú ČERSTVOSŤ a KVALITU. Pokiaľ ide o zľavy, slovenský pôvod, krajinu pôvodu, veľkosť ovocia a zeleniny, bio kvalitu, značky a ekologické balenie, sú vo svojich názoroch Slováci menej jednotní, pre niektorých sú tieto aspekty dôležité, ale pre veľkú časť toto kritérium nezohráva úlohu. V porovnaní s jarou 2024 zostávajú priority spotrebiteľov stabilné, avšak mierne rastie záujem o bio kvalitu.

