

Zmiany w żywieniu od września 2026!

Od 1 września 2026 roku polskie szkoły i przedszkola przejdą największą od lat transformację żywieniową. Nowe rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia wprowadza standardy oparte na **diecie planetarnej** – modelu, który łączy dbałość o zdrowie dzieci z troską o przyszłość naszej planety. Nadchodzące zmiany to milowy krok w stronę zrównoważonego systemu żywnościowego.

Zgodnie z nowymi wytycznymi:

- Minimum raz w tygodniu obiad musi być w pełni roślinny, oparty na nasionach roślin strączkowych i całkowicie pozbawiony produktów odzwierzęcych.
- Dwa razy w tygodniu przewidziano obiady przygotowane ze świeżego mięsa, przy jednoczesnym zapewnieniu roślinnej alternatywy, szczególnie opartej na strączkach, dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych.
- Raz w tygodniu serwowany będzie obiad rybny, również z obowiązkową opcją roślinną bazującą na strączkach.
- Wprowadzono jeden dzień elastyczny, w którym posiłek może być roślinny, mączny lub rybny – decyzja należy do szkoły.
- Co najmniej dwa razy w tygodniu zupy mają być przygotowywane na bazie wywarów warzywnych.
- Dodatkowo dopuszcza się włączanie wzbogacanych napojów roślinnych.

Główne założenia diety planetarnej:

Dieta planetarna nie jest dietą eliminacyjną. Jest to model bardziej elastyczny, oparty na proporcjach i zakłada:

- więcej warzyw i owoców,
- większy udział roślin strączkowych,
- więcej produktów pełnoziarnistych,
- umiarkowane ilości nabiału,
- ograniczenie czerwonego mięsa,
- mniejszą ilość żywności wysoko przetworzonej.

Poniżej Rozporządzenie Ministra Zdrowia, zachęcamy do zapoznania się.

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20260000197>