

Revolucja w szkolnych stołówkach? Od września więcej dań roślinnych

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: wtorek, 30, czerwiec 2026 15:51

Alicja Cisowska

Odsłony: 47

Kuchnie w polskich szkołach będą się musiały od września bardziej otworzyć na dietę roślinną. Wprowadzona zarządzeniem szefowej resortu zdrowia zmiana wpisuje się w rosnący trend ograniczania spożycia mięsa, ale wymaga też edukacji, szkoleń personelu oraz odpowiedniego bilansowania diety dzieci. Dieta roślinna pozwala zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, ale nieprawidłowo zaplanowana i wdrożona może doprowadzić do niedoborów ważnych składników. Eksperci podkreślają tymczasem, że dieta bezmięсна to tak naprawdę nie do końca „nowy trend” – jest mocno zapisana w polskiej tradycji kulinarnej.

– Od 1 września w Polsce w szkołach w jeden dzień w tygodniu będą posiłki oparte na diecie roślinnej. Będzie to w pewien sposób dotykało nas wszystkich. Warto poczytać o tej diecie i pewnym trendzie, który się pojawi – mówi Katarzyna Gubała, ekspertka kuchni roślinnej.

Mowa o podpisanym w połowie lutego przez minister zdrowia Jolantę Sobierańską-Grendę rozporządzeniu tzw. sklepikowym. Zgodnie z nim od nowego roku szkolnego w jadłospisach stołówek co najmniej raz w tygodniu ma się pojawić posiłek obiadowy w pełni roślinny na bazie nasion roślin strączkowych. Oprócz tego w żywieniu zbiorowym ma być preferowane podawanie do picia wody, a co najmniej dwa razy w tygodniu zupy będą przygotowywane na wywarach warzywnych. Rozporządzenie nakazuje też zwrócenie uwagi na produkty sezonowe i lokalne, możliwość zamiany produktów mlecznych ich roślinnymi odpowiednikami oraz podkreślenie roli produktów zbożowych pełnoziarnistych.

– Na pewno będzie to ciekawe z punktu widzenia dzieci, które będą sobie spróbować dań opartych na roślinach, np. na fasoli, soczewicy, ciecierzycy. Nie zawsze są to produkty, które na co dzień dzieci jedzą, a to jest główne źródło białka. Często się śmieję, że nasze babcie i dziadkowie tak jedli: fasole, ziemniaki, kaszę. Tym nasycali własny organizm, a mięso jedli raz na tydzień. Wracamy z tym trendem do szkół. Dzieciaki będą próbowały zjeść coś zupełnie innego, pytanie, czy będą chciały próbować kuchni roślinnej, ale to jest zupełnie inny problem – mówi ekspertka.

Dotarcie ze smakami do gustów najmłodszych konsumentów nie będzie jedynym wyzwaniem, jakie będą mieli zarządzający stołówkami. Zmiana jadłospisów będzie wymagała również przeszkolenia personelu.

– Stąd szkolenia, przede wszystkim dla stołówek szkolnych, intendentek, kucharek i kucharzy, żeby tak przygotować te dania, żeby dzieci chciały tego spróbować, jak fasola, ciecierzycy czy soczewica będzie smakować i w jaką stronę będą chciały dalej iść ze swoim odżywianiem – tłumaczy Katarzyna Gubała.

Z uwagi na to Fundacja ProVeg startuje z programem „Szkoła na roślinach”. Ma to być kompleksowe wsparcie dla szkół i przedszkoli we wprowadzaniu pełnowartościowych posiłków roślinnych do codziennego żywienia. Jak czytamy na stronie internetowej fundacji, program oferuje kompleksowe wsparcie dla placówek – od szkoleń dla personelu kuchennego i intendentek, przez materiały edukacyjne i komunikacyjne, po działania edukacyjne skierowane do całych społeczności szkolnych. Fundacja przekonuje, że takie wsparcie pozwoli szkołom stopniowo i w sposób przystępny wdrażać zbilansowane menu roślinne, odpowiadające na potrzeby zdrowotne, środowiskowe i społeczne współczesnej edukacji.

Zdaniem ekspertów mówiąc o „społeczności szkolnej”, należy pamiętać, że tworzą ją również rodzice i opiekunowie, a to oni odpowiadają za układanie jadłospisów w domu. Przejście na potrawy jarskie jest często inicjatywą płynącą ze strony ich dorastających pociech. Z badania przeprowadzonego na Polakach w wieku 15–29 lat, którego wyniki zostały opublikowane w „Atlasie Mięsa”, wynika, że 44 proc.

Revolucja w szkolnych stołówkach? Od września więcej dań roślinnych

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: wtorek, 30, czerwiec 2026 15:51

Alicja Cisowska

Odsłony: 47

badanych deklaruje zmniejszanie ilości spożywanego mięsa, a 8 proc. podaje, że stosuje dietę całkowicie bezmięsną (wegetariańską lub wegańską). Jeśli wyniki te zawężymy tylko do nastolatków (15–17 lat), to 37 proc. osób ogranicza jedzenie mięsa, a 7 proc. nie je go wcale. Eksperci podkreślają jednak, że dieta bezmięsna musi być odpowiednio zbilansowana – tak, by organizmowi dostarczać wszystkich niezbędnych składników. To szczególnie istotne w okresie wzrastania.

Z badania przeprowadzonego przez naukowców z UCL Great Ormond Street w Londynie i Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie wynika, że dzieci stosujące dietę wegańską były średnio o 3 cm niższe, miały o 4–6 proc. mniejszą zawartość minerałów w kościach i były ponad trzykrotnie bardziej narażone na niedobór witaminy B12 niż osoby nieeliminujące żadnej z grup produktów. Jednocześnie dzieci te miały o 25 proc. niższy poziom lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) – niezdrowej formy cholesterolu i niższą zawartość tkanki tłuszczowej. Autorzy badania podkreślali, że stosując dietę wykluczającą mięso, trzeba zwracać uwagę na często zaniedbywaną suplementację witaminy B12 i witaminy D, aby zmaksymalizować korzyści zdrowotne diet roślinnych u dzieci.

– To, co dla mnie jest zawsze ważne i o czym opowiadam na swoich szkoleniach, to fakt, że dieta wegetariańska i wegańska to są diety wykluczeniowe. Wykluczamy pewne produkty i musimy je zastąpić innymi. Powinniśmy tego pilnować, a nie stosować pewne monodiety, które pojawiają się nam w trendach, czyli z jednej strony akurat teraz będzie modne białko, to będziemy jedli tylko białko roślinne, albo będziemy stawiać tylko na jakieś konkretne witaminy. Warto pamiętać, że przy tego typu wykluczeniowych dietach należy sprawdzić, jak wygląda bilans tygodniowy tego, co i jak jemy. Nie ma jednej diety cud. Musimy też pamiętać o tym, że każdy z nas ma inny organizm. Jednemu będą służyły strączki, a drugiemu trochę mniej – wyjaśnia Katarzyna Gubała.

Jadłospis oparty na daniach bezmięsnych dominował w kuchni staropolskiej – jak podają historycy, głównie z uwagi na wymiar religijny i dużą liczbę dni postnych w kalendarzu. Momentami bliższymi historycznie, w których „jarskość” potraw w polskim menu stała się wymuszona, były natomiast najpierw II wojna światowa, a potem okres Polski Ludowej. Mięso w PRL było towarem deficytowym, więc gospodynie domowe były niejako zmuszone do szukania jego substytutów.

– Trend z niejedzeniem mięsa utrzymuje się już bardzo długo. W Polsce szczególnie zauważam go, kiedy robię warsztaty kulinarne z kołami gospodyń wiejskich. Opieram je często na kuchni roślinnej, ale nie zawsze komunikuję to wprost. Raczej opowiadam o kuchni roślinnej jako o zdrowej diecie. Wprowadzam fasolę, ciecierzycę czy soczewicę do przepisów i przygotowujemy z paniami dania, które nagle okazują się super, fantastyczne. I nagle te panie mówią: o, to jest mój smak dzieciństwa, to rzeczywiście tak smakowało. Zależałoby nam na tym, żeby ludzie jedli zdrowiej i szli w stronę roślinną, która będzie odżywiała ich organizmy, a nie wyłącznie gotowych produktów – kwituje ekspertka.

Źródło: Newseria