

Początek nowego roku szkolnego przyniesie istotne zmiany w żywieniu dzieci i młodzieży. Od 1 września 2026 roku zaczną obowiązywać nowe wymagania dotyczące posiłków serwowanych w szkołach i przedszkolach oraz produktów dostępnych w szkolnych sklepikach. Więcej miejsca w jadłospisach zajmą warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste, ograniczone zostaną natomiast cukier, sól i tłuszcz.

Nowe regulacje mają przede wszystkim wspierać zdrowie i prawidłowy rozwój najmłodszych oraz pomagać w kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych. Przepisy obejmą przedszkola, szkoły oraz inne jednostki systemu oświaty, w których prowadzone jest żywienie zbiorowe lub sprzedaż żywności.

Więcej warzyw i produktów pełnoziarnistych

Zmiany zostały przygotowane z uwzględnieniem aktualnych norm żywienia. W codziennych posiłkach zwiększony ma zostać udział warzyw, owoców oraz produktów pochodzenia roślinnego. Częściej wykorzystywane mają być również produkty pełnoziarniste.

Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu obowiązkowo pojawi się potrawa roślinna. Z kolei minimum dwa razy w tygodniu zupy mają być przygotowywane na bazie wywarów warzywnych. Przepisy przewidują także uwzględnianie potrzeb osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych.

Zmieni się również podejście do napojów. Ograniczona zostanie ilość dodawanych cukrów, a preferowanym podstawowym napojem dla dzieci i młodzieży ma być woda.

Zdrowie uczniów i troska o środowisko

W nowych zasadach uwzględniono także elementy tzw. diety planetarnej. Model ten zakłada większy udział produktów roślinnych, m.in. warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i nasion roślin strączkowych. Ma służyć zarówno zdrowiu człowieka, jak i bardziej odpowiedzialnemu korzystaniu z zasobów środowiska.

Placówki będą również zachęcane do sięgania po produkty lokalne i ekologiczne, jeżeli pozwolą na to dostępność oraz warunki organizacyjne.

Szkolne żywienie pod nadzorem

Znaczenie jakości posiłków serwowanych najmłodszym potwierdza skala nadzoru nad placówkami oświatowymi. W 2025 roku skontrolowano 14 426 obiektów żywności i żywienia działających w jednostkach systemu oświaty. W zdecydowanej większości przypadków wymagania dotyczące żywienia dzieci i młodzieży były realizowane prawidłowo.

Nowe regulacje mają rozwijać dotychczasowe działania i sprawić, aby oferta stołówek oraz sklepików jeszcze skuteczniej pomagała w dokonywaniu zdrowych wyborów. Ma to szczególne znaczenie ze względu na czas spędzany przez dzieci w placówkach edukacyjnych i możliwość utrwalania tam codziennych nawyków.

Rodzice nadal decydują o posiłkach z domu

Zdrowie na szkolnym talerzu. Ważne zmiany od 1 września

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: czwartek, 20, sierpień 2026 10:54

Tomasz Smaś

Odsłony: 107

Zmiany nie oznaczają ograniczenia możliwości przynoszenia własnego jedzenia. Nowe wymagania dotyczą produktów sprzedawanych na terenie placówek oraz posiłków przygotowywanych w ramach żywienia zbiorowego. Nie obejmują natomiast kanapek, przekąsek czy innych potraw przygotowywanych w domu.

Rodzice nadal będą więc samodzielnie decydować o tym, co dziecko przynosi do szkoły lub przedszkola. Zadaniem placówek będzie natomiast stworzenie takiej oferty żywieniowej, która sprzyja zdrowym wyborom.

Nowe zasady zaczną obowiązywać wraz z pierwszym dzwonkiem 1 września 2026 roku. W praktyce oznacza to, że zdrowie dzieci ma stać się jeszcze ważniejszym elementem organizacji szkolnego i przedszkolnego żywienia.

Źródło: GIS