

Strączek niezgody

Fakty i mity o nowych zasadach żywienia w stołówkach



KATARZYNA BANUL-WÓJCIKOWSKA
PAULINA SOBIESIAK-PENSZKO



Instytut Strategii
Żywnościowych
Grunt

S sieć
o organizacji
S społecznych
dla edukacji



**Instytut Strategii
Żywnościowych
Grunt**

S sieć
 organizacji
S społecznych
dla edukacji

Autorki składają szczególne podziękowanie dla Alicji Pacewicz za konsultacje merytoryczne podczas przygotowywania publikacji.

Przedruk materiałów Instytutu Strategii Żywnościowych „Grunt” w całości lub części jest możliwy wyłącznie za zgodą Instytutu. Cytowanie oraz wykorzystywanie danych empirycznych jest dozwolone z podaniem źródła.

© Copyright by Instytut Strategii Żywnościowych „Grunt”, Warszawa 2026

Redakcja językowa i korekta:

Marcin Grabski (mesem.pl)

Skład i opracowanie graficzne:

Studio Graficzne Papercut

ISBN 978-83-980757-2-5

Wydawca:

Fundacja Instytut Strategii Żywnościowych „Grunt”

instytutgrunt.org

biuro@instytutgrunt.org

Spis treści

Wstęp	4
Jedenaście twierdzeń o nowych zasadach żywienia. Co jest prawdą?	5
Co zmieniło rozporządzenie?	8
Nie każda krytyka jest dezinformacją	10
Fakty, mity i niedopowiedzenia	11
Co naprawdę zmienia się na talerzu?	11
1 / Dzieci nie dostaną w stołówkach mięsa	11
2 / Strączki są mniej wartościowe niż mięso	12
3 / Dzieci będą jadły wysoko przetworzone produkty roślinne	13
4 / Dzieci nie zjedzą strączków	13
Czy stołówki poradzą sobie ze zmianą?	15
5 / Nowe przepisy spowodują marnowanie większej ilości żywności w stołówkach	15
6 / Stołówki są nieprzygotowane do zmian	16
7 / Rozporządzenie podniesie ceny obiadów szkolnych	17
Dlaczego wprowadzono zmiany i jak są one odbierane?	18
8 / Państwo chce kontrolować, co jesz	18
9 / To pierwszy krok do wycofania się z produkcji mięsa	19
10 / Dieta planetarna to ideologia	20
11 / Rodzice są przeciwni zmianom w stołówkach	20
Dlaczego dezinformacja dotycząca żywienia szkolnego jest problemem i jak jej przeciwdziałać?	22
Gdzie szukać informacji i wsparcia w zakresie wdrażania nowych przepisów?	24

Wstęp

Od połowy sierpnia 2026 roku w przestrzeni publicznej, szczególnie w mediach społecznościowych, zaczęła narastać fala dezinformacji i uproszczeń dotyczących zmian w żywieniu dzieci, związanych z wejściem w życie nowego rozporządzenia (w debacie publicznej przepisy te są często określane jako „nowe rozporządzenie sklepikowe”, w nawiązaniu do regulacji sklepików szkolnych w roku szkolnym 2015/2016). Zjawisko dezinformacji zostało odnotowane również przez analityków Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej (NASK)¹.

W debacie pojawiły się między innymi informacje o wycofywaniu mięsa ze stołówek, narzucaniu dzieciom diety wegańskiej, wzroście cen obiadów czy wprowadzaniu tak zwanej diety planetarnej. Część tych przekazów jest niezgodna z treścią przepisów, inne upraszczają rzeczywiste problemy związane z ich wdrażaniem.

Niniejsza publikacja przedstawia przegląd najczęściej pojawiających się narracji związanych z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 roku², które zmieniło zarówno zasady funkcjonowania sklepików szkolnych, jak i wymagania dotyczące żywie-

nia zbiorowego w szkołach i przedszkolach. Sprawdzamy, co wynika z przepisów, badań i dostępnych danych, a czego na obecnym etapie po prostu jeszcze nie wiemy.

Publikacja może służyć nauczycielom i edukatorom jako materiał do przygotowania lekcji o dezinformacji, rodzicom – jako zbiór odpowiedzi na najczęstsze pytania dotyczące nowych przepisów, a uczniom – dzięki krótkim podsumowaniom – jako źródło podstawowych informacji o zmianach w szkolnym żywieniu.



1 Według informacji Polskiej Agencji Prasowej: *Dezinformacja dotycząca diety planetarnej w szkołach osiągnęła w serwisie X milionowe zasięgi*, <https://www.pap.pl/aktualnosci/dezinformacja-dotyczaca-diety-planetarnej-w-szkolach-osiagnela-w-serwisie-x-milionowe> [dostęp: 2.10.2026].

2 Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2026 r. poz. 197), <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU2026000197/O/D20260197.pdf> [dostęp: 2.10.2026].

Jedenaście twierdzeń o nowych zasadach żywienia. Co jest prawdą?

1 / Dzieci nie dostaną w stołówkach mięsa.

Fałsz

Nowe przepisy przewidują dwa obiady z mięsem tygodniowo – ani mniej, ani więcej – przygotowane ze świeżego mięsa.

2 / Strączki są mniej wartościowe niż mięso.

Fałsz

Strączki są wartościowym źródłem białka, błonnika i składników mineralnych, choć różnią się od mięsa składem odżywczym.

3 / Dzieci będą jadły wysoko przetworzone produkty roślinne.

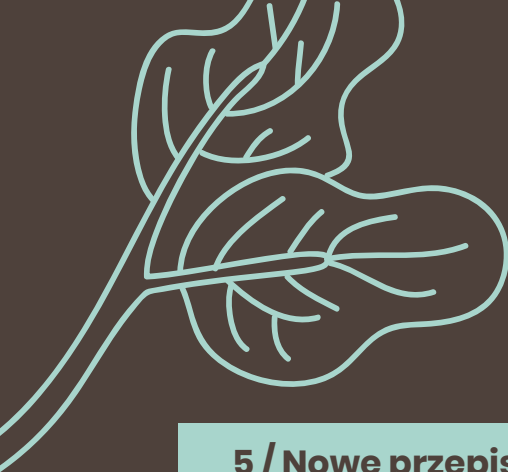
Fałsz

Rozporządzenie nie nakazuje stosowania gotowych zamienników mięsa i propaguje przygotowywanie potraw z naturalnych składników.

4 / Dzieci nie zjedzą strączków.

Nie wiadomo

Akceptacja nowych potraw zależy między innymi od ich smaku, sposobu przygotowania i stopniowego oswajania dzieci z nowymi produktami.



5 / Nowe przepisy spowodują marnowanie większej ilości żywności w stołówkach.

Nie wiadomo

Samo wprowadzenie potraw roślinnych nie oznacza większego marnowania. Znaczenie ma przede wszystkim to, czy dzieci chcą je jeść.

6 / Stołówki nie są przygotowane do zmian.

Uproszczenie

Część placówek już wcześniej stosowała podobne zasady, inne potrzebują szkoleń, nowych receptur lub lepszego wyposażenia.

7 / Rozporządzenie podniesie ceny obiadów szkolnych.

Nie wiadomo

Brakuje danych potwierdzających, że nowe przepisy powodują powszechny wzrost cen posiłków.

8 / Państwo chce kontrolować, co jesz.

Fałsz

Rozporządzenie dotyczy żywności oferowanej w placówkach oświatowych, a nie tego, co dzieci jedzą w domu. Państwo ustala standardy jedzenia podawanego dzieciom w publicznych placówkach, tak jak ustala standardy leków czy bezpieczeństwa placów zabaw.





9 / To pierwszy krok do ograniczenia produkcji mięsa.

Fałsz

Przepisy dotyczą żywienia w szkołach i przedszkolach, a nie produkcji rolnej czy ograniczania hodowli zwierząt. Polska nie wycofuje się z produkcji mięsa.

10 / Dieta planetarna to ideologia.

Uproszczenie

Dieta planetarna jest modelem żywienia opartym na badaniach naukowych, łączącym troskę o zdrowie człowieka i o środowisko.

11 / Rodzice są przeciwni zmianom w stołówkach.

Uproszczenie



Opinie rodziców są zróżnicowane, a dostępne badania reprezentatywne nie potwierdzają powszechnego sprzeciwu wobec wprowadzania posiłków roślinnych.

Co zmieniło rozporządzenie?

Nowe przepisy obowiązują od 1 września 2026 roku. Zastąpiły rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku³, wprowadzając zmiany zarówno w zasadach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży, jak i w sprzedaży żywności w szkołach, przedszkolach oraz innych placówkach oświatowych.

W stołówkach nowe przepisy oznaczają przede wszystkim:

- » **więcej warzyw i owoców** – w placówkach oferujących co najmniej trzy posiłki dziennie powinny pojawiać się w każdym z nich,
- » **większy udział produktów pełnoziarnistych**,
- » **co najmniej jedną potrawę ze strączków tygodniowo** – przygotowaną bez dodatku produktów odzwierzęcych,
- » **co najmniej jedną porcję ryby tygodniowo**,
- » **dwa obiady z mięsem w tygodniu** – ani mniej, ani więcej,
- » **ograniczenie smażenia, cukru i stosowania gotowych koncentratów**,
- » **większe znaczenie produktów sezonowych**, a tam, gdzie jest to możliwe – również lokalnych i ekologicznych.

W pięciodniowym tygodniu oznacza to dwa obiady mięsne, jeden rybny, jeden z roślin strączkowych i jeden inny zgodny z zasadami (na przykład z jajami, nabiałem).

Punktem wyjścia założeń nowych przepisów jest **wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym**. Ministerstwo Zdrowia podkreśla potrzebę poprawy jakości żywienia, zwiększenia wartości odżywczej posiłków oraz kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Zmiany są uzasadniane między innymi **wysokim odsetkiem dzieci z nadmierną masą ciała oraz niewystarczającym spożyciem warzyw i owoców**. W szóstej rundzie (2022–2024) badania Światowej Organizacji Zdrowia inicjatywa monitorowania otyłości dziecięcej (*childhood obesity surveillance initiative*, COSI) nadwaga, w tym otyłość, dotyczyła 32,9% polskich ośmiolatków i 35,0% polskich dziewięciolatków. W obu grupach częściej występowała u chłopców niż u dziewczynek⁴. Ministerstwo Zdrowia wskazuje ponadto, że nawet 80% dzieci w Polsce nie spożywa rekomendowanej ilości warzyw i owoców⁵.

3 Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

4 Szerzej o badaniu: [https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-\(cosi\)](https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-(cosi)) [dostęp: 27.09.2026].

5 Komunikat Ministerstwa Zdrowia, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/od-1-wrzesnia-zdrowsze-posilki-w-szkolach-i-przedszkolach-nowe-standardy-zywienia-to-inwestycja-w-zdrowa-przyszlosc-dzieci> [dostęp: 27.09.2026].

Z tego względu nowe zasady żywienia zmierzają między innymi do zwiększenia różnorodności diety oraz udziału warzyw, produktów pełnoziarnistych i roślinnych źródeł białka, a także do ograniczenia nadmiernej ilości cukru, soli i żywności wysoko przetworzonej. **Kierunek tych zmian jest również zgodny z aktualnymi zaleceniami zdrowego żywienia dla populacji**, przedstawionymi między innymi w „Talerzu Zdrowego Żywienia” opracowanym przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy⁶. Akcentują one większy udział warzyw, produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych oraz ograniczenie cukru i czerwonego mięsa. Do podobnych założeń odwołuje się także koncepcja tak zwanej **diety planetarnej**, która łączy zalecenia dotyczące zdrowego żywienia z ograniczaniem negatywnego wpływu produkcji i konsumpcji żywności na środowisko. Ministerstwo Zdrowia wskazuje ją jako jeden z szerszych punktów odniesienia dla kierunku zmian w żywieniu.

Sam jadłospis nie gwarantuje, że posiłki będą zdrowe i pełnowartościowe. O ich wartości odżywczej zadecyduje również dobór składników. Ten aspekt został uwzględniony w nowym rozporządzeniu, zaleca ono bowiem ograniczanie produktów wysoko przetworzonych, uwzględnianie sezonowości oraz korzystanie z produktów lokalnych i ekologicznych.



6 Na podstawie uzasadnienia do projektu rozporządzenia, <https://legislacja.rcl.gov.pl/docs//516/12399053/13136952/13136953/dokument722975.pdf> [dostęp: 2.10.2026].

Nie każda krytyka jest dezinformacją

Nie każdy krytyczny głos wobec rozporządzenia jest dezinformacją. Pytania o koszty, akceptację posiłków przez dzieci, przygotowanie personelu kuchni, dostępność produktów czy sposób przygotowania reformy są uzasadnione. Co więcej, w odniesieniu do przekazów publikowanych przez rodziców i pracowników szkół często trudno stwierdzić, czy mamy do czynienia z celowym rozpowszechnianiem fałszywych informacji, czy po prostu z błędem, uproszczeniem albo brakiem wiedzy. Możemy jednak sprawdzić, czy konkretne twierdzenie jest zgodne z przepisami i dostępną wiedzą. Dlatego w kolejnej części nie oceniamy intencji autorów poszczególnych przekazów. Sprawdzamy ich treść: co jest faktem, co mitem, a gdzie odpowiedź brzmi „nie wiadomo”.

Rozróżnienie to jest ważne także dlatego, że narracje dezinformacyjne często trafiają na podatny grunt tam, gdzie nakładają się na rzeczywiste problemy z wdrażaniem zmian. W szkołach, które na ostatnią chwilę wprowadziły nowe potrawy bez odpowiedniego przygotowania personelu i rozmowy z dziećmi oraz rodzicami, rzeczywiście mogły pojawić się problemy: brak akceptacji nowych dań, niewystarczająca znajomość produktów czy brak sprawdzonych receptur na potrawy z roślin strączkowych. Ponadto jeśli rodzice dowiedzieli się o zmianach przede wszystkim z mediów, w których pojawiło się niezrozumiałe hasło „dieta planetarna”, a nie od szkoły swoich dzieci, łatwo było o nieufność.

Pytania o koszty, akceptację posiłków przez dzieci, przygotowanie personelu kuchni, dostępność produktów czy sposób przygotowania reformy są uzasadnione.



Fakty, mity i niedopowiedzenia

W tej części przyglądamy się najczęściej pojawiającym się twierdzeniom dotyczącym nowych zasad żywienia w szkołach i przedszkolach. Każde z nich oceniamy na podstawie treści rozporządzenia, dostępnych danych, badań i zaleceń eksperckich, przypisując je do jednej z trzech kategorii: „prawda”, „fałsz”, „uproszczenie” lub „nie wiadomo”.

„Prawda” oznacza, że twierdzenie znajduje potwierdzenie w dostępnych źródłach, „fałsz” – że jest z nimi sprzeczne lub wprowadza w błąd, „uproszczenie” – że opiera się jedynie na wycinku prawdziwych informacji, „nie wiadomo” – że na obecnym etapie brakuje wystarczających danych, aby można było je jednoznacznie potwierdzić lub odrzucić.

Co naprawdę zmienia się na talerzu?

1 / Dzieci nie dostaną w stołówkach mięsa

Fałsz

Nowe przepisy nie eliminują mięsa ze szkolnych stołówek. Przeciwnie, wskazują, że porcja mięsa ma być podawana dwa razy w tygodniu w ramach obiadu⁷. Oznacza to, że **w tygodniowym jadłospisie muszą znaleźć się dwa obiady z mięsem – ani mniej, ani więcej.**

Ważna zmiana polega na doprecyzowaniu jakości posiłku mięsnego – **musi on być przygotowany ze świeżego mięsa**. Jest to odpowiedź na ustalenia kontrolne Najwyższej Izby Kontroli, obserwacje rodziców oraz badania jadłospisów szkolnych, które pokazały, że dzieciom w stołówkach często serwowano „**ttuste i wysoko przetworzone produkty mięsne (kiełbasy, parówki)**”⁸. Ta sama kontrola Najwyższej Izby Kontroli wykazała, że rzadziej niż wynika z norm zdrowego żywienia podawano warzywa, owoce, ryby, rośliny strączkowe czy orzechy. Stąd wprowadzono obowiązek serwowania co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu porcji ryby oraz potrawy przygotowanej na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych.

W skrócie: Zgodnie z nowym rozporządzeniem dzieci muszą otrzymać dwa razy w tygodniu obiad mięsny przygotowany ze świeżego mięsa.

⁷ Podstawa prawna: § 2 ust. 3 pkt 7 lit. h rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty...

⁸ *Zdrowe odżywianie w Polsce tylko na papierze (zapis panelu ekspertów)*, Najwyższa Izba Kontroli, <https://www.nik.gov.pl/najnowsze-informacje-o-wynikach-kontroli/zdrowe-odzywianie.html> [dostęp: 27.09.2026].

Falsz

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (działające w strukturach Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego)⁹ wskazuje, że ze względu na wysoką zawartość białka – około 25% – nasiona roślin strączkowych na „Talerzu Zdrowego Żywienia” znajdują się w tej samej grupie produktów co mięso, ryby i jaja.

Strączki i mięso różnią się pod względem wartości odżywczej i każde z nich ma swoje zalety.

W porównaniu z mięsem strączki dostarczają mniej tłuszczu i naturalnie nie zawierają cholesterolu. Fasola, groch czy soczewica są także źródłem błonnika pokarmowego i węglowodanów złożonych, których mięso nie dostarcza, a które sprzyjają między innymi dłuższemu uczuciu sytości.

Rośliny strączkowe dostarczają również magnezu, potasu, witamin z grupy B, cynku i żelaza.

W przeliczeniu na 100 gramów suchego produktu białą fasolą zawiera więcej żelaza niż pierś z kurczaka¹⁰. Żelazo pochodzenia roślinnego jest jednak gorzej przyswajalne niż żelazo z produktów zwierzęcych, dlatego strączki warto łączyć z produktami bogatymi w witaminę C, na przykład papryką, pomidorami czy kiszonkami.

Białko strączków jest także nieco uboższe w niektóre składniki niż białko mięsa, dlatego dobrze serwować je z kaszą, pieczywem lub orzechami.

Badania obserwacyjne wskazują, że zastępowanie części czerwonego i przetworzonego mięsa roślinnymi źródłami białka wiąże się z niższym ryzykiem chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i śmiertelności ogólnej¹¹.

W skrócie: Strączki i mięso mają różne zalety żywieniowe, dlatego nie warto oceniać ich jedną miarą. Wprowadzenie strączków do żywienia zbiorowego służy przede wszystkim większemu urozmaiceniu diety i zwiększeniu udziału produktów roślinnych, co jest zgodne z aktualnymi zaleceniami zdrowego żywienia.



9 Strączki da się lubić! Praktyczny przewodnik dla osób realizujących żywienie dzieci i młodzieży, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2026, https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2026/07/Straczki-da-sie-lubic_broszura.pdf [dostęp: 27.09.2026].

10 J. Malinowska, Żelazo – znaczenie, źródła, przykłady realizacji z diety, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/zelazo-znaczenie-zrodla-przyklady-realizacji-z-diety/> [dostęp: 27.09.2026].

11 M. Neuenschwander, J. Stadelmaier, J. Eble, K. Grummich, E. Szczerba, E. Kiesswetter, S. Schlesinger, L. Schwingshackl, Substitution of animal-based with plant-based foods on cardiometabolic health and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies, „BMC Medicine” 2023, t. 21, nr 404. <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03093-1>

Falsz

Przepis dopuszcza stosowanie „alternatywy roślinnej dla mięsa”, nie oznacza to jednak zgody na podawanie dzieciom dowolnych wysoko przetworzonych produktów roślinnych. Potrawy oparte na roślinach strączkowych podlegają tym samym zasadom jakościowym co pozostałe elementy jadłospisu. W § 2 ust. 3 pkt 2 omawianego rozporządzenia wskazano, że zupy, sosy i potrawy powinny być przygotowywane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów wytworzonych z naturalnych składników. Tak więc samo określenie produktu jako „roślinny” nie przesądza jeszcze o jego wartości żywieniowej ani o tym, czy powinien znaleźć się w szkolnym lub przedszkolnym jadłospisie.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej¹² zaleca, aby dieta dzieci opierała się przede wszystkim na produktach możliwie mało przetworzonych. W praktyce różnica jest prosta: kotlet z soczewicy przygotowany w szkolnej kuchni z podstawowych składników to coś innego niż gotowy mrożony burger roślinny z długą listą dodatków. Przy wyborze gotowych produktów warto także zwracać uwagę na zawartość soli i tłuszczów nasyconych. Ostatecznie to, jaka konkretnie potrawa trafi na talerz, zależy od sposobu ułożenia jadłospisu i wyborów dokonywanych przez osoby odpowiedzialne za żywienie w danej placówce.

Wysoko przetworzona żywność była obecna w szkolnych i przedszkolnych stołówkach już przed wejściem w życie nowych przepisów. Kontrole Najwyższej Izby Kontroli i badania prowadzone w polskich placówkach wykazały między innymi stosowanie przetworzonych produktów mięsnych, wędlin, koncentratów i gotowych wyrobów. **Nie jest to więc problem, który pojawił się wraz z nowym rozporządzeniem ani z dopuszczeniem roślinnej alternatywy dla mięsa.**

W skrócie: Nowe przepisy nie propagują wysoko przetworzonych zamienników mięsa. Przeciwnie, zmierzają do ograniczania udziału żywności wysoko przetworzonej w żywieniu dzieci niezależnie od tego, czy jest ona pochodzenia roślinnego, czy zwierzęcego.

Nie wiadomo

Nie wszystkie dzieci od razu polubią soczewicę, fasolę czy ciecierzycę, szczególnie jeśli rzadko jedzą je w domu. Nie oznacza to jednak, że z pewnością odrzucą takie potrawy. Badania prowadzone przez autorki w szkolnych stołówkach pokazują, że wiele zależy od sposobu przygotowania i podania posiłku, a także od tego, w jaki sposób zmiana jest wprowadzana¹³.

12 Ibidem, s. 4.

13 Na podstawie badań jakościowych Instytutu Strategii Żywnościowych „Grunt” zrealizowanych dla Fundacji Kupuj Odpowiedzialnie – por. P. Sobiesiak-Penszko, K. Banul-Wójcikowska, *Systemowo zmarnowane. Przyczyny i sposoby ograniczania strat żywności w placówkach oświatowych*, Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, Kraków 2026, https://www.ekonsument.pl/a67418_raport_systemowo_zmarnowane.html [dostęp: 8.10.2026].

CO POMAGA?

Znaczenie mają przede wszystkim:



smakowitość potrawy – personel kuchni często potrzebuje nowych przepisów i możliwości sprawdzania, które dania są najlepiej akceptowane przez dzieci,



forma podania – strączki można wykorzystywać między innymi w sosach, pastach, kotletach, farszach, pierogach czy wypiekach,



stopniowe oswajanie dzieci z nowymi smakami,



współpraca z rodzicami,



edukacja żywieniowa połączona z praktycznym poznawaniem nowych produktów.

Pokazuje to między innymi fińskie badanie przeprowadzone w przedszkolach¹⁴. Dzieci w placówkach, które połączyły zmianę jadłospisu z intensywną edukacją żywieniową, wykorzystującą gry, scenki czy ogrodnictwo, jadły więcej strączków niż dzieci z grupy kontrolnej. Rezultat interwencji odpowiadał wzrostowi spożycia strączków o około 11 gramów dziennie, co oznaczało niemal trzykrotne zwiększenie ich wcześniejszego spożycia w tej

grupie wiekowej. **Wyraźnie wzrosła również akceptacja potraw ze strączkami – w grupie objętej intensywną edukacją ponaddwukrotnie, podczas gdy w grupie kontrolnej zmiana była niewielka.**

Warto pamiętać, że **niezjadanie podawanych potraw nie dotyczy wyłącznie strączków**. Stołówki mierzą się również z odrzucaniem przez dzieci warzyw, surówek czy zup. To,

14 H. Vepsäläinen, S. Kinnunen, S. Niinistö et al., *Implementation and effectiveness of a food education intervention to promote plant-based foods: a partially cluster-randomized controlled trial*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2026, t. 23, art. 59. <https://doi.org/10.1186/s12966-026-01924-x>

czy dziecko zje dany posiłek, zależy od wielu czynników: smaku, wyglądu, sposobu podania, wcześniejszych doświadczeń, przyzwyczajień wyniesionych z domu czy atmosfery przy stole. Dlatego odpowiedzią nie powinno być rezygnowanie ze zdrowych i z zalecanych produktów, ale takie ich przygotowanie i wprowadzanie, aby zwiększać szanse, że dzieci będą je jadły.

W skrócie: Dzieci powinny mieć możliwość jedzenia różnorodnych produktów. To, że początkowo podchodzą do części z nich z rezerwą, nie oznacza, że należy je wycofywać z jadłospisu. Stołówka powinna być miejscem, w którym dzieci stopniowo poznają i oswajają nowe smaki.

Czy stołówki poradzą sobie ze zmianą?

5 / Nowe przepisy spowodują marnowanie większej ilości żywności w stołówkach

Nie wiadomo

Nowe danie może trafić do kosza, jeśli dzieciom nie smakuje, ale samo wprowadzenie nowych zasad nie przesądza o wzroście ilości odpadów żywnościowych. **Badania prowadzone w szwedzkich stołówkach¹⁵ pokazują, że o tym, ile jedzenia zostaje na talerzach, decyduje przede wszystkim**

akceptacja dania przez dzieci, a nie to, czy posiłek zawiera mięso. Posiłki wegetariańskie nie generowały większych strat niż dania mięsne, a lubiane dania bezmięsne pozostawiały podobną ilość resztek na talerzach jak lubiane dania mięsne. Innymi słowy: problemem nie jest sam brak mięsa czy większy udział warzyw, lecz to, czy dana potrawa jest przez dzieci lubiana i chętnie jedzona.

Nowe przepisy mogą jednak zwiększyć skalę marnowania, jeśli będą wdrażane zbyt szybko, bez przygotowania personelu i bez sprawdzania, jak dzieci reagują na nowe potrawy. Duże znaczenie ma więc sposób organizacji pracy stołówki: kompetencje personelu kuchennego, możliwość testowania i modyfikowania przepisów, monitorowanie jadalności posiłków oraz komunikacja z dziećmi i rodzicami. Warto pamiętać, że marnowanie żywności było poważnym problemem stołówek jeszcze przed wejściem w życie nowych zasad. Badania wskazują, że w szkolnych i przedszkolnych stołówkach może się marnować nawet 45–50% przygotowanego jedzenia. Przyczyn tego zjawiska trzeba więc szukać szerzej – w sposobie planowania jadłospisów, organizacji żywienia, jakości potraw, wielkości porcji czy braku monitorowania tego, co dzieci rzeczywiście zjadają¹⁶.

Mamy także przykłady placówek, które wiele z zasad obecnie wprowadzanych przez rozporządzenie stosowały już wcześniej. W Izabeli-

15 N. Sundin, Ch. Malefors, M. Danielsson, M. Hardiyanti, Ch. Persson Osowski, M. Eriksson, *Investigating goal conflicts in menu planning in Swedish school catering on the pathway to sustainable development*, „Resources, Conservation and Recycling” 2023, t. 190, 106822. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2022.106822>.

16 P. Sobiesiak-Penszko, K. Banul-Wójcikowska, *Systemowo zmarnowane. Przyczyny i sposoby ograniczania strat żywności w placówkach oświatowych...*

nie zmiany w sposobie żywienia dzieci udało się połączyć z działaniami ograniczającymi marnowanie żywności¹⁷.

W skrócie: Marnowanie żywności w stołówkach szkolnych jest dużym problemem, ale nie wynika z nowych zasad żywienia. Kluczowe jest to, w jaki sposób zmiany zostaną wdrożone i czy stołówki będą na bieżąco sprawdzać, co dzieci rzeczywiście jedzą, a co trafia do kosza.

6 / Stołówki nie są przygotowane do zmian

Uproszczenie

Nie można jednoznacznie powiedzieć, że wszystkie stołówki są albo przygotowane, albo nieprzygotowane do wdrażania nowych zasad. Placówki różnią się wyposażeniem, liczbą i doświadczeniem pracowników, sposobem organizacji kuchni oraz modelem zamawiania żywności. Pojawiające się w mediach przykłady pokazują konkretne problemy poszczególnych stołówek, ale nie pozwalają ocenić sytuacji w całym kraju.

Dla części placówek nowe wymagania mogą oznaczać konieczność większych zmian: opracowania nowych przepisów, przeszkolenia osób układających jadłospisy i przygotowyjących posiłki, a czasem także uzupełnienia

wyposażenia. Na przykład ograniczenie smażenia może wymagać dostosowania sposobu przygotowywania potraw lub zakupu odpowiedniego sprzętu. Inaczej wygląda sytuacja w placówkach korzystających z cateringu – tu część odpowiedzialności za dostosowanie jadłospisów i sposobu przygotowania posiłków spoczywa na firmie dostarczającej żywność, choć szkoła czy przedszkole nadal powinny kontrolować jakość i zgodność posiłków z wymaganiami.

Placówki nie są także pozostawione bez wsparcia. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej udostępnia bezpłatne jadłospisy, materiały edukacyjne i wyjaśnienia dotyczące nowych zasad¹⁸. W części stołówek zmiana może być niewielka, ponieważ od dawna stosują one zasady zdrowego żywienia. W innych dostosowanie jadłospisów, organizacji pracy czy wyposażenia może wymagać więcej czasu i wsparcia. **Zdaniem autorek, jest ważne, by spojrzeć na nowe rozporządzenie jako na krok w dobrym kierunku, który powinien być impulsem do pozytywnych zmian w polskich stołówkach szkolnych.**

W skrócie: Najlepiej przygotowane są te stołówki, które już wcześniej dbały o różnorodność jadłospisów, korzystały ze świeżych i z mało przetworzonych produktów oraz regularnie wprowadzały warzywa, owoce i rośliny strączkowe.

17 *Ibidem*.

18 Materiały edukacyjne dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/materialy-edukacyjne-dla-realizatorow-zywienia-zbiorowego-w-przedszkolach-i-szkolach/> [dostęp: 27.09.2026].

Nie wiadomo

Na początku września 2026 roku pojawiły się doniesienia medialne o znacznych podwyżkach opłat za posiłki w publicznych szkołach i przedszkolach, związanych z wejściem w życie nowych przepisów. Informacje te opierały się jednak na pojedynczych przykładach i wyrywkowym przeglądzie stawek. Nie przeprowadzono dotąd badania, które pozwalałoby stwierdzić, że szkoły lub firmy cateringowe masowo podniosły ceny posiłków właśnie z powodu nowych wymagań.

Rozporządzenie wprowadza zmiany, które mogą wpłynąć na koszt przygotowania posiłku, ponieważ wymagają większego udziału świeżych, nieprzetworzonych produktów o prostym składzie, w tym warzyw i owoców, które niekiedy są droższe niż produkty wysoko przetworzone. To znany paradoks przemysłowej produkcji żywności. Innym czynnikiem podnoszącym stawki może być konieczność doposażenia kuchni. Nie są to jednak zmiany, które powinny drastycznie wpłynąć na opłaty.

Problem znacznych różnic w opłatach za posiłki między placówkami jest realny, ale nie wynika z nowego rozporządzenia. Najwyższa

Problem znacznych
różnic w opłatach za
posiłki między placów-
kami jest realny, ale
nie wynika z nowego
rozporządzenia.

Izba Kontroli¹⁹ zwracała uwagę na nierówne traktowanie uczniów w zależności od sposobu organizacji żywienia – koszty ponoszone przez rodziców różniły się między innymi zależnie od tego, czy posiłek przygotowywano w szkolnej stołówce, czy dostarczała go firma zewnętrzna²⁰. W wypadku stołówki prowadzonej przez szkołę przepisy stanowią, że do opłaty za posiłek nie wlicza się kosztów wynagrodzeń pracowników ani utrzymania stołówki. Rodzice pokrywają więc głównie koszt produktów wykorzystanych do przygotowania posiłku (wsad do kotła)²¹. W wypadku cateringu sytuacja jest mniej jednoznaczna. Najwyższa Izba Kontroli wskazała, że w części szkół rodzice pokrywali jedynie koszt produktów, a w innych również koszty przy-

19 Informacja o wynikach kontroli „Propagowanie i wdrażanie zdrowego odżywiania”, Najwyższa Izba Kontroli, LRZ.430.4.2024 Nr ewid. 118/2024/P/24/082/LRZ, Warszawa, lipiec 2025 roku, s. 54.

20 Problem ten został zdiagnozowany przez Najwyższą Izbę Kontroli jako zaniechanie legislacyjne ministra edukacji dotyczące doprecyzowania „art. 106 i 106a ustawy Prawo oświatowe w celu wyeliminowania możliwości nierównego traktowania uczniów korzystających z gorącego posiłku w szkole, w zakresie ponoszonych opłat (koszty posiłków różniły się w zależności od tego czy posiłki były przygotowane w szkolnej stołówce, czy też dostarczane przez podmiot zewnętrzny, np. w ramach usługi cateringowej)”.

21 „Do opłat wnoszonych za korzystanie przez uczniów z posiłku w stołówce szkolnej, o których mowa w ust. 3, nie wlicza się wynagrodzeń pracowników i składek naliczanych od tych wynagrodzeń oraz kosztów utrzymania stołówek” (art. 106 ust. 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 roku – Prawo oświatowe, tekst jednolity: Dz.U. z 2026 r. poz. 820).

gotowania i dowozu posiłków, i uznała brak jasnych regulacji w tym zakresie za problem wymagający zmian legislacyjnych.

Doświadczenia stołówek, które wcześniej podnosiły jakość żywienia, pokazują również, że **poprawa jakości posiłków nie musi oznaczać wzrostu ich ceny**. Znaczenie ma całościowe zarządzanie stołówką: ograniczanie marnowania żywności, lepsze planowanie zakupów i porcji, odpowiednie układanie jadłospisów oraz organizacja pracy. Takie doświadczenia znamy między innymi z Rybnika i Izabelina, a także z części stołówek we Francji²².

W skrócie: Nie ma dziś podstaw, by twierdzić, że nowe przepisy same w sobie doprowadzą do znacznego wzrostu cen obiadów szkolnych. Koszt posiłku zależy od wielu czynników, a sposób wdrożenia zmian może być równie ważny, jak same wymagania dotyczące jadłospisu.

Dlaczego wprowadzono zmiany i jak są one odbierane?

8 / Państwo chce kontrolować, co jesz

Fałsz

Rozporządzenie określa standard posiłków i produktów oferowanych dzieciom w szkołach i przedszkolach. Nie reguluje tego, co rodzina gotuje w domu ani co dziecko przynosi ze sobą do szkoły. Korzystanie z ciepłego posiłku w szkole jest prawem ucznia, a nie obowiązkiem. Państwo prowadzi jednak politykę zdrowotną i podejmuje działania, które mają sprzyjać zdrowszym wyborom żywieniowym. Nowe zasady żywienia w szkołach i przedszkolach są jednym z takich narzędzi. Wynika to zarówno z troski o zdrowie publiczne, jak i z kosztów społecznych oraz finansowych leczenia chorób związanych z niewłaściwą dietą. W 2025 roku nadwaga i otyłość dotyczyły prawie 65% dorosłych Polek i Polaków, a choroby dietozależne stanowią istotne obciążenie dla systemu ochrony zdrowia²³.

Oddziaływanie na wybory konsumentów za pomocą edukacji, informacji czy standardów nie ogranicza się zresztą do polityki zdrowotnej. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi prowadzi działania propagujące polską żywność

22 Por. P. Sobiesiak-Penszko, K. Banul-Wójcikowska, *Systemowo zmarnowane. Przyczyny i sposoby ograniczania strat żywności w placówkach oświatowych...*; Instytut Strategii Żywnościowych „Grunt”, webinary z cyklu „Akademia Polityk Żywnościowych”: *Żywnienie zbiorowe jako koło zamachowe zmian w lokalnym systemie żywnościowym*, 20.01.2026, gość: Monika Kubisz, Urząd Miasta Rybnika, https://www.youtube.com/watch?v=avTg05_ZpoY&t=1s; *Potencjał ograniczania marnowania żywności w mieście: ekologia, bezpieczeństwo, relacje*, 24.02.2026, gość: Beata Flank, Urząd Miejski Wrocławia, <https://instytutgrunt.org/wydarzenie/jak-miasta-ograniczaj-marnowanie-ynwoci/> [dostęp do obu: 2.10.2026].

23 Dane Narodowego Funduszu Zdrowia za 2025 rok – zob. A. Wrona, A. Jakubowska, J. Parol, *Dzieląc kłós na czworo. Czy polski system żywnościowy jest gotowy na przyszłość?*, Fundacja Instytut Zrównoważonej Gospodarki, Warszawa 2026, s. 16, <https://izg.org.pl/wp-content/uploads/2026/03/Raport-IZG-Dzielac-klos-na-czworo.pdf> [dostęp: 2.10.2026].

i zwiększając świadomość konsumencką²⁴, a inne instytucje publiczne realizują programy dotyczące między innymi aktywności fizycznej, profilaktyki zdrowotnej czy bezpieczeństwa.

W skrócie: Państwo ustala standardy jedzenia podawanego dzieciom w publicznych placówkach, tak jak ustala standardy leków czy bezpieczeństwa placów zabaw. Nie decyduje o tym, co jemy w domu.

9 / To pierwszy krok do wycofania się z produkcji mięsa

Fałsz

Rozporządzenie dotyczy żywienia w szkołach i przedszkolach oraz sprzedaży produktów na ich terenie, a nie zasad produkcji rolnej. Wprost nakazuje podawanie mięsa w dwóch obiadach tygodniowo. Jeden posiłek tygodniowo z udziałem strączków nie oznacza końca hodowli trzody czy bydła ani przetwórstwa mięsa. Państwo polskie przez działania Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi aktywnie wspiera hodowców zwierząt gospodarskich oraz rozwój branży mięsnej w Polsce. Raport Instytutu Zrównoważonej Gospodarki²⁵ pokazuje, że **krajowa pro-**

dukcja mięsa jest niemal ośmiokrotnie większa niż ilość potrzebna do pokrycia rekomendowanego spożycia mięsa przez polskie społeczeństwo w dobrze zbilansowanej diecie²⁶. Jednocześnie krajowa produkcja warzyw, roślin strączkowych i roślin oleistych jest zbyt mała, by w pełni pokryć zalecane dzienne spożycie tych produktów.

Warto także podkreślić, że nawet jeśli w przyszłości udałoby się zmniejszyć spożycie mięsa w Polsce, nie oznacza to automatycznego zmniejszenia produkcji. Polska jest dużym eksporterem mięsa i zgodnie z deklaracjami ministra rolnictwa zamierza wspierać dalszy rozwój jego produkcji. Warto również zwrócić uwagę, że rozporządzenie zachęca do korzystania z produktów sezonowych, lokalnych i ekologicznych. Z jednej strony jest to zgodne z zaleceniami dotyczącymi zdrowego żywienia, z drugiej – wspierające lokalnych producentów i branżę rolniczą.

W skrócie: Rozporządzenie sklepikowe ma na celu poprawę jakości zdrowotnej posiłków w żywieniu zbiorowym, a nie kontrolę rynku spożywczego. Polska nie zamierza wycofywać się z produkcji mięsa.

24 Por. kupujswiadomie.gov.pl.

25 A. Wrona, A. Jakubowska, J. Parol, *Dzieląc kłós na czworo...*, s. 16–17.

26 Chodzi o stosunek polskiej produkcji najważniejszych produktów spożywczych [kcal/osobę/dzień] do rekomendacji żywieniowych Komisji do spraw Zdrowych, Zrównoważonych i Sprawiedliwych Systemów Żywnościowych. Źródło: obliczenia własne na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego i EAT-Lancet z 2025 roku.

Uproszczenie

Dieta planetarna została wspomniana w uzasadnieniu rozporządzenia jako jeden z kierunków uwzględnianych podczas prac nad regulacją. W uzasadnieniu zapisano, że „w projektowanej regulacji zwrócono uwagę na rekomendacje dotyczące wdrażania diety planetarnej w ramach żywienia zbiorowego”.

Nie jest jednak podstawą nowych przepisów – tę stanowią przede wszystkim aktualne normy żywienia opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy²⁷.

Dieta planetarna to model żywienia opracowany przez Komisję do spraw Zdrowych, Zrównoważonych i Sprawiedliwych Systemów Żywnościowych (EAT-Lancet Commission on Healthy, Sustainable, and Just Food Systems), zrzeszającą międzynarodowych naukowców, ekspertów do spraw zdrowia, rolnictwa, nauk politycznych i środowiska z kilkunastu krajów (pierwszy raport opublikowano w 2019 roku)²⁸. Łączy ona badania dotyczące zdrowia człowieka z analizą wpływu systemu żywnościowego na środowisko. W tym sensie dieta planetarna odpowiada zarówno na wyzwania zdrowotne, jak i na zagrożenia dla bezpieczeństwa żywnościowego związane z degradacją gleb, zmianą klimatu i utratą bioróżnorodności. Zakłada

między innymi większy udział warzyw, produktów pełnoziarnistych, orzechów i roślin strączkowych oraz ograniczenie czerwonego i przetworzonego mięsa i dodanego cukru. Model ma charakter elastyczny i może być dostosowywany do lokalnych warunków i tradycji żywieniowych. Jak wskazuje uzasadnienie do rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia, „aktualne zalecenia zdrowego żywienia dla populacji ogólnej w postaci »Talerza Zdrowego Żywienia« oraz materiał »W 3 krokach do zdrowia« są zbieżne z zaleceniami diety planetarnej”²⁹.

W skrócie: Dieta planetarna to model naukowy oparty na badaniach i założeniach dotyczących zdrowia człowieka i wpływu systemu żywnościowego na środowisko. Celem tego modelu jest zapewnienie pełnowartościowej diety przy jednoczesnym ograniczaniu negatywnego wpływu produkcji i konsumpcji żywności na planetę. Nie stanowi podstawy nowych przepisów, lecz jeden z punktów odniesienia wskazanych w uzasadnieniu.

27 Uzasadnienie do projektu rozporządzenia..., s. 6–7.

28 *The 2019 EAT-Lancet Commission on Food, Planet, and Health brought together 37 world-leading scientists from across the globe to answer this question: can we feed a future population of 10 billion people a healthy diet within planetary boundaries?*, <https://eatforum.org/knowledge/diets-for-a-better-future/2019-eat-lancet-commission> [dostęp: 29.09.2026].

29 Uzasadnienie do projektu rozporządzenia..., s. 9.

Uproszczenie

Nie ma podstaw, by mówić o jednym stanowisku wszystkich rodziców wobec nowego rozporządzenia. W przestrzeni publicznej mamy głosy zarówno popierające zmianę, jak i sprzeciwiające się jej. To, co budzi najwięcej kontrowersji, to obowiązkowy posiłek strączkowy i limit posiłków obiadowych zawierających mięso. Inne elementy są oceniane pozytywnie lub zupełnie przemilczane.

Dostępne badanie opinii przeprowadzone na przełomie lipca i sierpnia 2026 roku³⁰ przez Food Research Institute w ramach Barometru Rolniczego na zlecenie Green Rev Institute pokazuje, że jedynie 39% badanych w ogóle wiedziało o wprowadzeniu obowiązku podawania w szkołach i przedszkolach co najmniej raz w tygodniu pełnowartościowego posiłku przygotowanego wyłącznie z produktów roślinnych. Wśród rodziców dzieci szkolnych i przedszkolnych ta świadomość była na poziomie 55%. Inne badanie przeprowadzone przez Biostat na zlecenie RoślinnieJemy na początku września 2026 roku pokazało, że poziom wiedzy o zmianie przepisów wzrósł w całej populacji do 52%³¹.

Pomysł wprowadzenia co najmniej jednego całkowicie roślinnego posiłku tygodniowo w szkołach podstawowych i przedszkolach pozytywnie oceniało 71,9% badanych, w tym zdecydowanie pozytywną ocenę wyrażało 38% ogółu respondentów. Wśród rodziców odsetek zdecydowanie pozytywnych ocen wynosił 30%³². Z kolei w badaniu Biostat wprowadzenie obiadu z nasion roślin strączkowych do szkolnych i przedszkolnych stołówek pozytywnie oceniło łącznie 65,9% badanych.

W skrócie: Dostępne badania pokazują, że społeczeństwo w większości ocenia pozytywnie wprowadzenie pełnowartościowych posiłków z roślin strączkowych do stołówek. Rodzice dzieci szkolnych i przedszkolnych są bardziej sceptyczni niż cała populacja.



30 Barometr Rolniczy to cykliczne badanie omnibusowe prowadzone *online* (CAWI), które ma na celu regularne monitorowanie nastrojów, opinii i oczekiwań osób związanych z sektorem rolno-spożywczym w Polsce oraz konsumentów. Projekt jest wspólną inicjatywą firmy badawczej Food Research Institute oraz ogólnopolskiego panelu badawczego Ariadna. Badanie – na zlecenie Green Rev Institute – przeprowadzono w dniach 31 lipca–3 sierpnia 2026 roku na reprezentatywnej próbie 1085 respondentów, z czego 233 stanowili rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Omówienie wyników badań: <https://bezpiecznazywnosc.org/2026/08/20/posilki-roslinne-w-szkolach-badanie/>; <https://panelariadna.pl/news/dieta-planetarna-w-szkole-stare-nawyki-w-domu> [dostęp do obu: 29.09.2026].

31 Badanie Biostat dla RoślinnieJemy, próba N = 1000 (CAWI), 2–7 września 2026 roku, <https://dobrziesiesklada.org/arttykul-badanie-biostat.html> [dostęp: 29.09.2026].

32 Badanie Barometr Rolniczy, por. przyp. 30.

Dlaczego dezinformacja dotycząca żywienia szkolnego jest problemem i jak jej przeciwdziałać?

Narracje dezinformacyjne wokół nowych zasad żywienia są szkodliwe nie tylko dlatego, że rozpowszechniają nieprawdziwe lub uproszczone informacje. Przede wszystkim odwracają uwagę od rzeczywistych problemów stołówek szkolnych i przedszkolnych. Zamiast rozmawiać o jakości posiłków, kosztach, marnowaniu żywności czy przygotowaniu placówek do zmian, debata koncentruje się na rzekomym zakazie spożywania mięsa czy „przymusowej diecie wegańskiej”. Takie przekazy mogą zwiększać nieufność rodziców wobec szkół i instytucji publicznych, utrudniać współpracę oraz wzmacniać presję na wycofywanie się z nowych rozwiązań, zanim zostaną odpowiednio wdrożone i ocenione.

Dezinformacja może również przestaniać uzasadnioną krytykę nowych przepisów i sposobu ich wdrażania. Różnice w wyposażeniu stołówek, kompetencjach personelu czy możliwościach finansowych placówek oświatowych są realnymi wyzwaniami, które wymagają konkretnych rozwiązań. Dlatego przeciwdziałanie dezinformacji nie powinno ograniczać się do prostowania fałszywych informacji. Równie ważne jest rzetelne informowanie o zmianach, wyjaśnianie ich celów oraz włączanie rodziców i społeczności szkolnej w rozmowę o jakości żywienia. Ostatecznie najważniejsze pytanie nie brzmi, czy w każdym obiedzie jest mięso, lecz czy dzieci otrzymują pełnowartościowe, smaczne posiłki i czy placówki mają odpowiednie warunki, aby je przygotowywać.



Co możesz zrobić?

JEŚLI JESTEŚ RODZICEM:

- ✓ Zapoznaj się z jadłospisem szkoły lub przedszkola i sprawdź, jakie zmiany rzeczywiście wprowadzono.
- ✓ Jeśli masz pytania lub zastrzeżenia dotyczące posiłków, porozmawiaj z dyrektorem, intendentem lub przedstawicielami rady rodziców. Pytaj o jakość i różnorodność posiłków, a także o to, czy dzieci chętnie je jedzą.
- ✓ Zanim udostępnisz niepokojącą informację o nowych przepisach, sprawdź jej źródło i porównaj ją z rzeczywistą treścią rozporządzenia.
- ✓ Daj szansę nowemu menu, nawet jeśli nie jesteś do niego przekonany. Nie zniechęcaj dziecka do spróbowania nowych dań negatywnymi komentarzami na temat nowych potraw.

JEŚLI JESTEŚ NAUCZYCIELEM:

- ✓ Wykorzystaj debatę dotyczącą szkolnych posiłków jako przykład do rozmowy o dezinformacji. Wspólnie z uczniami przeanalizuj wybrane przekazy medialne i sprawdź, co rzeczywiście wynika z przepisów.

- ✓ Włącz ten temat do edukacji medialnej i zdrowotnej. Pozwala on połączyć naukę krytycznej oceny informacji z wiedzą o żywieniu i zdrowiu.
- ✓ Rozmawiaj z uczniami o żywności, różnorodności diety i nawykach żywieniowych, unikając oceniania ich indywidualnych wyborów czy zwyczajów wyniesionych z domu.

JEŚLI JESTEŚ DYREKTOREM SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA ALBO INTENDENTEM:

- ✓ Informuj rodziców o wprowadzanych zmianach i wyjaśniaj ich uzasadnienie. Pokazuj konkretne jadłospisy i odpowiadaj na pojawiające się pytania.
- ✓ Korzystaj z materiałów edukacyjnych i zaleceń Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, które mogą pomóc w planowaniu pełnowartościowych i urozmaiconych posiłków.
- ✓ Testuj nowe potrawy, zbieraj opinie dzieci i obserwuj, które dania są akceptowane, a które wymagają modyfikacji. Zwracaj uwagę również na ilość marnowanego jedzenia.
- ✓ Traktuj uwagi rodziców jako źródło informacji o funkcjonowaniu stołówki.

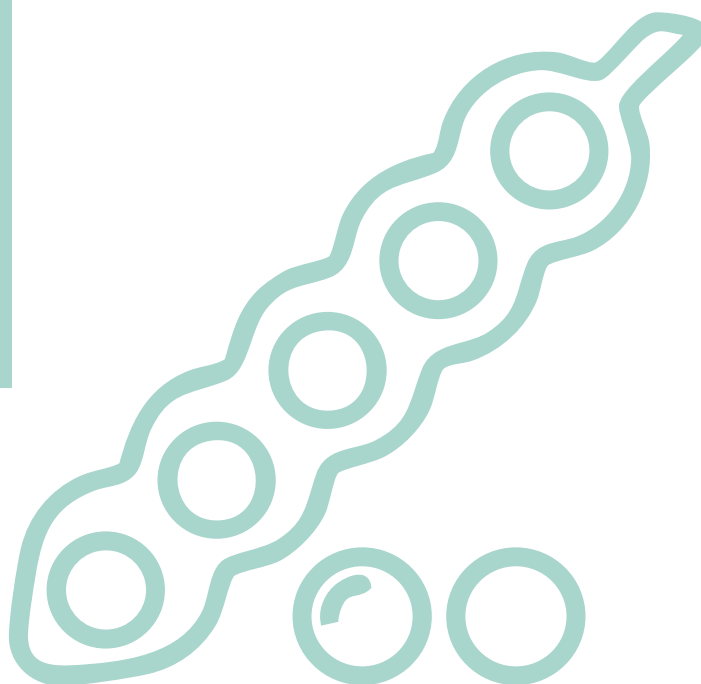
Gdzie szukać informacji i wsparcia w zakresie wdrażania nowych przepisów?

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej przygotowało pakiet materiałów dla osób organizujących żywienie w szkołach i przedszkolach. W jednym miejscu zebrano omówienia nowych przepisów, odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, przykładowe jadłospisy, receptury, materiały dotyczące norm żywienia oraz pomysły na potrawy roślinne.

Najczęściej zadawane pytania dotyczące rozporządzenia – odpowiedzi na praktyczne pytania pojawiające się przy stosowaniu nowych wymagań w szkołach i przedszkolach. **Najczęściej zadawane pytania dotyczące żywienia zbiorowego** →

Plakat edukacyjny dla uczniów
Strączki →

Nowe rozporządzenie „sklepikowe”. Żywnienie w przedszkolu i stołówka szkolna – krótkie omówienie najważniejszych zmian obowiązujących od 1 września 2026 roku. **Omówienie nowych przepisów** →





*Strączki da się lubić! Praktyczny przewodnik dla osób realizujących żywienie dzieci i młodzieży, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Warszawa 2026. Publikacja przygotowana już w związku z nowymi zasadami żywienia. Zawiera praktyczne wskazówki dotyczące włączania nasion roślin strączkowych do jadłospisu oraz propozycje potraw, które mogą być wykorzystane w szkołach i przedszkolach. **Strączki da się lubić!** – **NCEŻ** →*

Przepisy i kulinarne inspiracje Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej – baza przepisów, która może pomóc między innymi przy wprowadzaniu potraw na bazie nasion roślin strączkowych. **Baza przepisów NCEŻ** →



*Obiady szkolne. 60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych – przykładowe zestawy i przepisy, które mogą być inspiracją przy układaniu jadłospisów. **Obiady szkolne – 60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych** →*

*Żywnienie w przedszkolu w praktyce oraz przykładowe jadłospisy przedszkolne – materiały przydatne dla przedszkoli i osób przygotowujących jadłospisy. **Materiały NCEŻ do pobrania** →*

*Aktualne Normy żywienia dla populacji Polski – punkt odniesienia przy obliczaniu zapotrzebowania energetycznego i wartości odżywczej posiłków. **Normy żywienia 2024** →*

Noty o autorkach



Paulina Sobiesiak-Penszko, doktorka socjologii, współzałożycielka i prezeska Instytutu Strategii Żywnościowych „Grunt”. Wcześniej związana z Instytutem Spraw Publicznych jako analityczka i dyrektorka Programu Zrównoważonego Rozwoju i Polityki Klimatycznej. Badaczka transformacji rolnictwa i systemów żywnościowych. Autorka wielu publikacji na temat zrównoważonego rozwoju. Ekspertka programu „Climate Leadership” Centrum UNEP/GRID Warszawa. Członkini Zespołu do spraw Edukacji Klimatycznej w Ministerstwie Edukacji. Liderka Klimatu i Środowiska według „Forbes Women” (2024). Certyfikowana moderatorka warsztatów Mozaika „Bio” na temat bioróżnorodności. Absolwentka studiów podyplomowych w Collegium Civitas poświęconych społecznej odpowiedzialności biznesu.

Katarzyna Banul-Wójcikowska, współzałożycielka i analityczka Instytutu Strategii Żywnościowych „Grunt”. Wcześniej związana z Instytutem Spraw Publicznych jako analityczka Programu Zrównoważonego Rozwoju i Polityki Klimatycznej, koordynatorka projektów, członkini redakcji kwartalnika „Trzeci Sektor”. Autorka raportów i publikacji poświęconych zrównoważonemu rozwojowi. Z wykształcenia polonistka i bibliotekoznawczyni, z powołania edukatorka i badaczka, z pasji pogromczyni marnowania, entuzjastka naprawiania i zrównoważonej mody. Autorka warsztatów ekokreatywnych i certyfikowana moderatorka warsztatów Mozaika „Bio”.