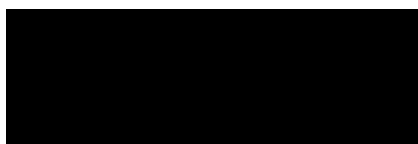




Ministerstwo Zdrowia

Departament
Zdrowia Publicznego

ZPN.055.7.2025
Warszawa, 14 stycznia 2026



Szanowna Pani,

w odpowiedzi na petycję z dnia 20 grudnia 2025 r. w sprawie edukacji konsumentów w celu świadomego wyboru zakupu, Departament Zdrowia Publicznego uprzejmie prosi o przyjęcie poniższych informacji.

Departament popiera wymienione w petycji postulaty dotyczące edukacji konsumentów na temat stopnia przetworzenia żywności i podejmowania właściwych wyborów podczas dokonywania zakupów produktów spożywczych. Podnoszenie świadomości konsumentów poprzez programy edukacyjne prowadzone od najmłodszych lat i dokonywanie świadomych wyborów żywieniowych, np. podczas zakupów poprzez umiejętne czytanie etykiet, jest najlepszym sposobem kształtowania właściwych nawyków żywieniowych.

Przetwórstwo żywności obejmuje metody od prostego przygotowywania produktów i potraw w domu takich, jak m.in. gotowanie, pieczenie i smażenie, marynowanie, wekowanie, fermentacja czy suszenie, po zaawansowane procesy przemysłowe obejmujące m.in. sterylizację, liofilizację, suszenie rozpyłowe, ekspandowanie i ekstruzję zbóż, enzymatyczną hydrolizę białek, uwodornienie tłuszczów, pakowanie w atmosferze modyfikowanej, technologia pulsujących pól elektrycznych (pulsed electric fields – PEF). Do podstawowych celów przetwarzania żywności należy zapewnienie bezpieczeństwa mikrobiologicznego i chemicznego oraz nadanie właściwej strawności produktów i związanego z tym odpowiedniego przyswajania składników odżywczych. Jako dodatkowy element przetwarzania żywności pojawił się aspekt zapewnienia atrakcyjności produktów poprzez nadanie im odpowiedniego kształtu, barwy, zapachu, smakowitości oraz wygody, w tym łatwości przygotowania do spożycia oraz skrócenia czasu przygotowania (gotowe dania i/

lub półprodukty), a także możliwość dłuższego przechowywania bez wpływu na jakość i bezpieczeństwo mikrobiologiczne (stosowanie konserwantów). Należy podkreślić, że w świetle dostępnych wyników badań naukowych, substancje dodatkowe stosowane zgodnie z obowiązującymi przepisami nie stanowią zagrożenia dla zdrowia konsumenta. Wszystkie substancje dodatkowe dopuszczone do żywności są ocenione przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) pod kątem ich bezpieczeństwa dla zdrowia konsumenta. Wyniki oceny mogą być podstawą do ewentualnych zmian przepisów dotyczących stosowania substancji dodatkowych do żywności (jeżeli zaistnieje taka potrzeba ze względu na ochronę zdrowia konsumenta). Na opakowaniach (etykietach) środków spożywczych są wymienione wszystkie składniki, w tym substancje dodatkowe do żywności. Producent żywności musi podać nazwę substancji dodatkowej lub jej numer według systemu oznaczeń Unii Europejskiej oraz funkcję technologiczną jaką pełni substancja dodatkowa w danym środku spożywczym. Przy pełnej, zgodnej z przepisami, informacji podanej na opakowaniu, konsument może świadomie dokonywać wyboru przy zakupie środków spożywczych. Kontrolę prawidłowości stosowania substancji dodatkowych do żywności w Polsce oraz prawidłowości znakowania środków spożywczych prowadzi m.in. Państwowa Inspekcja Sanitarna w ramach urzędowej kontroli żywności.

Warto zwrócić uwagę, że dwa wymienione wcześniej aspekty przetwarzania żywności, a więc atrakcyjność sensoryczna i wygoda użycia, wydają się odgrywać coraz większą rolę w produkcji żywności. Przemysłowe przetwarzanie żywności zamiast przedłużać trwałość żywności nieprzetworzonej, zachowywać lub poprawiać jej właściwości sensoryczne czy ułatwiać przygotowanie kulinarne, coraz częściej ma na celu tworzenie substytutów dla żywności nieprzetworzonej, potraw i posiłków. Nowe technologie przetwarzania zmieniają strukturę żywności, chemicznie modyfikują jej składniki i łączą je z dodatkami w celu wytworzenia gotowych do spożycia, trwałych produktów, które dodatkowo charakteryzują się tzw. „hipersmakowitością”, ze względu na dodany cukier/ słodziki, sól i tłuszcz. Na świecie obserwowany jest coraz większy udział tego typu produktów w ogólnej ilości produkowanej i spożywanej żywności.

Należy przy tym zaznaczyć, że żywność określana pojęciem „ultraprzetworzona” lub „wysokoprzetworzona” spełnia wszystkie warunki określone w umocowanej prawnie definicji żywności oraz wymagania określone w przepisach prawnych dotyczących bezpieczeństwa żywności. Jednak coraz więcej publikacji naukowych prezentuje wyniki badań wskazujące na związek pomiędzy spożyciem żywności wysokoprzetworzonej a ryzykiem rozwoju chorób dietozależnych (Monteiro CA i wsp., The Lancet 2025, 406, 10520, 2667 – 2684). Należy zaznaczyć, że nie ma prawnej definicji żywności wysokoprzetworzonej, podlega ona tym samym regulacjom co inne produkty spożywcze.

Produkcja i sprzedaż tej żywności w Polsce jak i Unii Europejskiej są regulowane przez przepisy dotyczące bezpieczeństwa żywności. Spełnienie wymogów stosownych przepisów prawnych w powyższym obszarze ma na celu zapewnienie, by żywność obecna na rynku nie stanowiła zagrożenia dla zdrowia człowieka. Jednym z podstawowych działań, w obszarze prawa żywnościowego, mających na celu ochronę konsumenta przed nadmiernym spożyciem niekorzystnych dla zdrowia składników jest rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz.U. L 304 z 22.11.2011, s. 18 z późniejszymi zmianami). Rozporządzenie dotyczy m.in. informacji podawanych na etykiecie produktów np. w zakresie zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych lub obecności tłuszczów częściowo utwardzonych, które są źródłem przemysłowo produkowanych izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Najlepszym sposobem eliminowania żywności wysokoprzetworzonej z diety jest podnoszenie świadomości konsumentów poprzez różne formy edukacji żywieniowej prowadzone od najmłodszych lat, które skutkują korzystnymi zmianami w diecie. Niemniej jednak, działania takie nie mogą ograniczać się do pojedynczych wydarzeń (np. piknik szkolny), ale muszą być prowadzone cyklicznie. Promowaniem rzetelnej wiedzy na temat zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w Polsce zajmuje się m.in. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), które działa w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego PZH-Państwowym Instytucie Badawczym. Edukacja żywieniowa społeczeństwa to wieloletni proces, w którym projekt Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH-PIB (<https://ncez.pzh.gov.pl>) pełni ważną rolę, od lat wspierając Polaków w zmianie nawyków żywieniowych na zdrowsze. W ramach działań projektu realizowanego jako Narodowy Program Zdrowia na lata 2021-2025, finansowanego przez Ministra Zdrowia, prowadzona jest aktywna, zarówno ogólna, jak i spersonalizowana edukacja społeczeństwa. Za pośrednictwem platformy Centrum Dietetycznego Online (<https://cdo.pzh.gov.pl>) od 2017 roku istnieje możliwość korzystania z w pełni bezpłatnych, indywidualnych oraz rodzinnych, konsultacji dietetycznych online. Każda osoba mająca dostęp do internetu może umówić się na wizytę ze specjalistą z zakresu edukacji żywieniowej, profilaktyki bądź dietoterapii chorób zależnych od stylu życia. Specjaliści prowadzą edukację zarówno indywidualnie, jak i dla całych rodzin. Celem spotkań jest zwiększanie świadomości społeczeństwa w zakresie prawidłowego żywienia. Osoby korzystające z konsultacji nabywają umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach związanych z jedzeniem i podejmowania odpowiednich wyborów żywieniowych, w tym nauki świadomych zakupów i czytania etykiet. Za pośrednictwem strony internetowej NCEŻ społeczeństwu przekazywana jest rzetelna, oparta na dowodach naukowych wiedza z zakresu żywienia i zdrowego stylu życia. Komunikacja z użytkownikami portalu odbywa się za pomocą

prostego języka, a przekazywane treści przygotowane są wyłącznie w oparciu o evidence-based medicine. Na portalu systematycznie zamieszczane są bezpłatne materiały edukacyjne w postaci artykułów, zaleceń żywieniowych w różnych jednostkach chorobowych, e-booków, infografik, plakatów czy praktycznych przepisów. Materiały te dedykowane są osobom w różnym wieku i o różnych potrzebach. Są bezpłatne, stale dostępne i rozwijane. Dodatkowo w ramach realizacji działań NCEŻ prowadzone są warsztaty edukacyjno-kulinarne dla wybranych grup odbiorców tj. uczniów szkół podstawowych, realizatorów żywienia zbiorowego oraz seniorów, podczas których promowane są m.in. zasady zdrowego żywienia, a uczestnicy utrwalają/nabywają umiejętność wykorzystania tych zasad w praktyce podczas przygotowywania posiłków. Planowane jest kontynuowanie działań projektu, w tym edukacja w obszarze tematycznym z zakresu wpływu na zdrowie żywności ultraprzetworzonej, świadomych zakupów, edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży i szeroko pojętej edukacji w zakresie zasad zdrowego żywienia.

Należy podkreślić, że opracowane przez ekspertów NIZP PZH-PIB polskie zalecenia żywieniowe przedstawione w Normach żywienia dla populacji polskiej (<https://www.pzh.gov.pl/normyzywienia-2024/>) i w postaci Talerza Zdrowego Żywienia, podobnie jak w wielu innych krajach, podkreślają konieczność ograniczenia spożycia żywności przetworzonej, bogatej w sól, cukry i tłuszcze. Warto również zwrócić uwagę na nowatorską inicjatywę, jaką jest utworzenie ogólnodostępnej elektronicznej bazy zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych w żywności (<https://izomery.pzh.gov.pl/>).

Warto zaznaczyć, że odpowiedzią na potrzebę wzmocnienia ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym jest m.in. rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. 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, które określa listę produktów dopuszczonych do sprzedaży na terenie placówek szkolnych. Kolejnym przykładem jest wprowadzony w 2021 r. tzw. opłata cukrowa od słodkich napojów, która ma zniechęcać konsumentów do spożywania wysokosłodzonych napojów, a tym samym motywować producentów do redukcji ilości cukru i substancji słodzących w oferowanych produktach.

Z wyrazami szacunku

Anna Baumann-Popczyk
Dyrektor
/dokument podpisany elektronicznie/