

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 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 (Dz. U. poz. 197).

Nowelizacja rozporządzenia

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Grodzisku Mazowieckim informuje, iż z dniem 1 września 2026r. następuje wejście w życie znowelizowanego rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 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 (Dz. U. poz. 197).

Naniesione zmiany dotyczą:

- **modyfikacji grupy środków spożywczych** przeznaczonych do sprzedaży w jednostkach systemu oświaty, w których pojawiają się m.in. pieczywo bezglutenowe; kanapki bezglutenowe; mleko bez laktozy; napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12; zbożowe produkty bezglutenowe; przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne nie tylko bez dodatku cukrów, soli, ale również bez substancji słodzących; napoje przygotowywane na miejscu zawierające **niewiecej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego** do spożycia (wcześniej niewiecej niż 10 g w 250ml), suszone warzywa, owoce, orzechy i nasiona **oraz środki spożywcze z nich wytworzone;**
- **zawartości cukru, tłuszczu i soli w sprzedawanych grupach środków spożywczych:**

Produkty*	Maksymalna zawartość w 100 g lub ml produktu		
	cukry	tłuszcz	sól
zbożowe, w tym śniadaniowe, zbożowe bezglutenowe	10 g	10 g	1 g
pieczywo cukiernicze i półcukiernicze	13,5 g	10 g	1,2 g
mleczne, w szczególności: jogurt, napój jogurtowy, kefir, maślanka, mleko, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, w tym asortymenty bezlaktozowe	10 g	–	–
napoje roślinne wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B ₁₂	10 g	–	–
roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B ₁₂	10 g	–	–



- § 2, w którym podkreślono obowiązek dobierania środków spożywczych pokrywających zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze dla danej grupy wiekowej **zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej** opracowywanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH –Państwowy Instytut Badawczy, a także **zmodyfikowano sposób dobierania środków spożywczych, w którym należy uwzględnić:**

każdego dnia:

- **produkty z różnych grup żywności,**
- **warzywa lub owoce w każdym posiłku (z przewagą warzyw),**
- **co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych (możliwość zastąpienia napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami),**
- **co najmniej 1 porcja produktów zbożowych (w tym pełnoziarnistych) w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji, w przypadku obiadu możliwość zastąpienia produktów zbożowych ziemniakami,**

w tygodniu:

- **co najmniej 2x zupa przygotowywana na wywarach warzywnych,**
- **maksymalnie 2 porcje potrawy smażonej na rafinowanym oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek (od poniedziałku do piątku),**
- **co najmniej 1x porcja ryby w ramach obiadu,**
- **co najmniej 1 x potrawa przygotowywana na bazie nasion roślin strączkowych w ramach obiadu,**
- **2 x porcja mięsa świeżego**

oraz uwzględniono wyliczenia średnioważonej normy dla danej grupy wiekowej w odniesieniu do zapotrzebowania energetycznego:

w przypadku podawania wyłącznie obiadu powinien on pokrywać:

- 20 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku jednodaniowym typu drugie danie,
- 30 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku dwudaniowym

w przypadku podawania 3 posiłków dziennie-śniadanie, obiad, podwieczorek powinny one pokrywać:

- **co najmniej 70 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym, jednak nie więcej niż 75 %, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej.**



W przypadku osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych należy zapewnić alternatywną potrawę roślinną (na bazie nasion roślin strączkowych) w dni, kiedy w ramach obiadu podawana jest ryba, potrawa mięsna lub produkty odzwierzęce.

W związku z powyższym PPIS w Grodzisku Mazowieckim prosi o zapoznanie się z nowymi przepisami oraz materiałami udostępnionymi na stronie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej.

Podstawa prawna:

•Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 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 (Dz.U. z 2026 r. poz. 197)

Aktualne publikacje:

- <https://ncez.pzh.gov.pl/baza-wiedzy/?category=zywienie-w-placowkach>
- [Normy-spozycia-dla-populacji-polski-30-07.pdf](#)
- ebook „Obiady szkolne – propozycja 60 zbilansowanych zestawów obiadowych dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym” (dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/obiady-szkolne-web-21-12-final-1.pdf>),
- ebook „Żywienie w przedszkolu w praktyce” (dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/E-book-Zywienie-w-przedszkolach-w-praktyce.pdf>)
- ebook „Strączkowe są zdrowe” (dostęp: [E-book-Straczkowe-sa-zdrowe.pdf](#))
- ebook „Żywienie w przedszkolu w praktyce. Propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów” (dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Publikacja-5.-Zywienie-w-przedszkolu.pdf>)
- ebook „Praktyczny przewodnik po dietach roślinnych” (dostęp: ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2025/09/02-Praktyczny-przewodnik-po-diecie-roslinnej.pdf)
- filmy informacyjno-instruktażowe (dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/filmy-z-warsztatow-edukacyjno-kulinarynych-dla-realizatorow-zywienia-zbiorowego-w-przedszkolach-i-szkolach/>).
- [Kulinarne inspiracje dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach – Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej](#) - krótkie filmiki kulinarne z przepisami na proste, smaczne i pełne wartości odżywczych potrawy, które mogą stać się inspiracją dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach.
- Nowe normy żywienia - [Żywienie w przedszkolu i szkole. Nowe normy żywienia a zalecenia dotyczące cukrów w diecie dzieci i młodzieży](#). - Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, oraz [Normy żywienia dla populacji Polski - 2024 r.](#) - Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej
- Filmy instruktażowe z przepisami na smaczne potrawy [Filmy z przepisami na smaczne potrawy](#) - Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej.
- ebook „Zdrowe dzieciaki to my!” czyli materiał edukacyjny dla nauczycieli i uczniów w wieku wczesnoszkolnym (dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zdrowe-dzieciaki-to-my-efektywne-narzedzie-edukacji-prozdrowotnej-w-szkole/>).

