Ministerstwo Zdrowia

Departament
Zdrowia Publicznego

ZPN.055.20.2026.EL
Warszawa, 15 października 2026

[redacted]

[redacted]

w odpowiedzi na petycję z dnia 6 października 2026 r. w sprawie rewizji norm żywienia w placówkach oświatowych i przywrócenia właściwych proporcji produktów mięsnych oraz nabiału w diecie dzieci, Departament Zdrowia Publicznego prosi o przyjęcie poniższych informacji.

Zdrowe, racjonalne żywienie jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, warunkiem prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz dobrego samopoczucia. Nieprawidłowości w żywieniu i niska aktywność fizyczna należą do głównych przyczyn wielu zaburzeń metabolicznych, w tym nadwagi i otyłości, które stanowią obecnie istotny problem zdrowia publicznego. Z tego względu działania podejmowane przez Ministerstwo Zdrowia w obszarze żywienia dzieci i młodzieży mają na celu wspieranie zdrowia najmłodszych oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najwcześniejszych lat życia. Ważną rolę w realizacji tych celów odgrywają placówki oświatowe, które poprzez oferowanie odpowiednio zbilansowanych posiłków uczestniczą w edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży. Należy zaznaczyć, że celem tzw. rozporządzenia „sklepikowego" jest poprawa sposobu żywienia dzieci i młodzieży oraz ograniczenie spożycia składników, których nadmierna ilość w diecie może negatywnie wpływać na zdrowie, w szczególności cukru, soli i tłuszczów nasyconych.

Odnosząc się do kwestii wprowadzenia obowiązku posiłku roślinnego należy wyjaśnić, że rozwiązania przyjęte w rozporządzeniu wynikają z aktualnych rekomendacji żywieniowych. Wskazują one na potrzebę zwiększenia spożycia warzyw, owoców, produktów

telefon: +48 22 250 01 46
adres email: kancelaria@mz.gov.pl
www.gov.pl/zdrowie

ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

pełnoziarnistych oraz roślinnych źródeł białka, przy jednoczesnym ograniczaniu nadmiernej konsumpcji mięsa, zwłaszcza mięsa czerwonego i jego przetworów. Wśród rekomendowanych działań wymienia się m.in. wprowadzenie jednego dnia bezmięsnego w tygodniu oraz zwiększanie udziału nasion roślin strączkowych w diecie.

Jednocześnie Departament pragnie podkreślić, że rozwiązania przewidziane w rozporządzeniu nie oznaczają eliminacji mięsa z żywienia dzieci ani promowania jednej grupy produktów kosztem innych. Podstawową zasadą prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży pozostaje urozmaicenie oraz właściwe zbilansowanie diety. Dlatego w proponowanych rozwiązaniach przewidziano obecność różnych źródeł pełnowartościowego białka. W praktyce oznacza to uwzględnianie w jadłospisach ryb, mięsa oraz potraw bazujących na nasionach roślin strączkowych w różnych dniach tygodnia. Takie podejście pozwala dzieciom poznawać różnorodne produkty spożywcze, kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe i realizować zalecenia ekspertów przy zachowaniu miejsca dla produktów pochodzenia zwierzęcego w racjonalnie skomponowanej diecie. Należy jednak podkreślić, że przepisy te nie określają konkretnych receptur potraw ani technologii ich przygotowania. W konsekwencji sposób skomponowania jadłospisu, dobór konkretnych potraw i receptur, sposób ich przyrządzania oraz zapewnienie odpowiedniej smakowitości pozostają elementami praktycznej organizacji żywienia w danej placówce.

Dlatego też kwestie dotyczące braku akceptacji określonych potraw przez dzieci czy marnowania żywności powinny być w pierwszej kolejności analizowane na poziomie danej placówki. Sama informacja, że dzieci nie zjadają przygotowanych posiłków, nie pozwala bowiem na jednoznaczne ustalenie przyczyny. Istotne jest rozpoznanie, czy brak akceptacji wynika m.in. z rodzaju potrawy, jej smaku, konsystencji, temperatury, sposobu podania, wielkości porcji czy też z faktu, że dana potrawa jest dla dzieci nowa. Dopiero taka analiza umożliwia odpowiednie dostosowanie jadłospisu, receptur lub sposobu przygotowania posiłków.

Jednocześnie zasadne jest, aby zmiany w sposobie żywienia dzieci były wprowadzane stopniowo, bez radykalnego odchodzenia od potraw znanych i akceptowanych przez dzieci. Nowe wymagania można realizować również poprzez odpowiednie komponowanie i modyfikowanie tradycyjnych dań. Przykładowo, zwiększenie udziału nasion roślin strączkowych nie musi oznaczać wprowadzania wyłącznie nowych czy nietypowych dla dzieci potraw - mogą one być podawane w postaci znanych i akceptowanych przez dzieci dań, a także wykorzystywane jako składnik innych potraw.

Warto również zwrócić uwagę, że wymaganie dotyczące podawania nasion roślin strączkowych w posiłku obiadowym odnosi się do jednego z dań, jeżeli w placówce obiad

składa się z zupy i drugiego dania. Pozwala to na takie zaplanowanie jadłospisu, aby w dniu, w którym jedno z dań może stanowić dla dzieci pewną nowość, drugie było potrawą dobrze im znaną i wcześniej przez nie akceptowaną. Takie podejście może ułatwiać stopniowe oswajanie dzieci z większą różnorodnością produktów, a jednocześnie ograniczać ryzyko rezygnacji z całego posiłku.

Należy przy tym podkreślić, że celem przepisów nie jest narzucenie konkretnych potraw czy receptur, lecz określenie wymagań dotyczących żywności oferowanej dzieciom i młodzieży. W ramach tych wymagań pozostawiono możliwość takiego komponowania jadłospisów i przygotowywania posiłków, aby uwzględniały one zarówno potrzeby żywieniowe dzieci, jak i ich stopniową adaptację do bardziej urozmaiconego sposobu żywienia.

Z tego względu sygnały dotyczące niezadowolenia dzieci z posiłków lub zwiększonej ilości pozostawianej żywności warto traktować jako podstawę do lokalnej analizy jadłospisu i sposobu przygotowania potraw, a następnie do wprowadzania konkretnych zmian odpowiadających na zidentyfikowane problemy, przy jednoczesnym zachowaniu wymagań określonych w obowiązujących przepisach.

Odnosząc się do częstotliwości podawania mięsa w żywieniu zbiorowym, Departament podkreśla, że rozwiązanie zaproponowane w rozporządzeniu „sklepikowym" nie oznacza eliminacji mięsa z żywienia dzieci ani ograniczenia możliwości pokrycia zapotrzebowania na składniki odżywcze. Kluczową zasadą prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży jest bowiem urozmaicenie oraz właściwe zbilansowanie diety. Z tego względu w rozporządzeniu przyjęto rozwiązania zapewniające obecność różnych grup produktów spożywczych będących źródłem pełnowartościowego białka i innych składników odżywczych. W praktyce oznacza to uwzględnianie w jadłospisach m.in. ryb, mięsa oraz potraw bazujących na nasionach roślin strączkowych w różnych dniach tygodnia. W przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, dwa razy w tygodniu w ramach obiadu była podawana porcja mięsa, przygotowana z mięsa świeżego, a w przypadku osób niespożywających produktów odzwierzęcych – alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych. Forma przepisu rozporządzenia wskazuje, że obiad z porcją mięsa należy podawać 2 razy w tygodniu. W pozostałe dni powinien być udostępniany obiad zawierający porcję ryby (co najmniej raz w tygodniu), na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych (co najmniej raz w tygodniu) oraz dowolny posiłek bezmięsny (może zawierać inne niż mięso produkty odzwierzęce). Takie podejście pozwala dzieciom poznawać różnorodne produkty spożywcze, kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe

oraz realizować zalecenia ekspertów, przy jednoczesnym zachowaniu zalecanego udziału produktów pochodzenia zwierzęcego w racjonalnie skomponowanej diecie.

Departament podziela pogląd, że szkolny posiłek powinien nie tylko spełniać wymagania żywieniowe, ale również być atrakcyjny dla dzieci, tak aby mógł skutecznie realizować swoją funkcję. Podkreślić należy, że nowe rozporządzenie dopuszcza stosowanie przypraw w żywieniu zbiorowym oferowanym dzieciom i młodzieży. Przepisy nie wprowadzają także zakazu stosowania soli jako składnika żywności, jednak ograniczają maksymalną zawartość sodu w wybranych produktach. Rozwiązanie to pozwala na zachowanie atrakcyjnego smaku posiłków przy jednoczesnym wspieraniu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych i ograniczaniu nadmiernego spożycia soli przez dzieci i młodzież.

Jednocześnie należy podkreślić, że Ministerstwo Zdrowia, we współpracy z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego PZH – Państwowym Instytutem Badawczym oraz ekspertami Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, od początku roku prowadzi stałe działania edukacyjne i informacyjne skierowane do osób odpowiedzialnych za realizację żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Ich celem jest wsparcie placówek w prawidłowym i praktycznym wdrażaniu wymagań wynikających z rozporządzenia.

W tym celu na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej sukcesywnie udostępniane są materiały i praktyczne narzędzia wspierające realizatorów żywienia zbiorowego, w tym m.in. e-booki, przykładowe przepisy i jadłospisy oraz materiały edukacyjne. Zachęcamy Państwa jako Rodziców zarówno do korzystania z dostępnych materiałów, jak również do upowszechniania informacji o możliwości korzystania z tego wsparcia wśród dyrektorów placówek, intendentów, dietetyków, personelu kuchennego oraz innych osób zaangażowanych w organizację żywienia dzieci i młodzieży.

W ramach projektu NCEŻ uruchomiona została również dedykowana skrzynka kontaktowa: zywieniezbiorowe_dzieci@pzh.gov.pl. Za jej pośrednictwem osoby odpowiedzialne za żywienie zbiorowe w przedszkolach i szkołach mogą korzystać ze wsparcia ekspertów. Pomoc obejmuje m.in. kwestie dotyczące interpretacji wymagań rozporządzenia oraz zasad prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży. Zachęcamy zatem, aby w przypadku pojawiających się wątpliwości związanych z praktyczną realizacją nowych wymagań korzystać również z tej formy wsparcia.

Powyższe działania mają ułatwiać takie wdrażanie przepisów, które z jednej strony zapewni realizację określonych w nich wymagań żywieniowych, a z drugiej pozwoli uwzględnić możliwości organizacyjne danej placówki oraz stopniowe przyzwyczajanie dzieci do zmian w sposobie żywienia

Z wyrazami szacunku

Anna Baumann-Popczyk
Dyrektor
/dokument podpisany elektronicznie/

telefon: +48 22 250 01 46
adres email: kancelaria@mz.gov.pl
www.gov.pl/zdrowie

ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa