



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wysokiem Mazowieckiem

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wysokiem Mazowieckiem pragnie poinformować, iż od 1 września 2026 r. zacznie obowiązywać nowe **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, poz. 197). Głównym celem rozporządzenia jest ograniczenie spożycia cukru, soli i tłuszczu, zapewnienie zgodności jadłospisów z aktualnymi normami żywienia, zwiększenie udziału produktów roślinnych, przeciwdziałanie marnowaniu żywności, wzmocnienie edukacyjnego charakteru żywienia szkolnego i przedszkolnego. Podkreślono konieczność bilansowania jadłospisów zgodnie z normami opracowywanymi przez **Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy**.

Sklepiki i automaty vendingowe – jakie produkty będzie można sprzedawać?

Rozporządzenie określa zamknięty katalog produktów dopuszczonych do sprzedaży na terenie szkół i przedszkoli (w tym w automatach). Wśród nich znajdują się m.in.:

- pieczywo, pieczywo półcukiernicze i cukiernicze (także bezglutenowe),
- kanapki,
- sałatki i surówki,
- mleko i produkty mleczne (również bezlaktozowe),
- napoje roślinne wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12,
- produkty zbożowe,
- warzywa, owoce, orzechy, nasiona (bez dodatku cukru i soli),
- woda, soki i musy bez dodatku cukrów i substancji słodzących,
- napoje przygotowywane na miejscu – maks. 5 g cukrów dodanych w 250 ml,
- czekolada gorzka (min. 70% kakao).

Ponadto wprowadzone zostały konkretne progi zawartości: cukru, tłuszczu i soli.

Produkty	Maksymalna zawartość w 100 g lub ml produktu		
	cukry	tłuszcze	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	-	-



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wysokiem Mazowieckiem
ul. 1-Maja 9, 18-200 Wysokie Mazowieckie
tel. sekret. (86) 2752585, (86) 2752591
e-mail: psse.wysokie.mazowieckie@sanepid.gov.pl
www.gov.pl/web/psse-wysokie-mazowieckie

Roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B ₁₂	10 g	-	-
---	------	---	---

Dodatkowo warto zwrócić uwagę, że w napojach przygotowywanych na miejscu **obniżono limit cukrów dodanych z 10 g do 5 g** na 250 ml. Preferowana jest woda.

Nowe zasady komponowania jadłospisów – co jest ważne?

Przed wszystkim zaleca się planowanie jadłospisów **w cyklu 10-dniowym** (tzw. bilans dekadowy). Pozwala to – zgodnie z uzasadnieniem do rozporządzenia:

- lepiej kontrolować różnorodność, unikać monotonii, racjonalnie planować zakupy,
- dostosować jadłospis do norm żywieniowych.

Dodatkowo w grupach o zróżnicowanym wieku należy stosować tzw. Normę średnioważoną – uwzględniającą strukturę wiekową dzieci.

Obowiązkowe elementy żywienia zbiorowego i wartość energetyczna posiłków.

Wprowadzone zostały konkretne wymagania jakościowe, które należy uwzględnić w diecie dzieci i młodzieży:

Każdego dnia:

- warzywa lub owoce w każdym posiłku (z przewagą warzyw),
- produkty z różnych grup żywności,
- w przypadku żywienia całodziennego – min. 2 porcje mleka lub alternatyw roślinnych.

W tygodniu:

- min. 1 porcja ryby,
- min. 1 potrawa z nasion roślin strączkowych (bez produktów odzwierzęcych),
- 2 porcje mięsa świeżego,
- maksymalnie 2 potrawy smażone (od poniedziałku do piątku),
- min. 2 zupy na wywarach warzywnych.

Co ważne w dni, kiedy podawane jest mięso lub ryba, **należy zapewnić alternatywę roślinną dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych.**

Należy także wziąć pod uwagę bilans energetyczny. Jeśli placówka podaje wyłącznie obiad:

- 20% dziennego zapotrzebowania – przy posiłku jednodaniowym,
- 30% – przy obiedzie dwudaniowym.

W placówkach realizujących 3 posiłki dziennie:

- 70–75% dziennego zapotrzebowania energetycznego (w ujęciu dekadowym).

Co powinien zrobić dyrektor przed 1 września 2026 r.?

1. Przeanalizować obowiązujące umowy z firmami cateringowymi.
2. Zweryfikować asortyment sklepiku i automatów vendingowych.
3. Zorganizować szkolenie dla intendenta i personelu kuchni.

4. Przygotować procedurę bilansowania jadłospisów w cyklu dekadowym.
5. Zaplanować komunikację z rodzicami.
6. Uwzględnić alternatywy roślinne w menu.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wysokiem Mazowieckiem informuje, iż po 1 września br. przez pracowników PSSE w Wysokiem Mazowieckiem będą przeprowadzane kontrole stołówek szkolnych i przedszkolnych mające na celu sprawdzenie spełnienia wymagań zapisów rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r., w tym m.in. spełnienia norm żywienia na energię i składniki odżywcze dla danej grupy wiekowej (biorąc pod uwagę średnie wartości z 10 jadłospisów).

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Wysokiem Mazowieckiem

lek. med. Andrzej Grzeszczuk

/dokument podpisany elektronicznie/

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 \(Dz. U. z 2026 r., poz. 197\).](#)

Na stronie Ministerstwa Zdrowia można znaleźć materiały, które mają ułatwić przedszkolom i szkołom wdrażanie nowych przepisów.

Aktualnie dostępne są publikacje i e-booki:

- 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 „Żywnienie w przedszkolu w praktyce” (dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/E-book-Zywnienie-w-przedszkolach-w-praktyce.pdf>)
- ebook „Strączkowe są zdrowe” (dostęp: [E-book-Straczkowe-sa-zdrowe.pdf](#))
- ebook „Żywnienie w przedszkolu w praktyce. Propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów” (dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Publikacja-5.-Zywnienie-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-kulinarnych-dla-realizatorow-zywienia-zbiorowego-w-przedszkolach-i-szkolach/>).
- [Kulinarne inspiracje dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach – Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#) – 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 Żywieniowej](#) oraz [Normy żywienia dla populacji Polski – 2024 r. – Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)
- Filmy instruktażowe z przepisami na smaczne potrawy [Filmy z przepisami na smaczne potrawy – Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)
- 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/>).