DRODZY RODZICE

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. wprowadza obowiązkowe zmiany w żywieniu zbiorowym osób uczących się. Przepisy wejdą w życie 1 września 2026 r.

Od nowego roku szkolnego stołówki w całej Polsce będą serwować posiłki zgodnie z nowymi standardami żywienia, opartymi na zasadach zdrowej diety (tzw. planetarnej), która łączy profilaktykę zdrowotną z troską o środowisko oraz ograniczaniem marnowania żywności.

Tygodniowy model żywienia przewiduje jeden dzień roślinny, minimum jeden dzień obiadu rybnego, maksymalnie dwa obiady mięsne oraz jeden dzień elastyczny, w którym menu może być roślinne, mączne lub rybne. Ministerstwo wskazuje, że tłuszcze roślinne powinny być stosowane jako dodatek do sałatek, past warzywnych lub jako zamiennik tłuszczu do smarowania pieczywa.

Najważniejsze wymagania dla jadłospisów szkolnych od 1.09.2026 roku :

1. Obiad dwudaniowy to 30 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego.
2. Każdego dnia posiłki mają obejmować produkty z różnych grup środków spożywczych.
3. Warzywa i owoce powinny się pojawiać w każdym posiłku, przy czym udział warzyw ma być większy niż udział owoców.
4. Należy uwzględniać produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
5. Warto sięgać nie tylko po popularne oleje, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany, ale także po produkty, które w stosunkowo niewielkiej objętości pokrywają zapotrzebowanie na tzw. „dobre tłuszcze”. W grupie tej znajdują się nasiona, w szczególności mak, słonecznik, sezam, siemię lniane i dynia.
6. Co najmniej dwa razy w tygodniu zupy powinny być przygotowywane na wywarach warzywnych.
7. Co najmniej raz w tygodniu w obiedzie ma pojawić się porcja ryby.
8. Co najmniej raz w tygodniu ma pojawić się potrawa przygotowana na bazie roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych (wegetariańska).
9. Potrawa z mięsa świeżego ma być podawana dwa razy w tygodniu.
10. Zalecenie podawania wody do posiłków. Jeżeli kompoty to z obniżoną zawartością cukru dodanego.
11. W jadłospisach należy uwzględniać sezonowość produktów i jeżeli to możliwe, wykorzystywać produkty pochodzenia lokalnego lub ekologiczne.

Nasza stołówka wprowadziła te zmiany już w zeszłym roku szkolnym, w ostatnich miesiącach przed wakacjami. Od września będziemy kontynuować wdrażanie nowych zasad, nowych potraw i zwyczajów żywieniowych.

Beata Kosiba „VERANO”