



Szkoła na zdrowie

S sieć
organizacji
społecznych
dla edukacji

Co się zmienia od 1 września 2026 – i dlaczego?



Dieta dzieci i nastolatków nie jest zdrowa, za dużo w niej soli i cukru, za mało warzyw, pełnego ziarna i owoców. Już **co trzecie dziecko** w wieku wczesnoszkolnym w Polsce ma nadwagę. Dlatego – zgodnie z rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia i zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia – szkolne stołówki, sklepiki i automaty przechodzą na zdrowszą stronę: **więcej warzyw, owoców i pełnego ziarna, mniej cukru, soli i mięsa**. Oto, co to oznacza w praktyce.



Warzywa i owoce w każdym posiłku

Do tego produkty pełnoziarniste
w daniach głównych i zupy
na wywarach warzywnych.



Roślinny obiad raz w tygodniu

Na bazie roślin strączkowych.
W dni z mięsem lub rybą zawsze
będzie też opcja roślinna – każdy
wybierze coś dla siebie.



Mięso rzadziej, ale lepsze

Mięso dwa razy w tygodniu,
ryba – raz, i tylko świeże – bez
wysokoprzetworzonych wyrobów jako
dania głównego.



Mniej cukru i soli

Twarde limity dla płatków, nabiału,
pieczywa i napojów, bez sztucznych
słodzików. Zdrowszy asortyment
także w sklepiku i automatach.



Woda zawsze pod ręką

Bezpłatna i dostępna przez cały
dzień – to napój pierwszego
wyboru. Warto nosić własny bidon.



Posiłki dobrze zbilansowane

Jadłospisy układane według norm
energetycznych i żywieniowych –
tak, by obiad naprawdę „ładował
baterie”.

Rodzice, uczennice i uczniowie – dajcie nowym smakom szansę!

Przyzwyczajanie się do nowego smaku czasem wymaga nawet kilku prób – to normalne. Pytajcie w szkole o jadłospis, przychodźcie na degustacje, zgłaszajcie własne pomysły i uwagi nauczycielom i dyrekcji. Zdrowe nawyki ze stołówki zostają na całe życie – a szkolny obiad wyrównuje szanse wszystkich dzieci, niezależnie od tego, co jest w domowej lodówce.



← ncez.pzh.gov.pl • Chcesz wiedzieć więcej? • sosdlaedukacji.pl →

Podstawa prawna: rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 197) – nowe zasady żywienia zbiorowego oraz sprzedaży żywności w przedszkolach i szkołach, obowiązuje od 1 września 2026 r.

