



Nowe standardy żywienia w szkołach. Jak się przygotować?

Praktyczny przewodnik dla dyrekcji
i pracowników placówek



Nowa edukacja
obywatelska



Wyzwania
i tematy ad hoc



Dobry klimat
i dobre relacje



Zmiany programowe
i organizacyjne



Lokalna polityka
oświatowa



Kształcenie i doskonalenie
nauczycieli_lek

Nowe standardy żywienia w szkołach. Jak się przygotować?

Od 1 września 2026 r. obowiązuje nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. (tzw. „sklepikowe”, Dziennik Ustaw 2026 poz. 197), które zmienia zasady żywienia zbiorowego oraz sprzedaży żywności (stołówki, catering, sklepiki, automaty) w przedszkolach i szkołach. Obejmuje ponad 6,8 mln uczniów w blisko 36 tys. placówek (dane SIO i GUS).

Główny kierunek tych zmian to wprowadzenie do szkół wzorca żywieniowego, który zawiera więcej warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych, a mniej mięsa i cukru. Jest to spójne z rekomendacjami WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) i modelem EAT-Lancet: (rekomendacje komisji EAT-Lancet w sprawie zdrowej i zrównoważonej diety). Nasz krótki przewodnik zbiera to, co szkoła i samorząd lokalny powinny zrobić przed startem roku szkolnego i po jego rozpoczęciu, a także wskazuje, gdzie dyrektorki, intendentki i osoby przygotowujące posiłki mogą znaleźć gotowe, często bezpłatne wsparcie.

Powód zmian jest poważny

Z badania WHO COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative — Europejskiej Inicjatywy Monitorowania Otyłości Dzieci) wynika, że zbyt wysoką masę ciała ma już co trzecie dziecko w wieku wczesnoszkolnym. W Polsce ten odsetek wynosi od 27,6% wśród 7-latków do 34,8% wśród 9-latków, a otyłość dotyczy 15% ośmiolatków (częściej chłopców, 18%, niż dziewcząt, 9%). Wśród nastolatków (11–15 lat, badanie HBSC — Health Behaviour in School-aged Children badające m.in. zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej) nadmierną masę ciała ma 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt. Polska należy do europejskiej czołówki, a w ciągu dwóch dekad liczba dzieci z nadwagą niemal się podwoiła. Wiąże się to m.in. ze zbyt wysokim spożyciem cukru i soli oraz zbyt niską konsumpcją warzyw i owoców — a to główne czynniki ryzyka chorób dietozależnych.

Dlatego szkoła i przedszkole to najskuteczniejsza dźwignia profilaktyki i edukacji: posiłki docierają do ponad 6,8 mln dzieci, kształtują nawyki na lata i wyrównują szanse niezależnie od zasobności domu. Kierunek reformy jest zgodny z wytyczną WHO z 2025 r., zgodnie z którą żywność w szkołach powinna ułatwiać zdrową dietę i ograniczać dostęp do produktów, które ją utrudniają. Nowe standardy łączą zdrowie z troską o środowisko (model EAT-Lancet): systemy żywnościowe odpowiadają za znaczną część emisji gazów cieplarnianych, a produkcja mięsa — zwłaszcza wołowiny — ma wielokrotnie większy ślad węglowy niż produkcja nasion roślin strączkowych. Mniej marnowanej żywności to dodatkowa korzyść — zdrowotna i finansowa.

Co będzie obowiązkowe a co jest rekomendacją – w skrócie

- Obowiązkowa roślinna potrawa na bazie nasion roślin strączkowych co najmniej raz w tygodniu.
- W ramach obiadu porcja smażonego mięsa maks. 2 razy w tygodniu przygotowana z mięsa świeżego: koniec z wyrobami wysokoprzetworzonymi (parówki, kielbasa, mortadela) jako głównym daniem.
- Zupy na wywarach warzywnych min. 2 razy w tygodniu.
- Utrzymanie obowiązku z 2016 roku w sprawie serwowania warzyw/owoców w każdym posiłku.
- Zalecenie serwowania produktów pełnoziarnistych oraz wody jako napoju pierwszego wyboru.
- Utrzymanie zalecenia z 2016 roku w sprawie limitów cukru, soli i tłuszczu dla używanych produktów (płatki, nabiał, pieczywo cukiernicze, napoje) i zakaz substancji słodzących; smażenie ograniczone, tylko na oliwie lub oleju rzepakowym.
- Doprecyzowane normy energetycznej posiłków: w przedszkolu 70–75% dziennego zapotrzebowania (dekadowo), w szkole obiad jednodaniowy 20%, dwudaniowy 30%.
- Jasne wytyczne dla napojów roślinnych i roślinnych napojów mlecznych zastępujących mleko i produkty mleczne: co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, przy czym obie porcje mogą być zastąpione napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych.

Od czego zacząć i co zaplanować?

- Zbierzcie deklaracje od rodziców dot. żywienia dzieci w placówce.
- Przejrzyjcie jadłospisy i receptury – zaplanujcie co najmniej jeden roślinny obiad w tygodniu oraz roślinne alternatywy w dni mięsne w zależności od deklaracji rodziców.
- Zróbcie audyt sklepiku i automatów pod kątem nowych limitów cukru/soli/tłuszczu; renegocjujcie asortyment z dostawcami.
- Zaktualizujcie umowy z cateringiem i specyfikacje zamówień (SIWZ – Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia), by wykonawca spełniał nowe wymogi.

- Zapiszcie kucharki, kucharzy i intendentki na szkolenia i pobierzcie bezpłatne materiały (przepisy, checklisty, kalkulatory).
- Policzcie normy energetyczne metodą średnioważoną. Sprawdzajcie, czy jadłospis spełnia normy nie każdego dnia z osobna, lecz średnio w dłuższym okresie – np. w 10 kolejnych dniach żywieniowych. Przy okazji uzgodnijcie z samorządem stawki żywieniowe i budżet, tak by realnie wystarczały na jadłospis zgodny z nowymi normami.
- Starajcie się zapewnić stały dostęp do wody pitnej. Warto, żeby woda była dostępna bezpłatnie przez cały dzień, w łatwo dostępnych miejscach (np. dystrybutory, dzbanki na stołówce, kran z wodą zdatną do picia) – także poza porami posiłków. Uczyńcie ją napojem domyślnym: zapewnijcie kubki lub zachęcajcie do własnych bidonów i jasno poinformujcie uczniów oraz rodziców, gdzie i kiedy można się jej napić.
- Zaplanujcie komunikację z rodzicami oraz uczniami i uczennicami, w tym informacje i rozmowy na zebraniach i w klasach, webinary, degustacje, konkursy kulinarne.

Gdzie szukać wsparcia: gotowe narzędzia, materiały i szkolenia

Nie trzeba wdrażać tych zmian samodzielnie. Kilka instytucji i organizacji przygotowało konkretne, w dużej części bezpłatne narzędzia dla szkół, przedszkoli i samorządów:

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ) oraz Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny (NIZP-PZH). Oficjalne wytyczne i interpretacje rozporządzenia, „Talerz Zdrowego Żywienia”, normy żywienia dla populacji Polski 2024, przepisy i materiały edukacyjne: ncez.pzh.gov.pl Działa tu także skrzynka kontaktowa dla realizatorów żywienia zbiorowego
- Fundacja WWF Polska – „Dieta przyjazna planecie”. Program edukacyjny o diecie planetarnej: scenariusze i materiały dla nauczycieli i nauczycielek oraz uczniów i uczennic szkół podstawowych, a także dzieci przedszkolnych, a także osobna ścieżka „stołówki” – jak w praktyce wdrażać założenia diety planetarnej w szkolnej i przedszkolnej kuchni (m.in. „Dieta przyjazna planecie. Szkolne i przedszkolne obiady na 6”, „Dieta przyjazna planecie. Przedszkolne śniadania i podwieczorki na 6”): wwf.pl/edukacja/dieta-przyjazna-planecie. Dodatkowo Fundacja WWF Polska prowadzi grupę na Facebooku skierowaną do osób odpowiadających za żywienie dzieci w szkołach i przedszkolach, dotyczącą wprowadzania zasad diety planetarnej w żywieniu uczniów, uczennic i dzieci przedszkolnych: Dieta planetarna w szkole i przedszkolu | Facebook

- Fundacja Szkoła z Klasą, program „Zdrowie z Klasą”. Wsparcie merytoryczne i metodyczne dla szkół, scenariusze zajęć oraz materiały dydaktyczne dotyczące zdrowia, w tym zdrowego odżywiania. Program wzmacnia sprawczość uczniów i uczennic oraz uwzględnia ich potrzeby i perspektywę w obszarach związanych ze zdrowiem. Obejmuje także ogólnodostępny kurs e-learningowy „Zdrowie z Klasą: Jak rozmawiać o zdrowiu? Praktyczne wskazówki i gotowe materiały”, opracowany we współpracy z ekspertami i ekspertkami m.in z zakresu zdrowego żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego: <https://www.szkoлакlasa.org.pl/obszary/zdrowie-z-klasa/>
- Instytut Strategii Żywnościowych Grunt – zajmuje się tematem bezpieczeństwa żywnościowego, politykami żywnościowymi. Koncentruje się na działaniach z samorządami lokalnymi wokół tego, jak dostarczać do placówek żywienia zbiorowego lokalną sezonową żywność, w jaki sposób budować na poziomie lokalnym infrastrukturę żywnościową w kontekście odporności oraz wspierania procesu transformacji rolnictwa. Prowadzi program "Akademia polityk żywnościowych" (ruszy II edycja od września) | <https://instytutgrunt.org/akademia-polityk-zywnosciowych/> Przygotowuje też poradnik dla samorządów jako organów prowadzących (checklista wdrożeniowa) – publikacja pod koniec sierpnia.
- CEO – Centrum Edukacji Obywatelskiej. Programy edukacji zdrowotnej i klimatycznej („Klimat to temat!", „1Planet4All", „Żyję zdrowo") pomagają połączyć zmianę w stołówce z edukacją uczniów: <https://wzmacniajodpornosc.ceo.org.pl/programy-edukacyjne/zyje-zdrowo/materialy/>
- Fundacja Jadłonomia (Marta Dymek). Sprawdzone roślinne przepisy; fundacja przygotowała bezpłatny przewodnik dla osób odpowiedzialnych za żywienie w przedszkolach i szkołach, a także informatory dla dzieci i rodziców – jak w praktyce wdrożyć zmiany z rozporządzenia: <https://fundacja.jadlonomia.com/materialy/> Ponadto Fundacja opracowała narzędzie, dzięki któremu można sprawdzić, czy stworzony przez placówkę jadłospis odpowiada zaleceniom: <https://fundacja.jadlonomia.com/sprawdzjadlospis/>
- ProVeg Polska – „Szkoła na Roślinach”. Bezpłatny e-book z przepisami, przewodnik i checklista dla dyrekcji i personelu kuchennego, kalkulator zapotrzebowania produktów oraz planer; szkolenia dla kuchni (bilansowanie białka roślinnego, praca z zamiennikami, dopasowanie do stawek żywieniowych), webinaria dla rodziców i warsztaty dla uczniów: proveg.org/pl/szkola-na-roslinach

- Green REV Institute — „Roślinna Szkoła”. Wsparcie systemowe i legislacyjne: zielone zamówienia publiczne, lokalne polityki żywnościowe, pomoc gminom i radnym we wdrożeniu (kampania prowadzona od 2021 r.): roslinnaszkola.pl
- Wiem co jem. Warszawski projekt edukacji żywieniowej um.warszawa.pl/waw/wiemcojem

Najczęstsze obawy i jak sobie z nimi poradzić

- „Dzieci tego nie zjedzą, będą głodne”. Stawiajcie na dania inspirowane ulubionymi smakami swoich uczniów i uczennic, organizujcie w klasach zajęcia kulinarne, klasowe i szkolne degustacje nowych potraw czy konkursy na roślinne dania. Pozwólcie dzieciom poznać nowe produkty zanim jeszcze trafią na talerz, czytajcie o owocach i warzywach, pokazujcie filmy, w których występują, ozdóbcie szkolny lub przedszkolny korytarz ilustracjami, które je przedstawiają. Zaproście do współpracy rodziców, rozmawiajcie na zebraniach o jedzeniu w szkole, wyjaśniając, co i dlaczego się zmienia, organizujcie webinaria. Dotychczasowe doświadczenia szkół pokazują, że w dni bezmięsne dzieci i młodzi ludzie znacznie częściej sięgają po warzywa, choćby z konieczności.
- „To będzie droższe”. Policzcie realny koszt — nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycą, fasolą) należą do najtańszych źródeł białka i zwykle wypadają taniej niż mięso, także to świeże. Skorzystajcie z bezpłatnych kalkulatorów zapotrzebowania (np. ProVeg), by precyzyjnie planować zakupy i ograniczać marnowanie, które podnosi koszty. Rozłóżcie zmianę w czasie i negocjujcie ceny sezonowych, lokalnych warzyw. Oszczędność na jednej roślinnej potrawie w tygodniu można przeznaczyć na lepszej jakości produkty również w pozostałe dni — a rozmowę o stawkach żywieniowych warto przeprowadzić z samorządem z wyprzedzeniem.
- „Szkolna kuchnia nie umie gotować roślinnie”. Zaufajcie sprawdzonym recepturom, zamiast wymyślać wszystko od zera — bezpłatne zestawy przepisów i szkolenia oferują ProVeg („Szkoła na Roślinach”) i Fundacja WWF Polska. Wyślijcie kucharki, kucharzy i intendentki na warsztaty praktyczne (bilansowanie białka, praca z zamiennikami, przyprawianie), a na start wybierzcie kilka prostych, lubianych dań (np. gulasz z soczewicy, kotlety z ciecierzycy, makaron z warzywami) i doskonalcie je na podstawie reakcji uczniów i uczennic. Kilka pewnych przepisów w rotacji szybko buduje pewność zespołu.
- „Nie ma czasu ani rąk do pracy”. Nie zaczynajcie od zera — użyjcie gotowych checklist, planerów jadłospisów i kalkulatorów, które skracają planowanie do minimum. Rozłóżcie zadania na zespół i w miarę możliwości przesuniecie część obowiązków

administracyjnych z kuchni na personel pomocniczy. Zgłoszcie samorządowi realne potrzeby kadrowe i sprzętowe — to on odpowiada za warunki pracy stołówek.

- „Ryzyko marnowania jedzenia”. Spróbujcie przetestować nowe formy podawania posiłków, np. poprzez szwedzki stół czy wybór warzyw/owoców. Pytajcie uczniów o zdanie (ankiety, „danie tygodnia”) i włączcie ich w wybór — potrawy wybrane przez dzieci są chętniej zjadane.

Podsumowanie

Nowe standardy to największa od 2016 r. zmiana zasad żywienia w oświacie — prozdrowotna i proekologiczna, ale wymagająca przygotowania kuchni, budżetów i dostawców. Pojawiają się głosy krytyczne (część branży, obawy rodziców), jednak dobrze przygotowana placówka wdroży zmiany sprawnie. Klucz to wczesny start, korzystanie z gotowych, bezpłatnych narzędzi organizacji oraz połączenie zmiany w kuchni z edukacją i komunikacją. Istotna jest rola samorządu — finansowanie, zamówienia publiczne i wsparcie kadrowe przesądzą, czy reforma realnie poprawi to, co trafia na talerze uczniów i uczennic.

Jeśli szukacie gotowych narzędzi oraz szerszej wiedzy, zacznijcie od tych miejsc:

- Przepisy i jadłospisy: baza wiedzy NCEŻ (przepisy, e-booki, „Talerz Zdrowego Żywienia”, Normy żywienia dla populacji Polski 2024), zestawy receptur ProVeg „Szkoła na Roślinach”, roślinne przepisy Jadłonomii i .
- Checklisty i planery: gotowa checklista oraz planer dla dyrekcji i personelu kuchennego w bezpłatnym pakiecie ProVeg „Szkoła na Roślinach”.
- Tabele do układania jadłospisów i in.: kalkulator zapotrzebowania produktów ProVeg) <https://proveg.org/pl/szkola-na-roslinach/tabela-zapotrzebowania-produktow>, a do liczenia norm energetycznych i białkowych — programy do układania jadłospisów z wbudowaną kontrolą zgodności z normami (np. Wikt), które automatyzują wyliczenia.
- Interpretacje przepisów: skrzynka konsultacyjna NCEŻ dla żywienia zbiorowego dzieci (zywieniezbiorowe_dzieci@pzh.gov.pl) oraz wytyczne NCEŻ / NIZP PZH do rozporządzenia.
- Szkolenia dla osób pracujących w kuchni: warsztaty praktyczne dla intendentek, kucharek i kucharzy dotyczące nowych norm 2026 (m.in. Fundacja Jadłonomia, ProVeg), a także branżowe szkolenia komercyjne.

- Planer Roślinna Szkoła <https://bezpiecznazywnosc.org/2025/06/06/planer-roslinnej-szkoly/>
- Magazyn Bezpieczna Żywność #1
<https://bezpiecznazywnosc.org/2025/03/10/co-oferuja-dzieciom-polskie-stolowki-odpowiedz-znajdziecie-w-raporcie-weganie-i-weganki-na-szkolnych-stolowkach/>
- Magazyn Bezpieczna Żywność #2
<https://bezpiecznazywnosc.org/2025/09/25/jedzenie-to-akt-codzienny-i-polityczny-emocjonalny-i-ekonomiczny-prywatny-i-gleboko-spoleczny/>
- Nowe rozporządzenie zmienia rzeczywistość szkolnych stołówek (18.02.2026) <https://bezpiecznazywnosc.org/2026/02/18/nowe-rozporzadzenie-zmienia-rzeczywistosc-szkolnych-stolowek/>
- Roślinna Szkoła zmienia szkolne posiłki od września 2026 (16.03.2026) <https://bezpiecznazywnosc.org/2026/03/16/roslinna-szkola-zmienia-szkolne-posilki-od-wrzesnia-2026/>
- Nowe zasady żywienia w szkołach. Lekarz i dietetyczka odpowiadają na najważniejsze pytania (05.08.2026) <https://bezpiecznazywnosc.org/2026/08/05/nowe-zasady-zywienia-w-szkolach-lekarz-i-dietetyczka-odpowiadaja-na-najwazniejsze-pytania/>
- Czy szkolne stołówki są gotowe na zmiany? (wywiad z Patrycją Korszun) <https://bezpiecznazywnosc.org/2025/12/23/czy-szkolne-stolowki-sa-gotowe-na-zmiany/>
- Sławomir Cygler: Szkoła jutra zaczyna się w szkolnej kuchni <https://bezpiecznazywnosc.org/2025/07/28/slawomir-cygler-szkola-jutra-zaczyna-sie-w-szkolnej-kuchni/>
- Poprawa żywienia dzieci i młodzieży wymaga podejścia systemowego [https://bezpiecznazywnosc.org/2026/07/07/poprawa-zywienia-dzieci-i-młodzieży wymaga podejścia systemowego/](https://bezpiecznazywnosc.org/2026/07/07/poprawa-zywienia-dzieci-i-mlodziezy-wymaga-podejscia-systemowego/)
- Niech prawo do zdrowej, etycznej żywności stanie się priorytetem <https://bezpiecznazywnosc.org/2026/05/13/niech-prawo-do-zdrowej-etycznej-zywnosci-stanie-sie-priorytetem/>

Źródła

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. — ISAP: Internetowy System Aktów Prawnych (Dz.U. 2026 poz. 197)
- NCEŻ (PZH): Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży (dane COSI/HBSC)
- Program Warszawska kranówka – mądry wybór w szkole – MPWiK, Warszawa Woda – Wiem co jem



Brief. Faktycznie o edukacji to seria syntetycznych, opartych na faktach opracowań think tanku SOS dla Edukacji o wybranych problemach i wyzwaniach polskiej szkoły. Briefy powstają na podstawie badań i raportów własnych SOS dla Edukacji oraz dokumentów prawnych. Celem opracowań jest pokazanie w przystępnej formie obszarów wymagających zmiany i rzecznictwa.

Opracowanie

Alicja Pacewicz

Publikacja bezpłatna