

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA ZDROWIA¹⁾

z dnia 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**

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r. poz. 1448, z późn. zm.) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, o których mowa w art. 1 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia:

- 1) pieczywo, w tym bezglutenowe;
- 2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, w tym bezglutenowe;
- 3) kanapki;
- 4) sałatki i surówki;
- 5) mleko;
- 6) produkty mleczne, w szczególności: jogurt, napój jogurtowy, kefir, maślanka, mleko, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany;
- 7) napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12, w tym na bazie zbóż, soi, ryżu, orzechów, migdałów lub nasion roślin strączkowych;
- 8) produkty zbożowe, w tym zbożowe produkty śniadaniowe oraz zbożowe produkty bezglutenowe;
- 9) warzywa;

¹⁾ Minister Zdrowia kieruje działem administracji rządowej – zdrowie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 25 lipca 2025 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Zdrowia (Dz. U. poz. 1004).

- 10) owoce;
- 11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008 r., str. 16, z późn. zm.²⁾), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”, oraz bez dodatku soli;
- 12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;

²⁾ Zmiany wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. Urz. UE L 75 z 23.03.2010, str. 17, Dz. Urz. UE L 295 z 12.11.2011, str. 1, Dz. Urz. UE L 295 z 12.11.2011, str. 178, Dz. Urz. UE L 295 z 12.11.2011, str. 205, Dz. Urz. UE L 78 z 17.03.2012, str. 1, Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2012, str. 14, Dz. Urz. UE L 144 z 5.06.2012, str. 16, Dz. Urz. UE L 144 z 5.06.2012, str. 19, Dz. Urz. UE L 144 z 5.06.2012, str. 22, Dz. Urz. UE L 169 z 29.06.2012, str. 43, Dz. Urz. UE L 173 z 3.07.2012, str. 8, Dz. Urz. UE L 196 z 24.07.2012, str. 52, Dz. Urz. UE L 310 z 9.11.2012, str. 41, Dz. Urz. UE L 313 z 13.11.2012, str. 11, Dz. Urz. UE L 333 z 5.12.2012, str. 34, Dz. Urz. UE L 333 z 5.12.2012, str. 37, Dz. Urz. UE L 333 z 5.12.2012, str. 40, Dz. Urz. UE L 336 z 8.12.2012, str. 75, Dz. Urz. UE L 13 z 17.01.2013, str. 1, Dz. Urz. UE L 77 z 20.03.2013, str. 3, Dz. Urz. UE L 79 z 21.03.2013, str. 24, Dz. Urz. UE L 129 z 14.05.2013, str. 28, Dz. Urz. UE L 150 z 4.06.2013, str. 13, Dz. Urz. UE L 150 z 4.06.2013, str. 17, Dz. Urz. UE L 202 z 27.07.2013, str. 8, Dz. Urz. UE L 204 z 31.07.2013, str. 32, Dz. Urz. UE L 204 z 31.07.2013, str. 35, Dz. Urz. UE L 230 z 29.08.2013, str. 1, Dz. Urz. UE L 230 z 29.08.2013, str. 7, Dz. Urz. UE L 230 z 29.08.2013, str. 12, Dz. Urz. UE L 252 z 24.09.2013, str. 11, Dz. Urz. UE L 289 z 31.10.2013, str. 58, Dz. Urz. UE L 289 z 31.10.2013, str. 61, Dz. Urz. UE L 328 z 7.12.2013, str. 79, Dz. Urz. UE L 21 z 24.01.2014, str. 9, Dz. Urz. UE L 76 z 15.03.2014, str. 22, Dz. Urz. UE L 89 z 25.03.2014, str. 36, Dz. Urz. UE L 143 z 15.05.2014, str. 6, Dz. Urz. UE L 145 z 16.05.2014, str. 32, Dz. Urz. UE L 145 z 16.05.2014, str. 35, Dz. Urz. UE L 166 z 5.06.2014, str. 11, Dz. Urz. UE L 182 z 21.06.2014, str. 23, Dz. Urz. UE L 252 z 26.08.2014, str. 11, Dz. Urz. UE L 270 z 11.09.2014, str. 1, Dz. Urz. UE L 272 z 13.09.2014, str. 8, Dz. Urz. UE L 298 z 16.10.2014, str. 8, Dz. Urz. UE L 299 z 17.10.2014, str. 19, Dz. Urz. UE L 299 z 17.10.2014, str. 22, Dz. Urz. UE L 88 z 1.04.2015, str. 1, Dz. Urz. UE L 88 z 1.04.2015, str. 4, Dz. Urz. UE L 106 z 24.04.2015, str. 16, Dz. Urz. UE L 107 z 25.04.2015, str. 1, Dz. Urz. UE L 107 z 25.04.2015, str. 17, Dz. Urz. UE L 210 z 7.08.2015, str. 22, Dz. Urz. UE L 213 z 12.08.2015, str. 1, Dz. Urz. UE L 253 z 30.09.2015, str. 3, Dz. Urz. UE L 266 z 13.10.2015, str. 27, Dz. Urz. UE L 13 z 20.01.2016, str. 46, Dz. Urz. UE L 50 z 26.02.2016, str. 25, Dz. Urz. UE L 61 z 8.03.2016, str. 1, Dz. Urz. UE L 78 z 24.03.2016, str. 47, Dz. Urz. UE L 87 z 2.04.2016, str. 1, Dz. Urz. UE L 117 z 3.05.2016, str. 28, Dz. Urz. UE L 120 z 5.05.2016, str. 4, Dz. Urz. UE L 272 z 7.10.2016, str. 2, Dz. Urz. UE L 50 z 28.02.2017, str. 15, Dz. Urz. UE L 125 z 18.05.2017, str. 7, Dz. Urz. UE L 134 z 23.05.2017, str. 3 i 18, Dz. Urz. UE L 184 z 15.07.2017, str. 1 i 3, Dz. Urz. UE L 199 z 29.07.2017, str. 8, Dz. Urz. UE L 13 z 18.01.2018, str. 21, Dz. Urz. UE L 17 z 23.01.2018, str. 11, Dz. Urz. UE L 114 z 4.05.2018, str. 10, Dz. Urz. UE L 116 z 7.05.2018, str. 5, Dz. Urz. UE L 245 z 1.10.2018, str. 1, Dz. Urz. UE L 251 z 5.10.2018, str. 13, Dz. Urz. UE L 253 z 9.10.2018, str. 36, Dz. Urz. UE L 132 z 20.05.2019, str. 18, Dz. Urz. UE L 142 z 29.05.2019, str. 54, Dz. Urz. UE L 247 z 3.10.2018, str. 1, Dz. Urz. UE L 56 z 27.02.2020, str. 4, Dz. Urz. UE L 59 z 28.02.2020, str. 6, Dz. Urz. UE L 65 z 4.03.2020, str. 1, Dz. Urz. UE L 67 z 5.03.2020, str. 28 i 31, Dz. Urz. UE L 184 z 12.06.2020, str. 25, Dz. Urz. UE L 326 z 8.10.2020, str. 11, Dz. Urz. UE L 406 z 3.12.2020, str. 26, Dz. Urz. UE L 249 z 14.07.2021, str. 87, Dz. Urz. UE L 256 z 19.07.2021, str. 53, Dz. Urz. UE L 11 z 18.01.2022, Dz. Urz. UE L 23 z 2.02.2022, str. 22, Dz. Urz. UE L 172 z 29.06.2022, str. 5, Dz. Urz. UE L 173 z 30.06.2022, str. 52 i 56, Dz. Urz. UE L 264 z 11.10.2022, str. 8, Dz. Urz. UE L 64 z 1.03.2023, str. 4, Dz. Urz. UE L 65 z 2.03.2023, str. 16, Dz. Urz. UE L 166 z 30.06.2023, str. 66, Dz. Urz. UE L 241 z 29.09.2023, str. 73, Dz. Urz. UE L 2023/2379 z 3.10.2023, Dz. Urz. UE L 2023/2108 z 9.10.2023, Dz. Urz. UE L 2024/346 z 23.01.2024, Dz. Urz. UE L 2024/374 z 25.01.2024, Dz. Urz. UE L 2024/1451 z 27.05.2024, Dz. Urz. UE L 2024/2597 z 7.10.2024, Dz. Urz. UE L 2024/2608 z 8.10.2024, Dz. Urz. UE L 2025/651 z 03.04.2025, Dz. Urz. UE L 2025/652 z 03.04.2025 i Dz. Urz. UE L 2025/666 z 07.04.2025.

- 13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów, substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, oraz bez dodatku soli;
- 14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów roślinnych i roślinnych alternatyw produktów mlecznych, o których mowa w pkt 7, produktów mlecznych, o których mowa w pkt 6, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 15) naturalna woda mineralna nisko lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa;
- 16) napoje przygotowywane na miejscu, które zawierają nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia;
- 17) inne napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 18) bezcukrowe gumy do żucia;
- 19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% suchej masy kakaowej;
- 20) inne.

2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6–8 i pkt 20, pod warunkiem, że nie zawierają więcej niż:

- 1) 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów, o których mowa:
 - a) w ust. 1 pkt 2, 13,5 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia oraz nie zawierają dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
 - b) w ust. 1 pkt 20, nie więcej niż 11 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 3) 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 1,2 g soli w 100 g produktu gotowego do spożycia.

§ 2. 1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty należy dobierać w taki sposób, aby pokryć zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze (białko, węglowodany, tłuszcze) dla danej grupy

wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy.

2. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego, o których mowa w § 1 ust. 1 pkt 2 i 8, muszą spełniać wymagania określone dla tych środków spożywczych w § 1 ust. 2, a środki spożywcze, o których mowa w § 1 ust. 1 pkt 6 i 7, wymagania określone dla tych środków w § 1 ust. 2 pkt 1.

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

- 1) posiłki (śniadanie, obiad, podwieczerek, kolacja) komponować z wykorzystaniem produktów z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne lub napoje roślinne lub roślinne alternatywy produktów mlecznych, mięso lub ryby lub jaja lub orzechy lub nasiona roślin strączkowych, inne nasiona, w szczególności: maku, słonecznika, sezamu, siemienia lnianego, dyni lub tłuszcz;
- 2) zupy, sosy oraz potrawy były sporządzane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 3) co najmniej dwa razy w tygodniu zupy były przygotowywane na wywarach warzywnych;
- 4) od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany rafinowany olej rzepakowy lub oliwa z oliwek;
- 5) napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia, przy czym preferowane jest podawanie wody;
- 6) uwzględniać ich sezonowość oraz wykorzystywać, jeżeli to możliwe, produkty pochodzenia lokalnego lub ekologiczne;
- 7) w przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczerek, każdego dnia były podawane:
 - a) środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych,
 - b) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, przy czym obie porcje mogą być zastąpione napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych, o których mowa w § 1 ust. 1 pkt 7,
 - c) co najmniej jedna porcja z grupy: mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, alternatywy roślinne dla mięsa, w tym produkty na bazie nasion roślin strączkowych lub zbóż,
 - d) warzywa lub owoce w każdym posiłku,

- e) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych, w tym pełnoziarnistych, w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji, a w przypadku obiadu jedna porcja produktów zbożowych może być zastąpiona porcją ziemniaków,
 - f) co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu była podawana porcja ryby, a w przypadku osób niespożywających produktów odzwierzęcych alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych,
 - g) co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu była podawana potrawa przygotowana na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych,
 - h) 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,
- 8) w przypadku podawania w jednostce systemu oświaty wyłącznie obiadu uwzględniał on:
- a) 20 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku jednodaniowym typu drugie danie,
 - b) 30 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku dwudaniowym

– zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej, opracowywanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy wiekowej,

- c) alternatywną potrawę roślinną dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych,
- d) wymagania określone w ust. 3 pkt 7 lit. a, d-h przy podawaniu posiłku jednodaniowego typu drugie danie lub posiłku dwudaniowego.

9) w jednostce systemu oświaty, w której są podawane 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, żywienie powinno dostarczać co najmniej 70% całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym, jednak nie więcej niż 75%, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej, opracowywanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy wiekowej.

§ 3. Traci moc rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 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. poz. 1154).

§ 4. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2026 r.

MINISTER ZDROWIA

UZASADNIENIE

Projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia 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 jest wydawany na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r. poz. 1448, z późn. zm.) i zastąpi obowiązujące rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 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. poz. 1154).

Projektowane rozporządzenie określa:

- 1) grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty,
 - 2) wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
- z uwzględnieniem norm żywienia dzieci i młodzieży oraz wartości odżywczych i zdrowotnych środków spożywczych.

Dzieci to grupa populacyjna, w której szczególnie należy zadbać o właściwy sposób żywienia, w tym ograniczenie spożycia składników newralgicznych z żywieniowego punktu widzenia, w tym cukrów, soli oraz tłuszczu. Dlatego też zasadniczym celem projektowanego rozporządzenia jest wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, przez ograniczenie dostępu na terenie przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych do środków spożywczych zawierających znaczne ilości tych składników oraz wskazanie zasad, którymi należy się kierować przy komponowaniu posiłków w ramach żywienia zbiorowego na terenie ww. jednostek. W projektowanej regulacji zwrócono uwagę na rekomendacje dotyczące wdrażania diety planetarnej w ramach żywienia zbiorowego. Jest to także odpowiedź na oczekiwania wielu środowisk zaangażowanych w tematykę upowszechniania właściwych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży w zakresie obowiązku zapewnienia na terenie jednostek systemu oświaty dostępu do co najmniej jednego obiadowego posiłku roślinnego przygotowanego na bazie nasion roślin strączkowych.

Dzieci spędzają w przedszkolu i szkole z reguły znaczną część dnia zatem zapewnienie im m.in. odpowiednich posiłków w tym czasie jest bardzo istotne dla ich samopoczucia, kondycji, chęci do zabawy i nauki – najprościej mówiąc dla ich zdrowia. Dzieci to grupa szczególnie wrażliwa na skutki nieprawidłowego żywienia i ewentualnego nadmiaru jak i niedoborów energii oraz składników pokarmowych. Niezwykle ważne jest więc zapewnienie dziecku takich posiłków, które będą wartościowe odżywczo, a nie tylko zaspokajały głód i preferencje smakowe. Nie bez znaczenia jest fakt, że odpowiednie żywienie w okresie dzieciństwa może wpływać na stan zdrowia także w przyszłości, a prozdrowotne nawyki związane ze stylem życia, w tym żywieniem, wykształcone oraz utrwalane w tym okresie mogą bardzo przysłużyć się dobrej kondycji zdrowotnej w życiu dorosłym. Dlatego tak istotne jest by uczyć i wspierać dziecko w prozdrowotnych wyborach na różnych etapach jego rozwoju.

Żywienie dziecka w jednostce systemu oświaty to ważny element jego funkcjonowania w środowisku przedszkolnym, a następnie szkolnym. Przedszkola i szkoły zajmują się edukacją dzieci i młodzieży, ale też kształtowaniem postaw związanych ze zdrowiem oraz poszanowaniem środowiska naturalnego. Placówka powinna stworzyć odpowiednie warunki dla kształtowania postaw prozdrowotnych uczniów, w tym zapewnić m.in. dostęp do sklepików szkolnych oferujących żywność o wysokiej wartości odżywczej, prawidłowo skomponowane posiłki, organizację wspólnych z nauczycielem drugich śniadań na wystarczająco długiej przerwie oraz edukację żywieniową.

Żywienie zbiorowe w placówce musi opierać się na określonych zasadach i spełniać aktualne normy żywienia i rekomendacje. Normy żywienia oraz zasady racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności, w tym dla dzieci i młodzieży, opracowuje jednostka badawczo-rozwojowa, podległa i nadzorowana przez Ministra Zdrowia, jaką jest Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Kontrolę nad spełnieniem warunków realizacji żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Jadłospis w jednostce systemu oświaty najlepiej bilansować w okresie dekadowym. Dzięki temu bardziej racjonalnie można zaplanować zakupy, ale także lepiej ocenić czy zaplanowane żywienie nie jest monotonne pod względem doboru produktów, potraw, technik kulinarnych, czy jest odpowiednio urozmaicone i uwzględnia wszystkie grupy produktów oraz odpowiednie proporcje między nimi. Układanie jadłospisów dla grup osób tak by każdego dnia w optymalnym stopniu pokrywały zgodnie z normami zapotrzebowanie na wszystkie składniki

odżywcze może być kłopotliwe. Dlatego planowanie jadłospisów na kilka, kilkanaście dni (zwyczajowo 10 dni) ułatwia ich bilansowanie. Odpowiednio dobrane produkty z różnych grup pozwalają pokryć zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. W projekcie rozporządzenia odwołano się do częstotliwości podawania określonych produktów spożywczych w wymiarze dnia bądź tygodnia, tj. od poniedziałku do piątku.

Dzieci uczęszczające do przedszkola i szkoły nie są grupą jednorodną pod względem wieku, a więc również nie są grupą jednorodną pod względem zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Jednym ze sposobów planowania spożycia w grupach o różnym zapotrzebowaniu na energię i składniki odżywcze jest wyliczenie tzw. normy średnioważonej. Norma średnioważona pozwala na wyliczenie zapotrzebowania na dany składnik, które będzie bardziej zbliżone do potrzeb danej grupy uwzględniając jej strukturę.

Zmieniający się klimat, zwiększające się koszty utylizacji odpadów, zmniejszające się zasoby wody pitnej oraz aspekty zdrowotne to tylko niektóre czynniki, które wpływają na konieczność wprowadzenia zasad diety planetarnej w żywieniu, także zbiorowym w jednostkach systemu oświaty.

Dieta planetarna inaczej nazywana dietą dla planety, charakteryzuje się m.in.: zwiększeniem liczby posiłków z wykorzystaniem sezonowych i regionalnych warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, potraw z nasion roślin strączkowych z jednoczesnym ograniczeniem mięsa i przetworów mięsnych. Zasady diety planetarnej obejmują także aspekty związane z niemarnowaniem żywności i wody.

Zasady diety planetarnej stosunkowo łatwo wkomponowują się w działania związane z edukacją żywieniową i kształtowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych. Praktyczne zmiany w stosowaniu diety planetarnej obejmują m.in.:

- 1) zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych – na początek przynajmniej jeden posiłek główny powinien zawierać produkt zbożowy pełnoziarnisty;
- 2) zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie – każdy posiłek powinien zawierać warzywo lub owoc;
- 3) zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych – przynajmniej raz w tygodniu powinna być serwowana potrawa z nasion roślin strączkowych;
- 4) korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z produktów regionalnych;

- 5) ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i przetworów mięsnych;
- 6) ograniczenie ilości spożywanego cukru.

Aktualne zalecenia zdrowego żywienia dla populacji ogólnej w postaci „Talerza Zdrowego Żywienia” oraz materiał „W 3 krokach do zdrowia” są zbieżne z zaleceniami diety planetarnej. Wskazują na potrzebę ograniczenia konsumpcji mięsa m.in. przez wprowadzenie jednego bezmięsnego dnia w tygodniu, zamianę przetworów mięsnych i mięsa czerwonego na nasiona roślin strączkowych, drób, ryby i jaja oraz podkreślają zasadność zastępowania mięsa produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych, orzechami i innymi nasionami.

W § 1 projektu rozporządzenia określono grupy środków spożywczych dopuszczonych do sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty, w tym w automatach vendingowych. Wśród produktów znalazły się: pieczywo (w tym bezglutenowe), pieczywo półcukiernicze i cukiernicze (w tym bezglutenowe), kanapki, sałatki i surówki, mleko, produkty mleczne, napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych, produkty zbożowe, warzywa, owoce, suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona (bez dodatku cukrów, substancji słodzących oraz soli), soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne, przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne (bez dodatku cukrów, substancji słodzących i soli), koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów roślinnych i roślinnych alternatyw produktów mlecznych (bez dodatku cukrów i substancji słodzących), naturalna woda mineralna nisko lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa, bezcukrowe gumy do żucia, czekolada gorzka o zawartości minimum 70 % suchej masy kakaowej. Aktualny projekt przewiduje możliwość oferowania produktów tj. pieczywa oraz pieczywa cukierniczego i półcukierniczego, również z wykorzystaniem produktów z ciasta głęboko mrożonego. Głębokie mrożenie jest bezpiecznym sposobem na przedłużenie trwałości i zachowanie wartości odżywczych gotowego produktu, ponieważ nie powoduje znaczącej utraty składników odżywczych. Proces ten zapobiega namnażaniu się drobnoustrojów i pozwala na dłuższe przechowywanie. Wobec powyższego zrezygnowano z dotychczasowego wyłączenia dla tego typu pieczywa. W przypadku napojów dopuszczono: napoje przygotowywane na miejscu, które zawierają nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia oraz inne napoje niezawierające dodatku cukrów i substancji słodzących. Należy wskazać, że z uwagi na znaczną dynamikę rynku produktów spożywczych problematyczne jest precyzyjne określenie kategorii wszystkich produktów

obecnych na rynku, jak i tych, które mogą pojawić się w przyszłości. W § 1 uwzględniono zatem kategorię „inne”, pod którą kryją się grupy środków spożywczych niezdefiniowanych w pozostałych punktach. Mogą to być np. słodczyce o określonej zawartości cukru, tłuszczu i soli (nie więcej niż 11 g cukrów, 10 g tłuszczu i 1 g soli w 100 g/ml produktu). Kryteria zawartości cukru, tłuszczu i soli obowiązują także dla takich produktów jak: pieczywo cukiernicze i półcukiernicze (nie więcej niż 13,5 g cukrów (bez dodatku substancji słodzących), 10 g tłuszczu i 1,2 g soli w 100 g produktu), produkty zbożowe (nie więcej niż 10 g cukrów, 10 g tłuszczu i 1 g soli w 100 g produktu) oraz produkty mleczne, napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych (nie więcej niż 10 g cukrów, 10 g tłuszczu i 1 g soli w 100 g/ml produktu). W odniesieniu do napojów roślinnych oraz roślinnych alternatyw produktów mlecznych istnieje możliwość sprzedaży i podawania tych produktów w ramach żywienia zbiorowego, przy czym produkty te muszą być wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12.

W § 2 projektu rozporządzenia określono zasady obowiązujące przy komponowaniu jadłospisów w jednostkach systemu oświaty. Wskazano, że środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty należy dobierać w taki sposób, aby pokryć zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze (białko, węglowodany, tłuszcze) dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Podkreślono, że produkty takie jak: pieczywo cukiernicze i półcukiernicze oraz produkty zbożowe, w tym zbożowe produkty śniadaniowe muszą spełniać określone kryteria zawartości cukrów, tłuszczu i soli, natomiast produkty mleczne, napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych kryterium co do zawartości cukrów.

Wymagania jakościowe co do posiłków w praktyce odnoszą się do urozmaicenia diety. Zakładają między innymi uwzględnienie warzyw i owoców w każdym posiłku, określonej porcji ryb, potraw z nasion roślin strączkowych w tygodniu oraz ograniczenie potraw smażonych. Posiłki powinny być przygotowywane z naturalnych składników z wykorzystaniem produktów z różnych grup. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że

zgodnie z zasadami zdrowego żywienia zawartymi w normach żywienia należy serwować w żywieniu proporcjonalnie więcej warzyw niż owoców.

Uzupełnieniem codziennej diety powinna być niewielka ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego. Warto sięgać nie tylko po oliwę z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany, ale także produkty, które już w stosunkowo niewielkiej objętości potrafią pokryć zapotrzebowanie na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (tzw. dobre tłuszcze). W grupie tej znajdują się nasiona, w szczególności: maku, słonecznika, sezamu, siemienia lnianego czy dyni. Zaleca się wykorzystywanie tłuszczów pochodzenia roślinnego jako dodatku do sałatek, past warzywnych lub jako zamiennik tłuszczu do smarowania pieczywa.

Zgodnie z wymaganiami jakościowymi, w diecie co najmniej raz w tygodniu, w ramach obiadu, powinny być podawane ryby ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Nowum stanowi wprowadzenie obowiązku serwowania co najmniej raz w tygodniu, w ramach obiadu, potrawy przygotowanej na bazie nasion roślin strączkowych (bez dodatku produktów odzwierzęcych) oraz dwa razy w tygodniu porcji mięsa, przygotowanej z mięsa świeżego, przy czym w dni, w które serwowane jest mięso lub ryba, należy zapewnić osobom niespożywającym produktów odzwierzęcych alternatywną potrawę roślinną przygotowywaną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych. Mięso świeże oznacza mięso, mięso mielone i surowe wyroby mięsne, w tym pakowane próżniowo lub pakowane w atmosferze kontrolowanej, które nie zostały poddane żadnemu procesowi konserwującemu innemu niż schładzanie, mrożenie lub głębokie mrożenie. Przygotowując potrawy roślinne warto sięgać także po mniej popularne, alternatywne źródła białka roślinnego, które urozmaicą jadłospis, w tym m.in. tofu, mąkę z ciecierzycy, tempeh, natto, seitan, makarony z mąki z nasion roślin strączkowych, komosę ryżową czy płatki drożdżowe. Raz w tygodniu planowanie posiłku obiadowego pozostawiono do decyzji osób odpowiedzialnych za realizację żywienia w placówce. Może to być w zależności od preferencji np. potrawa rybna, roślinna lub mączna. Zgodnie z intencją projektodawcy, przy komponowaniu jadłospisów rekomenduje się, aby uwzględniać sezonowość produktów oraz wykorzystywać, jeżeli to możliwe, produkty pochodzenia lokalnego i ekologiczne. W przypadku podawania mięsa należy wybierać mięso i jego przetwory chude dobrej jakości. Należy ograniczyć mięso czerwone i mięso przetworzone np. wędliny, pasztety, kielbasy, parówki. Można zastąpić wędliny gotowe mięsem przygotowywanym na miejscu, np. pieczoną szynką, schabem czy gotowanym filetem

drobiowym, natomiast wywary mięsne zastępować wywarami jarskimi. Produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste, powinny być elementem większości posiłków. W odniesieniu do napojów, obniżono zawartość cukrów w napojach przygotowywanych na miejscu z 10 g do 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia, przy czym zaznaczono, że preferowane jest podawanie wody. Co istotne, doprecyzowano wartość energetyczną, jaką powinien stanowić obiad podawany w placówce, tj.:

- 1) 20 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku jednodaniowym typu drugie danie;
- 2) 30 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku dwudaniowym.

W przypadku podawania w jednostkach systemu oświaty wyłącznie obiadu (w formie posiłku jednodaniowego typu drugie danie lub posiłku dwudaniowego), należy uwzględnić również wybrane wymagania określone w § 2 ust. 3 pkt 7 oraz konieczność zapewnienia alternatywnej potrawy roślinnej dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych przygotowaną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Ze względu na ograniczenie marnotrawstwa żywności, a także czas przeznaczony na spożycie posiłku obiadowego, w jednostkach systemu oświaty, w których podawany jest wyłącznie obiad, rekomendowane jest przygotowywanie posiłków jednodaniowych.

W przypadku podawania w placówce obiadu w formie zupy, należy pamiętać, aby była ona sporządzana z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Co najmniej dwa razy w tygodniu, zupy należy przygotowywać na wywarach warzywnych.

W przypadku jednostek systemu oświaty, w których podawane są 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, żywienie powinno dostarczać co najmniej 70% całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym, jednak nie więcej niż 75%, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej, opracowywanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy wiekowej.

Warto zwrócić także uwagę na aspekt marnowania żywności, który dotyczy także jednostek systemu oświaty. Żywność w placówkach edukacyjnych marnowana jest na każdym etapie wytwarzania posiłków czyli wyrzucana jest żywność wyprodukowana oraz żywność wydana, ale niezjedzona (tzw. resztki talerzowe). Problem marnowania żywności stanowi

problem środowiskowy, społeczny, finansowy, a także bardzo istotny problem edukacyjny. Edukacja dzieci w aspekcie ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych, w tym niemarnowaniu jedzenia. Problem marnowania żywności w placówkach edukacyjnych jest problemem złożonym i wymaga podjęcia szeregu działań zarówno przez personel placówki, jak i rodziców. Jednym z działań może być zastosowanie tzw. szwedzkiego stołu, na którym znajdują się różne produkty spożywcze (warzywa, owoce, różne rodzaje pieczywa i dodatków), które dzieci same wybierają. Samodzielny wybór daje większą szansę na to, że dziecko zje wybrany produkt. Obecnie jest coraz więcej placówek, które decydują się na wprowadzenie szwedzkiego stołu. Na początek można zastosować szwedzki stół np. na śniadanie raz w tygodniu. Następnie ta forma serwowania posiłku może być powielona w innych dniach. Kolejnym warunkiem, który powinien być spełniony to estetyka podawania posiłków, jego atrakcyjność smakowa i wizualna. Dobrą praktyką jest dawanie dzieciom wyboru odnośnie np. warzyw, owoców, czy formy podania posiłku (np. II danie z sosem czy bez sosu, ziemniaki czy kasza). Każdy z nas zje chętniej to, co sam wybierze. Estetyczny wygląd posiłków, smakowitość, konsystencja, zapach zachęca dzieci do jedzenia. Ważnym warunkiem zjedzenia przez dziecko posiłku jest dostosowanie wielkości porcji do wieku dziecka. Ponadto, warto wprowadzać atrakcyjne dodatki do obiadu, które dzieci mogą zabrać ze sobą (dodatki wliczane są do zapotrzebowania energetycznego, powinny to być produkty wysokiej jakości, pakowane w opakowania jednostkowe, wydawane dzieciom po posiłku).

Niezbędną kwestią jest również równoczesna inwestycja w szkolenie kadry zajmującej się żywieniem dzieci. Istnieje potrzeba szkoleń intendentów oraz osób bezpośrednio przygotowujących posiłki z zakresu obowiązujących przepisów prawnych, zasad prawidłowego żywienia, praktyki kulinarnej. Warto także by kadra odpowiedzialna za realizację żywienia w miarę możliwości prowadziła monitoring marnowania poszczególnych dań i wprowadzała stosowne korekty dotyczące ilości przygotowanych potraw.

Proponuje się, aby przedmiotowe rozporządzenia weszło w życie z dniem 1 września 2026 r.

Zakres projektu rozporządzenia nie jest objęty prawem Unii Europejskiej.

Projekt rozporządzenia nie wymaga przedstawienia właściwym organom i instytucjom Unii Europejskiej, w tym Europejskiemu Bankowi Centralnemu, w celu uzyskania opinii, dokonania powiadomienia, konsultacji albo uzgodnienia.

Przedmiotowa regulacja będzie miała wpływ na działalność mikroprzedsiębiorców oraz małych i średnich przedsiębiorców. Podmioty prowadzące sprzedaż na terenie jednostek systemu oświaty oraz działalność cateringową, będą zobowiązane do zmiany asortymentu żywności sprzedawanej i stosowanej w ramach żywienia zbiorowego w tych placówkach. W przypadku zorganizowania żywienia w formie usług cateringowych szczegółowe wymagania dotyczące jadłospisów i dostarczanych posiłków, zgodnych z przepisami niniejszego rozporządzenia, powinny być uwzględnione w umowach z tymi firmami.

Projektowana regulacja nie zawiera przepisów technicznych w rozumieniu przepisów rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 23 grudnia 2002 r. w sprawie sposobu funkcjonowania krajowego systemu notyfikacji norm i aktów prawnych (Dz. U. poz. 2039 oraz z 2004 r. poz. 597) i w związku z tym nie podlega notyfikacji.

Projekt rozporządzenia nie zawiera wymogów nakładanych na usługodawców podlegających notyfikacji, o której mowa w art. 15 ust. 7 i art. 39 ust. 5 dyrektywy 2006/123/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 12 grudnia 2006 r. dotyczącej usług na rynku wewnętrznym (Dz. Urz. UE L 376 z 27.12.2006, str. 36).

Projekt rozporządzenia nie wywiera wpływu na obszar danych osobowych. W związku z tym, nie przeprowadzono oceny skutków ochrony danych osobowych, o której mowa w art. 35 ust. 1 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm.).

Nie ma możliwości podjęcia alternatywnych w stosunku do projektowanego rozporządzenia środków umożliwiających osiągnięcie zamierzonego celu.