

Nowe zasady żywienia dzieci od 1 września 2026 roku

Szanowni Państwo,

informujemy, że od **1 września 2026 roku** obowiązują nowe przepisy dotyczące żywienia dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach.

Podstawą zmian jest **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 (Dz. U. z 2026 r. poz. 197).**

Nowe przepisy kładą większy nacisk na zdrowe, różnorodne i prawidłowo zbilansowane żywienie dzieci. Wprowadzane zmiany są związane m.in. z zasadami tzw. **diety planetarnej**, czyli modelu żywienia, w którym większą rolę odgrywają warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste oraz nasiona roślin strączkowych.

Co zmieni się w naszym jadłospisie?

Zgodnie z nowymi wymaganiami:

- **co najmniej raz w tygodniu** w jadłospisie pojawi się pełnowartościowe danie przygotowane na bazie **nasion roślin strączkowych**, takich jak soczewica, ciecierzycy, fasola czy groch;
- w jadłospisie przewidziane są **dwie porcje świeżego mięsa w tygodniu**;
- co najmniej dwa razy w tygodniu zupa będzie przygotowywana na **wywarze warzywnym**;
- ograniczona zostanie liczba potraw smażonych;
- zwiększony zostanie udział **warzyw, owoców oraz produktów pełnoziarnistych**;

Dlaczego wprowadzamy dania ze strączkami?

Nasiona roślin strączkowych, takie jak fasola, soczewica, ciecierzycy czy groch, są wartościowym składnikiem diety. Dostarczają m.in. białka roślinnego, błonnika, witamin i składników mineralnych.

Wprowadzenie jednego takiego dania w tygodniu **nie oznacza rezygnacji z mięsa czy ryb**. Nowe przepisy przewidują różnorodny jadłospis, obejmujący zarówno produkty pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego.

Naszym celem jest przygotowywanie posiłków, które będą nie tylko zgodne z obowiązującymi przepisami, ale przede wszystkim **smaczne, różnorodne, bezpieczne i dostosowane do potrzeb rozwijających się dzieci**.

Będziemy również zwracać szczególną uwagę na potrzeby dzieci z alergiami, nietolerancjami oraz innymi wymaganiami dotyczącymi żywienia, zgodnie z obowiązującymi zasadami.

Dziękujemy Państwu za zrozumienie i współpracę.



Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 2 w Skawinie