Od 1 września 2026 r. zaczynają obowiązywać **nowe przepisy dotyczące żywienia dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach**. 📅
Nowe wymagania mają wspierać komponowanie zbilansowanych jadłospisów, zgodnych z normami żywienia i zasadami zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. Większy nacisk położono na sposób żywienia, który sprzyja zarówno zdrowiu, jak i środowisku.
W praktyce oznacza to m.in. więcej warzyw, produktów pełnoziarnistych i dań na bazie roślin strączkowych, ograniczenie części produktów o wysokiej zawartości cukru, soli i tłuszczu oraz większe urozmaicenie źródeł białka.

Co zmieni się w praktyce? 👇

🥗 **Jeden obiad roślinny w tygodniu będzie przygotowywany na bazie roślin strączkowych, bez dodatku produktów odzwierzęcych**
Może to być np. zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami.
🍲 **Minimum 2 zupy w tygodniu będą przygotowywane na wywarach warzywnych**
🍪 **Zmniejszy się ilość cukru, tłuszczu i soli w wyrobach cukierniczych i półcukierniczych**
W praktyce może to oznaczać częstsze przygotowywanie wypieków na miejscu i rzadsze korzystanie z gotowych produktów.
🥤 **Zmniejszy się ilość cukru w napojach przygotowywanych w placówkach**
💧 **Większy nacisk zostanie położony na wodę jako podstawowy napój**
To ważny krok w kierunku kształtowania u dzieci nawyku regularnego picia wody i ograniczania słodzonych napojów.
🍞 **Każdego dnia w jadłospisie powinien pojawić się produkt pełnoziarnisty**
🌱 **Większy nacisk będzie położony na produkty sezonowe i lokalne**
🥦 **Warzywa powinny pojawiać się w większej ilości niż owoce**
Oznacza to jeszcze większą dbałość o ich codzienną obecność w posiłkach.
🌱 **Dzieci niespożywające produktów odzwierzęcych powinny mieć zapewniony odpowiedni posiłek roślinny**
🥛 **Napoje roślinne i roślinne zamienniki produktów mlecznych powinny być wzbogacane co najmniej w wapń i witaminę B12**
Ma to szczególne znaczenie w przypadku dzieci na dietach eliminacyjnych.
🍗 **Mięso będzie podawane na obiad 2 razy w tygodniu**
W pozostałe dni częściej będą pojawiały się dania bezmięsne, m.in. na bazie jaj, nabiału czy roślin strączkowych.
⚖️ **Zmniejsza się także wartość energetyczna posiłków**
W niektórych przypadkach może się to wiązać z mniejszymi gramaturami poszczególnych potraw.

Co to oznacza dla rodziców?
Od września jadłospisy w placówkach mogą wyglądać inaczej niż dotychczas. Bardziej widoczne mogą być m.in. częstsze dania bezmięsne i potrawy z roślin strączkowych, większy udział produktów pełnoziarnistych, częstsze podawanie wody oraz ograniczenie części gotowych słodkich produktów.
W placówkach współpracujących z nami, **wiele z tych zasad zostało wprowadzonych już wcześniej, jeszcze przed wejściem w życie nowego rozporządzenia**. Część wymagań jest jednak nowa, dlatego **od września jadłospisy również ulegną zmianie**, choć nie będzie to rewolucja.
📅 Nowe wymagania obowiązują od 1 września 2026 r.
i dotyczą żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty.

diet4kids