

DIETA PLANETARNA

Wprowadzenia zasad diety planetarnej w żywieniu dzieci i młodzieży w szkołach i przedszkolach od 1 września 2026 r.

Minister Zdrowia podpisał 16 lutego 2026 r. nowe **rozporządzenie 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. Rozporządzenie zostało opublikowane w Dzienniku Ustaw (Dz.U. z 2026 r. poz. 197)** i wejdzie w życie 1 września 2026 r.

Nowe przepisy zastępują dotychczasowe regulacje obowiązujące od 2016 r. i obejmują wszystkie szkoły, przedszkola oraz inne placówki objęte systemem oświaty prowadzące żywienie zbiorowe dzieci i młodzieży.

Nowe przepisy Ministra Zdrowia mają na celu poprawę jakości żywienia dzieci oraz dostosowanie jadłospisów do aktualnej wiedzy medycznej i dietetycznej. W praktyce oznacza to zwiększenie udziału warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych w codziennym żywieniu.

Przepisy przewidują między innymi ograniczenie liczby obiadów mięsnych do dwóch w tygodniu oraz wprowadzenie co najmniej jednego obiadu roślinnego. Jednocześnie utrzymany zostaje obowiązek zapewnienia dzieciom pełnowartościowych posiłków zgodnych z normami żywienia.

Warto podkreślić, że nowe regulacje nie znoszą wymagań dotyczących odpowiedniej kaloryczności i wartości odżywczej posiłków. Jadłospisy nadal będą musiały spełniać normy żywieniowe i będą podlegały kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Dla naszej gminy oznacza to konieczność dostosowania jadłospisów oraz odpowiedniego przygotowania szkół, przedszkoli i podmiotów świadczących usługi żywienia. Zmiany te powinny zostać wdrożone w sposób zapewniający bezpieczeństwo żywieniowe dzieci oraz akceptację rodziców.

Gmina będzie monitorowała proces wdrażania nowych przepisów i współpracowała z dyrektorami placówek w celu sprawnego przeprowadzenia zmian.

Placówki oświatowe Gminy Zbrosławice funkcjonują zgodnie z normami żywieniowymi i dietetycznymi, które kontrolowane są na bieżąco przez Państwową Inspekcję Sanitarną. Jadłospisy podlegają kontroli. Wszystkie zalecane zmiany w żywieniu zbiorowym są wprowadzane do jadłospisów. Wszystkie zmiany jednak muszą być robione w taki sposób aby przy badaniu jadłospisów przez sanepid spełniać wymagania wynikające z przepisów.

Placówki; ZSP Boniowice, ZSP Miedary, SP Zbrosławice, P Wieszowa, P Przezchlebie, P Świętoszowice, P Zbrosławice posiadają własną kuchnię - aktualnie intendenci oraz kucharki opracowują ramowe jadłospisy oparte na nowych wytycznych dotyczących żywienia dzieci.

Do tej pory stołówki już dbały o przygotowywanie zdrowych, odpowiednio zbilansowanych posiłków. Od nowego roku szkolnego jeszcze bardziej opierać się będziemy o zasady:

- Baza roślinna: w większej niż do tej pory ilości posiłków; oraz dodatek owocowy nie mniej niż 3 razy w tygodniu
- Znaczne ograniczenie mięsa: zwłaszcza czerwonego;
- Mniej cukru i tłuszczów: nie korzystamy z produktów wysoko przetworzonych a w posiłkach od dawna mocno ograniczamy cukry oraz sól
- Ekologia i niemarnowanie: korzystanie z lokalnych dostawców, produkty nie są zamawiane na zapas.
- Placówki, które są zobowiązane do przeprowadzenia przetargu na żywność nie zawsze są w stanie korzystać z lokalnych dostawców, jest to podyktowane przepisami Prawo zamówień publicznych.

Szkoły: ZSP Kopienica, SP Czekanów, SP Ziemięcice, SP Przezchlebie, SP Wieszowa korzystają z cateringu, który od 01.09.2026r. zostanie dostosowany do Rozporządzenia z dnia 16 lutego 2026r. 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, które zaleca "dieta planetarną".

Dodatkowe działania propagujące zdrowe odżywianie i inne założenia diety planetarnej prowadzone przez nasze placówki:

- intendenci odbywają lub odbędą szkolenia dotyczące nowych jadłospisów,
- placówki planują konsultacje z rodzicami na zebraniach z początkiem roku szkolnego, zostanie wysłana również informacja poprzez dziennik elektroniczny,
- w niektórych szkołach dla uczniów działają specjalne źródła filtrujące wodę - w ten sposób uczniowie mają stały dostęp do odpowiedniej jakości wody do picia a placówka ogranicza bardzo używanie szkodliwego plastiku,
- we wszystkich placówkach oświatowych zamontowano perlatory przy kranach, mające na celu oszczędność wody,
- tematyka diety planetarnej w szkołach jest podejmowana na lekcjach, w czasie godzin wychowawczych oraz zajęć ze specjalistami: pedagogiem i psychologiem szkolnym.
- w przedszkolach prowadzone są zajęcia z dziećmi mające na celu zapoznanie ich z programem zdrowego odżywiania, piramidą żywieniową, prowadzone są zajęcia kulinarne dla dzieci na których, przygotowywane są posiłki ze świeżych produktów, prowadzone są zajęcia dla dzieci we własnym ogródku warzywnym, w którym uprawiana jest ekologiczna żywność z wykorzystaniem wody deszczowej i kompostownika
- - w Szkole Podstawowej w Zbrosławicach od wielu lat prowadzony jest sklepik, który pod opieką nauczycieli prowadzą sami uczniowie - sprzedawane są tylko zdrowe przekąski i napoje a także świeże pieczywo z piekarni Dolnicki,
- - w Szkole Podstawowej w Czekanowie w dniu 13.06.2026r. zorganizowano XVIII Piknik Ekologiczny pod hasłem: "Dieta planetarna, czyli dieta sprzyjająca zdrowiu oraz planecie" dla całej społeczności szkolnej oraz sołectkiej, który był podsumowaniem tygodniowego projektu edukacyjnego realizowanego w szkole na wielu zajęciach przedmiotowych we wszystkich klasach 1-8.

Uczestnicy pikniku wysłuchali ok. godzinnego programu edukacyjno-artystycznego na w/w temat, następnie wszyscy obecni otrzymali ulotki ze wskazówkami dot. diety planetarnej.

Przygotowana była także strefa gastronomiczna z produktami m.in. do degustacji, tj. domowe hummusy, pieczywo, orzechy, pistacje, sałatki owocowe i warzywne.

W wydarzeniu uczestniczyło ok. 200 osób.

- w Przedszkolu w Świętoszowicach zorganizowano konkurs kulinarny dla dzieci i rodziców „MasterChef w przedszkolu”, którego celem jest propagowanie wśród dzieci i rodziców zdrowego i oszczędnego odżywiania z zastosowaniem diety planetarnej,
- w Przedszkolu w Świętoszowicach przygotowano warsztaty na konkurs „Eko przygoda nasza moc nasza planeta” w ramach których dzieci uczyły się promować zdrowy styl życia, wdrażały zasady z zakresu ekologii, przygotowano również filmik edukacyjny dla dzieci i rodziców na temat oszczędzania wody, prądu, segregowania śmieci i ograniczenia emisji spalania poprzez propagowanie jazdy na rowerze.