Zmiany zasad żywienia dzieci w szkołach i przedszkolach

Data aktualizacji
2026-11-06

Nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. wprowadza nowe zasady żywienia w jednostkach systemu oświaty, czyli:

- w przedszkolach
- w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych
- w innych placówkach objętych systemem oświaty, w których prowadzona jest sprzedaż żywności lub żywienie dzieci i młodzieży.

Przepisy określają, jakie produkty spożywcze można sprzedawać dzieciom i młodzieży. Zasady obowiązują w sklepikach szkolnych i w automatach z produktami spożywczymi i napojami.

Do sprzedaży w szkołach dopuszczono m.in.:

- pieczywo, w tym bezglutenowe
- pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, w tym bezglutenowe, np. rogale śniadaniowe, drożdżówki
- kanapki, w tym bezglutenowe
- sałatki i surówki
- mleko, w tym bezlaktozowe
- produkty mleczne, w tym m.in.: jogurt, kefir, maślankę, ser twarogowy, w tym produkty bezlaktozowe
- napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12
- warzywa
- owoce
- suszone warzywa i owoce, orzechy, nasiona oraz środki spożywcze, które są z nich wytworzone – bez dodatku cukrów, substancji słodzących i soli, np. batony z suszonych owoców, orzechów z dodatkiem zbożowym
- soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne
- naturalną wodę mineralną nisko- lub średniozmineralizowanp, wodę źródlaną i wodę stołową
- napoje, które są przygotowywane na miejscu, jeżeli spełniają określone limity dodatku cukru
- czekoladę gorzką o zawartości minimum 70% kakao
- bezcukrowe gumy do żucia.

Sprzedaż żywności w jednostkach systemu oświaty jest możliwa w ramach określonych grup produktów i przy zachowaniu konkretnych parametrów jakości.

Dieta planetarna

Aktualne przepisy kładą większy nacisk na realizację w żywieniu dzieci w placówkach edukacyjnych zasad diety planetarnej. Dieta ta to model żywienia, który łączy troskę o zdrowie i środowisko. Jedno z jej założeń jest realizowane przez większy udział produktów pochodzenia roślinnego:

- warzyw
- owoców
- nasion roślin strączkowych
- pełnoziarnistych produktów zbożowych
- roślinnych alternatyw produktów mlecznych wzbogaconych (co najmniej) w wapń i witaminę B12, które spełniają kryteria zawartości cukrów, tłuszczu i soli.

Więcej o diecie planetarnej dowiesz się z artykułu: **Dieta dla zdrowia i środowiska** na portalu

Diety NFZ.

Mniej cukrów, tłuszczu i soli w żywności

Rozporządzenie zmienia maksymalne poziomy cukru, tłuszczu i soli dla niektórych produktów, które są sprzedawane w jednostkach systemu oświaty. Dotyczy to grup produktów:

- pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, w tym bezglutenowe
- produkty mleczne
- napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych
- produkty zbożowe, w tym zbożowe produkty śniadaniowe oraz zbożowe produkty bezglutenowe.

Z nowymi przepisami zmienia się limit zawartości cukru w niektórych produktach. Wynosi do 10 g cukrów w 100 g lub ml dla: produktów mlecznych, napoi roślinnych i roślinnych alternatyw produktów mlecznych, produktów zbożowych, w tym zbożowe produkty śniadaniowe.

Zmiany dotyczą również pieczywa półcukierniczego i cukierniczego:

- może być w nich do 13,5 g cukrów
- muszą być „bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008”. Przed tymi zmianami dozwolona była większa zawartość cukrów.

O połowę niższy jest dopuszczalny dodatek cukrów w napojach przygotowywanych na miejscu, np. w kakao, herbacie – do 5 g w 250 ml napoju gotowego do spożycia.

> **Zalecanym napojem jest woda!**

Zmieniły się również limit tłuszczu i soli. Teraz będą one wynosić:

- do 10 g tłuszczu i 1 g soli w 100 g lub ml produktu w produktach zbożowych, w tym śniadaniowych (oraz w bezglutenowych)
- do 10 g tłuszczu i 1,2 g soli w 100 g produktu w produktach półcukierniczych i cukierniczych (oraz w bezglutenowych).

Posiłki w stołówkach

Rozporządzenie wskazuje zasady, które należy uwzględniać przy układaniu jadłospisów do szkół, czy przedszkoli.
Każdego dnia posiłki powinny zawierać:

- warzywa lub owoce (w każdym posiłku), z przewagą warzyw
- produkty z różnych grup żywności
- w przypadku żywienia całodziennego – minimum 2 porcje mleka lub produktów mlecznych lub jego roślinnych alternatyw.

Rozporządzenie wskazuje także rodzaje olejów, które są zalecane do smażenia. Należy używać rafinowanej oliwy z oliwek i oleju rzepakowego.

Jadłospis w ciągu tygodnia powinien obejmować, m.in.:

- minimum 1 porcję ryby
- minimum 1 potrawę z nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych
- 2 porcje mięsa świeżego – oznacza to brak możliwości wykorzystywania m.in. mięsa wysokoprzetworzonego (np. kiełbasy, kotleta z mortadeli) jako głównego składnika „białkowego” posiłku
- maksymalnie 2 potrawy smażone (od poniedziałku do piątku)
- minimum 2 zupy przygotowane na wywarach warzywnych.

Jeżeli obiad zawiera mięso lub rybę, placówka musi zapewnić wegetariańską alternatywę (np. na bazie fasoli, ciecierzycy czy soczewicy). Taka zasada obowiązuje również w placówkach, które serwują tylko jeden posiłek. Wszystkie dania powinny być przygotowywane z naturalnych składników i (o ile to możliwe) z wykorzystaniem produktów pochodzenia lokalnego lub ekologicznego.

Zapotrzebowanie na energię

Dzieci w przedszkolach i szkołach mają różne zapotrzebowanie energetyczne, ponieważ różnią się m.in. wiekiem. Według rozporządzenia przy bilansowaniu jadłospisów należy uwzględniać średnie zapotrzebowanie na energię (kalorie) dla konkretnej grupy dzieci.

Przepisy określają też, ile procent dziennej energii mają dostarczać posiłki jedzone w placówce.

- W przedszkolu: posiłki powinny zapewniać od 70% do 75% dziennego zapotrzebowania na kalorie. Wynik ten oblicza się jako średnią z 10 dni.
- W szkole (obiad jednodaniowy): drugie danie powinno pokrywać 20% dziennego zapotrzebowania.
- W szkole (obiad dwudaniowy): cały obiad powinien pokrywać 30% dziennego zapotrzebowania.

Zapotrzebowanie na składniki odżywcze

Jadłospisy układane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży powinny również pokrywać zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze (białko, węglowodany, tłuszcze) według:

- wieku dzieci
- aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez ekspertów z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego.

Podstawa prawna

- 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 w tych jednostkach (**Dz.U. z 2026 r. poz. 197**)

Przeczytaj także

Otyłość u dzieci – same z niej nie wyrosną

Nadmierna masa ciała w młodym wieku może nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłości. Sprawdź, jak możesz pomóc swojemu dziecku

Przez zabawę do zdrowych nawyków

Im wcześniej dziecko pozna zasady zdrowego stylu życia, tym większa szansa na to, aby w dorosłości je stosowało. Profilaktykę możesz zacząć już od najmłodszych lat – na przykład razem z Akademią NFZ

Ufaj wiarygodnym informacjom o szczepieniach

Sprawdzaj, skąd pochodzi wiedza, z której korzystasz. Nie daj się zmanipulować. Zobacz, jakie są najczęstsze mity na temat szczepień i gdzie możesz zweryfikować wiedzę