

Jak skomponować pełnowartościowy obiad zgodny z DIETĄ PLANETARNĄ?



Jak jeść zdrowiej na co dzień?

- Stawiaj na różnorodne, w tym roślinne, źródła białka
- Ogranicz mięso, szczególnie czerwone
- Wprowadź produkty pełnoziarniste
- Dodawaj owoce i warzywa do każdego posiłku
- Wybieraj produkty lokalne i sezonowe
- Dbaj o urozmaicone posiłki
- Pij głównie wodę
- Posiłki planuj mądrze, zakupy rób z głową i nie marnuj jedzenia

RODZICU

Czy w jadłospisie widzisz potrawy, których
Twoje dziecko jeszcze nie zna?



**Sprawdź, jak możesz wspierać je w poznawaniu
nowych smaków i produktów.**

 **Rozmawiaj o jedzeniu z ciekawością.** Nie pytaj tylko: „Czy coś zjadłeś?”. Spróbuj: „Co dziś jedliście?” albo „Co Ci najbardziej smakowało?”. Rozmowa o jedzeniu może być okazją do dzielenia się wrażeniami, bez oceniania i presji.

 **Daj szansę nowym potrawom.** Nie zakładaj z góry, że dziecko czegoś „na pewno nie zje”. W grupie rówieśników może chętniej spróbować produktów, których wcześniej nie znało. Nie sugeruj, że jeśli nie zje obiadu w przedszkolu, w domu czeka na nie jego ulubione danie. To może zniechęcać do próbowania.

 **Czytaj jadłospis razem z dzieckiem.** Rozmawiajcie: „O, dziś macie leczo! Ciekawe, jak będzie smakować?” Pozytywne nastawienie dorosłych pomaga budować ciekawość i otwartość na nowe smaki.

 **Zobacz, co pojawia się na talerzu.** Warzywa, owoce, kasze, pełnoziarniste produkty czy dania z nasion roślin strączkowych mogą być dla dziecka nowym doświadczeniem. Warto również poznawać je w domu – spokojnie, bez presji i oczekiwania, że dziecko od razu wszystko polubi.

 **Nowy smak potrzebuje czasu.** Nie każde danie przypadnie dziecku do gustu od pierwszej próby. Poznawanie nowych produktów to proces – warto dawać dziecku kolejne okazje do ich zobaczenia, powąchania, spróbowania i samodzielnego zdecydowania, czy chce je zjeść.



Nowe zasady żywienia dzieci w szkołach i przedszkolach od 1 września 2026 r.

Rozporządzenie Ministra Zdrowia i dieta planetarna.

Zdrowsze wybory i większa różnorodność na talerzu to więcej korzyści dla zdrowia dzieci!



Od 1 września 2026 r. w szkołach i przedszkolach wchodzi w życie nowe zasady żywienia. Ich celem jest wspieranie zdrowia dzieci oraz kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. Nowe zasady oznaczają więcej warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i roślinnych, a mniej cukru, soli i tłuszczu. Większy nacisk zostanie położony na jakość oraz wartość odżywczą posiłków. Zmiany są zgodne z zasadami diety planetarnej – korzystnej zarówno dla zdrowia dzieci, jak i dla środowiska.

Nowe przepisy określają również, jakie produkty mogą być sprzedawane w szkolnych sklepikach. Dzięki temu dzieci będą miały łatwiejszy dostęp do zdrowszych przekąsek i napojów, a ograniczony zostanie dostęp do żywności wysokoprzetworzonej o niskiej wartości odżywczej. To ważny krok na rzecz zdrowia dzieci i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

