

RODZICE PYTAJĄ, INTENDENT ODPOWIADA



DIETA PLANETARNA I ZMIANY W ŻYWIENIU

OD 1 WRZEŚNIA 2026 W SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH



Co to jest dieta planetarna i co się zmienia od 1 września 2026?

Już wyjaśniam!



DIETA PLANETARNA – CO TO TAKIEGO?

To sposób odżywiania, który jest:

- ♥ dobry dla zdrowia dzieci
- ♥ przyjazny dla środowiska
- ♥ oparty głównie na produktach roślinnych
- ♥ z umiarkowaną ilością produktów pochodzenia zwierzęcego



NAJWAŻNIEJSZE ZMIANY OD 1 WRZEŚNIA 2026

WIĘCEJ WARZYW, OWOCÓW I NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



Codziennie warzywa i owoce w każdej formie. Częściej pojawiają się rośliny strączkowe (np. soczewica, ciecierzycza, fasola, groch).

MNIEJ MIĘSA, WIĘCEJ ROŚLIN



Mięso będzie podawane rzadziej – w mniejszych ilościach i lepszej jakości. Stawiamy na potrawy roślinne, które są smaczne i sycące.

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE NA CO DZIEŃ



Wybieramy pieczywo, kasze, makarony i płatki pełnoziarniste. To więcej błonnika i energii na dłużej!

MNIEJ CUKRU I SOLI



Ograniczamy słodkie napoje, słodzone i słone przekąski. Uczymy dzieci smaku naturalnego.

DOBRE DLA DZIECI, DOBRE DLA PLANETY



Mniej marnujemy jedzenie, wybieramy produkty lokalne i sezonowe, dbamy o naszą planetę każdego dnia.

CO TO DAJE NASZYM DZIECIOM?

- ♥ lepsze zdrowie dziś i w przyszłości
- ♥ więcej energii do nauki i zabawy
- ♥ kształtowanie dobrych nawyków
- ♥ odpowiedzialność za świat, w którym żyją



JAK MOŻE WYGLĄDĄĆ TALERZ WEDŁUG DIETY PLANETARNEJ?

WARZYWA
I OWOCE
– połowa talerza

PRODUKTY
PEŁNOZIARNISTE
– 1/4 talerza



ROŚLINY STRĄCZKOWE
LUB INNE ŹRÓDŁA
BIAŁKA ROŚLINNEGO
– 1/4 talerza

NIEWIELKIE IŁOŚCI
PRODUKTÓW ZWIERZĘCYCH
(nabiał, jajka, ryby, drobi)

CZY MOJE DZIECKO BĘDZIE GŁODNE?

Nie! Posiłki są pełnowartościowe, smaczne i dostosowane do wieku oraz zapotrzebowania dzieci. Dbamy o różnorodność i odpowiednią ilość energii.



CZY DZIECI POLUBIĄ NOWE DANIA?

Wprowadzamy zmiany stopniowo, z uwagą i z sercem. Dzieci poznają nowe smaki krok po kroku.



CZY TO OBOWIĄZEK?

Tak. Zmiany wynikają z nowych przepisów prawa i zaleceń żywieniowych. Od 1 września 2026 wszystkie szkoły i przedszkola będą stosować nowe standardy żywienia.



NASZA MISJA

Wspólnie uczymy dzieci, że to, co dobre dla nich, może być też dobre dla planety.



DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE
I WSPÓŁPRACĘ!



Masz pytania? Zawsze możesz porozmawiać z intendentem lub wychowawcą! Razem tworzymy zdrowe nawyki na całe życie.

Zmiany w żywieniu zbiorowym od 1 września 2026 r.

– co to oznacza dla Twojego dziecka?



Co zmieni się od września?

- Raz w tygodniu w ramach obiadu pojawi się potrawa na bazie roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soczewica, groch, bób).
- Woda będzie napojem pierwszego wyboru. Ograniczymy ilość cukru w napojach przygotowywanych na miejscu (kompoty, herbaty).
- Dwa razy w tygodniu podamy zupę na wywarze warzywnym.
- Zwiększymy ilość warzyw i owoców w jadłospisie.
- Będziemy częściej korzystać z produktów sezonowych i lokalnych.
- Wprowadzimy większą różnorodność posiłków oraz więcej produktów pełnoziarnistych.
- Ograniczymy żywność przetworzoną i cukier.
- Zapewnimy posiłki alternatywne dla dzieci na dietach roślinnych.

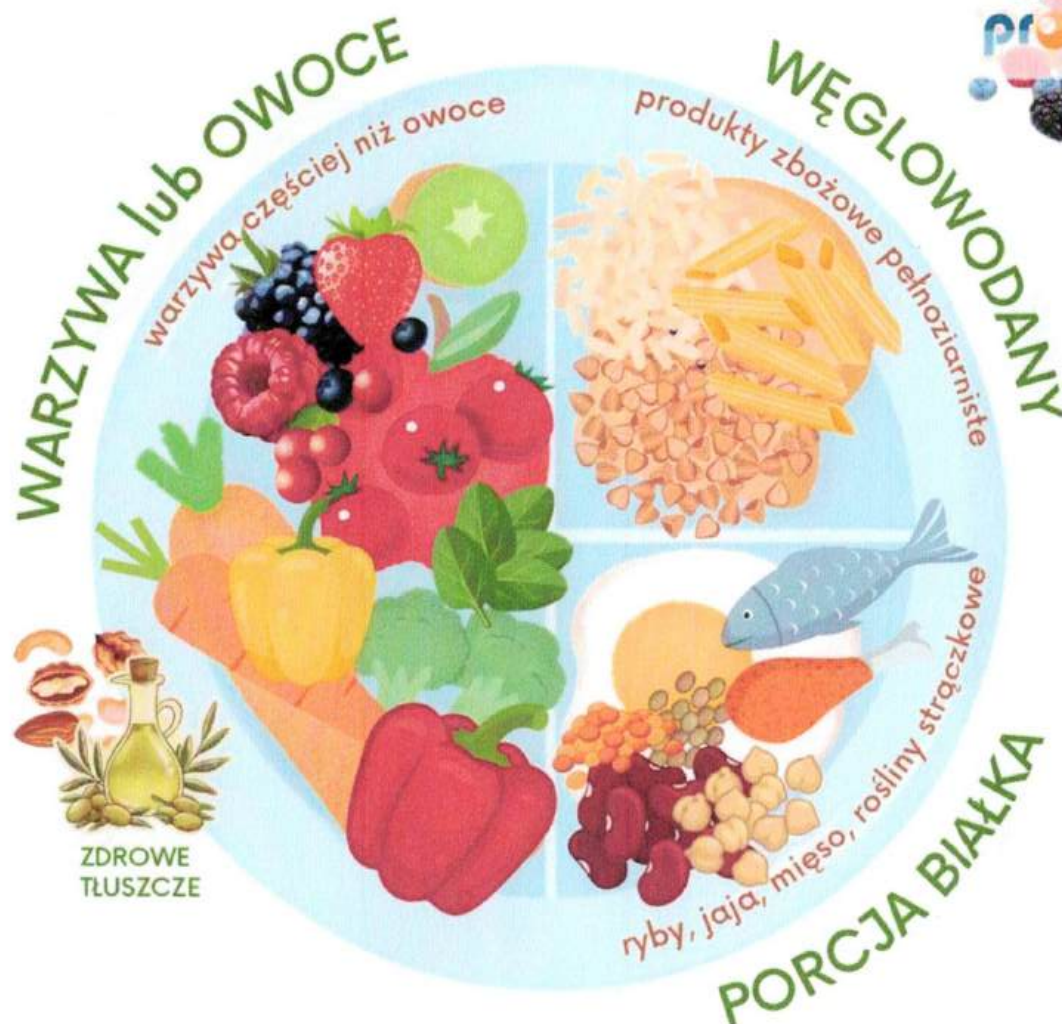


Co NIE zmieni się od września?

- W jadłospisie nadal będą obecne dania mięsne i tradycyjne potrawy lubiane przez dzieci.
- Twoje dziecko nadal otrzyma pełnowartościowe i zbilansowane posiłki. Nie zabraknie niezbędnych składników odżywczych.
- Zmiany będziemy wprowadzać stopniowo.
- Zadbamy o to, aby dzieci były najedzone.
- Dzieci nie będą zmuszane do jedzenia.
- Uczymy różnorodności.



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



DIETA PLANETARNA

dla zdrowia i planety

Dieta planetarna to dieta, która może wpłynąć
na stan środowiska naturalnego Ziemi!

CZY WIESZ, ŻE...

Do wyprodukowania **1 kg wołowiny** zużywa się obecnie
około **10-30 tys. litrów wody**.

Twój wybór ma znaczenie! Małe kroki wspierające planetę:



ogranicz spożycie mięsa czerwonego i produktów odzwierzęcych



ogranicz produkty wysokoprzetworzone oraz cukry dodane



sięgaj częściej po produkty roślinne będące źródłem białka np.:
nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, pestki i nasiona



wybieraj produkty pełnoziarniste



wykorzystaj produkty lokalne oraz sezonowe



planuj posiłki, wykorzystuj produkty do końca - gotuj w duchu zero waste



Zmień nawyki żywieniowe
na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl

Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?



Załącz konto w serwisie



Wypełnij prostą ankietę



Wybierz datę i godzinę
konsultacji online



Rozmawiaj przez internet
ze specjalistą

Smakowanie to przygoda



Każde dziecko może poznawać nowe smaki w swoim tempie – bez presji i oceniania. Jak możesz wspierać dziecko w tej przygodzie?

Dobre praktyki w skrócie:

-  **Zadbaj o atmosferę podczas posiłku.** Posiłek to nie tylko zaspokojenie głodu, ale też cenna lekcja – dzieci uczą się dobrych nawyków i zasad zachowania przy stole. Unikaj pośpiechu, bo odbiera on szansę na ciekawość i odkrywanie nowych smaków. Wspólne jedzenie w grupie sprzyja jednoczeniu i zachęca do próbowania – często właśnie wtedy dzieci sięgają po potrawy, których w domu odmawiały.
-  **Akceptuj odmowę** – dziecko ma prawo nie spróbować dziś, ale może spróbować jutro.
-  **Doceniaj każdy krok** (powąchanie, dotknięcie, polizanie, wzięcie do ust), nawet jeśli nie kończy się zjedzeniem.
-  **Zachęcaj przez opis i zabawę zmysłami** (kolor, zapach, konsystencja, dźwięk np. chrupania).
-  **Dawaj przykład** – zjedz posiłek razem z dziećmi.
-  **Używaj neutralnego języka** – nie wartościuj jedzenia jako „dobre/złe” dla dziecka np. „To jest zdrowe, więc musisz zjeść”, „To jest niezdrowe, więc nie wolno Ci tego jeść”
-  **Oswajaj produkty poza posiłkami.** Warzywa i owoce można poznawać nie tylko na talerzu. Rysunki, wycinanki, zabawy w sklep czy **zgadywanki** też oswajają dzieci z nowymi smakami.
-  **Wspieraj samodzielne komponowanie posiłków** – np. proponuj wybór dodatków do kanapek lub owsianki zachęcając do tworzenia własnych zestawów.



Odkrywanie nowych smaków



Unikaj tego:



Porównywanie dzieci:

„Zobacz, Twój kolega zjadł wszystko”. Takie porównania często wywołują presję i opór.

Wywoływanie poczucia winy:

„Panie kucharki tak się napracowały, a Ty nawet nie spróbujesz”.

Sugerowanie, że coś jest niesmaczne, że tego nie lubi:

„O, tego nie lubisz, to nie będziesz jadł”.

Komentowanie apetytu:

„Ale dzisiaj mało zjadłeś”.

Mówienie: „spróbuj, bo to zdrowe” (dla dzieci to mało motywujące).

Lepsze podejście:



Zamiast porównań – skup się na dziecku:

„Zauważyłam, że przyglądasz się tej surówce. Chcesz powąchać albo wziąć małą kawałeczek?”.

Zachęcaj przez ciekawość:

„To jest makaron z sosem pomidorowym. Pachnie trochę jak... pizza”.

Daj wybór: „Czasem potrawa smakuje od razu, czasem trzeba spróbować kilka razy. Możesz zacząć od małego kawałka. Może tylko powąchasz?”.

Docen próbę: „Podoba mi się, że spróbowałaś jednego kęsa”.

Opowiadaj o supermocach jedzenia:

„Marchewka ma witaminę A, która wspiera wzrok – dzięki niej łatwiej wypatrzeć piłkę i lepiej widzieć po zmroku.”



RODZICU



U NAS NIE MA NIEJADKÓW!

Każde dziecko może poznawać nowe smaki w swoim tempie – bez presji i bez oceniania.

Jak możesz wspierać swoje dziecko w tej przygodzie?

 **Rozmawiaj o jedzeniu z ciekawością**, nie pytaj dziecko „czy zjadło”? Spróbuj: „Co dziś jedli koledzy?” lub „Co Ci najbardziej smakowało?”. To zachęca do dzielenia się wrażeniami.

 **Daj szansę każdej potrawie.**

Nie sugeruj z góry, że dziecko czegoś „na pewno nie zje” na podstawie domowych obserwacji. Czasem w przedszkolu, w grupie rówieśników, dziecko spróbuje tego, czego w domu nie chciało jeść. Unikaj obiecywania w zamian ulubionych dań w domu.

 **Czytaj jadłospis z entuzjazmem.**

„O, dziś macie leczo! Na pewno będzie pyszne!” – takie pozytywne podejście może sprawić, że dziecko podejdzie do posiłku z zaciekawieniem.

 **Widzisz w jadłospisie trudną dla swojego dziecka potrawę?**

Spróbuj podać podobne danie w domu, aby mogło zapoznać się z jego smakiem.



Obserwuj regularnie naszą tablicę z jadłospisem, publikujemy tutaj ciekawostki i informacje związane ze zdrową dietą.

