Szkolny obiad musi przejść próbę smaku. O diecie dzieci w Skierniewicach

data aktualizacji: 2026.09.22 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



Więcej strączków i warzyw w szkolnym menu to początek zmian. Podczas konferencji w Skierniewicach eksperci wyjaśniali, dlaczego o powodzeniu nowej diety mogą przesądzić sposób podania marchewki, znajoma pomidorowa i warunki przechowywania jabłek. (fot. Anna Wójcik-Brzezińska)

Od września szkolne i przedszkolne jadłospisy podlegają nowym zasadom. Więcej miejsca mają w nich zajmować strączki i warzywa. Konferencja skierniewickiego sanepidu pokazała jednak, że o powodzeniu zmian rozstrzygną również sposób podania posiłku, wiedza dorosłych i to, co dzieje się z żywnością, zanim trafi do garnka.

22 września w Akademii Nauk Stosowanych Stefana Batorego w Skierniewicach odbyła się konferencja „Od przepisów do talerza – dieta planetarna”. Eksperci omawiali obowiązujące od początku września nowe zasady żywienia dzieci i młodzieży oraz sposoby ich wdrażania w szkolnych i przedszkolnych stołówkach. Spotkanie zorganizowały wspólnie skierniewicki sanepid, uczelnia i Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Skierniewicach.

Można starannie wyliczyć kalorie, sprawdzić zawartość białka i ułożyć jadłospis zgodny z rozporządzeniem, a później zobaczyć, jak obiad wraca do kuchni niemal nietknięty.

– *Natomiast zawsze po drugiej stronie stoi to dziecko. I czy ono to zje, czy tego nie zje* – mówiła **Katarzyna Popielawska, psychodietetyczka i dietetyczka kliniczna**, podczas konferencji „Od przepisów do talerza – dieta planetarna" – *zależy od naszej inwencji i zaangażowania, by nie powiedzieć – determinacji*.

Spotkanie odbyło się 22 września w Akademii Nauk Stosowanych Stefana Batorego w Skierniewicach. Organizatorem konferencji poświęconej wdrażaniu nowych zasad żywienia dzieci i młodzieży były –uczelnia, miejscowy sanepid i Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Skierniewicach. Z wystąpień Katarzyny Popielawskiej oraz dr. inż. Krzysztofa P. Rutkowskiego, dyrektora Instytutu Ogrodnictwa – Państwowego Instytutu Badawczego, wyłoniło się pytanie ważne dla każdej szkolnej stołówki: **jak sprawić, żeby dzieci chciały jeść zdrowe posiłki?**

Stawka jest wysoka. Według danych z lat 2022–2023 przytaczanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej nadwagę lub otyłość miało 32,5 proc. polskich ośmiolatków. To niemal co trzecie dziecko w tej grupie wiekowej. Szkolna kuchnia jest jednym z miejsc, w których można wpływać na codzienne nawyki, zanim utrwalą się na kolejne lata.

Strączki mają swoje miejsce

Obowiązujące od 1 września rozporządzenie ministra zdrowia wprowadziło konkretny rytm szkolnych obiadów. Porcja przygotowana ze świeżego mięsa ma być podawana dwa razy w tygodniu, ryby – przynajmniej raz. Co najmniej raz w tygodniu w obiedzie musi znaleźć się potrawa na bazie nasion roślin strączkowych, bez dodatku produktów odzwierzęcych. Przynajmniej dwa razy w tygodniu zupy należy przygotowywać na wywarach warzywnych. Warzywa lub owoce mają towarzyszyć każdemu posiłkowi, z przewagą warzyw.

– *Wyzwaniem jakie sobie postawiliśmy to z jednej strony dostarczyć jak najwięcej informacji, odpowiedź na pytania praktyków i dyskusja o ważnym problemie, jakim jest żywienie dzieci. Rzecz nie tylko w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, jak smacznie gotować, ale przede wszystkim, jak dbać o zdrowie najmłodszych* – mówi **Liwia Małczak ze skierniewickiego Sanepidu.**

Określenie „dieta planetarna" opisuje kierunek zmian – większy udział produktów roślinnych, ograniczanie mięsa, korzystanie z produktów sezonowych i ograniczanie strat żywności. Łączy troskę o zdrowie z mniejszym obciążeniem środowiska. W żywieniu dzieci wymaga przy tym uwzględnienia ich potrzeb rozwojowych. Sama zamiana nazwy potrawy na „roślinną" nie przesądza o wartości posiłku.

Popielawska zwracała uwagę, że siedmiolatek i piętnastolatek mogą dostać tę samą potrawę, ale mają inne potrzeby żywieniowe. Liczy się wielkość porcji oraz skład całego jadłospisu. Tym bardziej że znaczenie szkolnego obiadu bywa większe, niż wynikałoby z jego miejsca w planie dnia.

– *Czasami ten obiad w szkole to jest jedyny tak wartościowy posiłek* – zauważała dietetyczka.

Pomidorowa pomaga oswoić nowość

Trudność zaczyna się wtedy, gdy dobrze zaplanowany jadłospis spotyka się z przyzwyczajeniami dziecka. Popielawska proponowała, by nowości wprowadzać w towarzystwie potraw już znanych. Jeśli na drugie danie pojawia się ryż z tofu i warzywami w sosie słodko-kwaśnym, pierwszym może być lubiana pomidorowa z makaronem. Dziecko ma wtedy szansę spróbować czegoś nowego, a zarazem zjeść potrawę, którą akceptuje.

Podobną rolę może odegrać znajoma forma posiłku. Sos do spaghetti da się przygotować z soczewicą zamiast mięsa. Strączki mogą pojawić się w paście do pieczywa. Nie trzeba zaczynać od potrawy, w której dla dziecka obce będzie wszystko naraz.

– *I jeżeli dziecko ma wybór, to też chętniej sięgnie* – przekonywała ekspertka.

Mówiła o wyborze między dobrze skomponowanymi propozycjami: różnymi kanapkami, warzywami, dodatkami podanymi osobno. Zwracała uwagę na zalety szwedzkiego stołu, przy którym dziecko może samodzielnie zdecydować, co położy na pieczywie. Takie rozwiązanie wymaga organizacji, ale daje też okazję do uczenia samodzielności.

Znaczenie ma nawet sposób pokrojenia marchewki. Słupki, plasterki i drobno starta surówka oznaczają dla dziecka odmienne doświadczenia. Odmowa zjedzenia jednej postaci warzywa nie musi przesądzać o stosunku do pozostałych. Podobnie wymieszanie kaszy, sosu i warzyw może zniechęcić dziecko, które chętniej spróbuje składników ułożonych osobno.

Dietetyczka zachęcała do ponawiania spokojnych prób, warsztatów kulinarnych i poznawania produktów także przez dotyk czy zapach. Jednorazowa odmowa nie powinna kończyć ich obecności w menu. Jednocześnie jasno rozdzielała odpowiedzialność: dorosły wybiera, co podaje.

– *Natomiast dziecko decyduje o tym, czy to zje i ile tego zje* – podkreślała.

To podejście znajduje odzwierciedlenie w zaleceniach NCEŻ, które odradza nacisk przy jedzeniu i zachęca do dawania dzieciom wyboru warzyw. Również Światowa Organizacja Zdrowia w wytycznych ogłoszonych w styczniu 2026 r. uwzględnia sposób prezentowania i rozmieszczania żywności jako narzędzie wspierania zdrowszych wyborów. Samo ustalenie składu posiłku nie wyczerpuje więc zadania szkoły.

MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ TAKŻE:

Bronzery – jak dobrać odpowiedni odcień? Poradnik

Marchewka może mieć powód do goryczy

Wystąpienie **Krzysztofa Rutkowskiego dyrektora Instytutu Ogrodnictwa – PIB** pozwalało spojrzeć na dziecięce ***„nie smakuje mi”*** również od strony jakości produktu. Rutkowski przypominał, że po zbiorze w owocach i warzywach nadal zachodzą procesy fizjologiczne. Oddychają, tracą wodę, starzeją się. Ich właściwości zmieniają się zależnie od czasu, temperatury i wilgotności przechowywania.

Dla stołówki oznacza to, że zakup dobrych produktów jest początkiem pracy nad jakością posiłku. Trzeba jeszcze wiedzieć, gdzie je umieścić i jak długo można je przechować. Poszczególne gatunki mają różne wymagania.

– *I to pokazuje nam, że nie wszystko razem, nie wszystko w tej jednej szufladzie* – mówił Rutkowski.

Przykładem jest marchew przechowywana w sąsiedztwie jabłek. Wydzielany przez owoce etylen może pobudzać powstawanie związków nadających jej gorzki smak. Przy dłuższym składowaniu niewłaściwe sąsiedztwo produktów potrafi więc zepsuć efekt późniejszej pracy kucharza.

Wniosek dla stołówki jest praktyczny: zanim uzna się, że dzieci po prostu nie lubią marchewki, warto sprawdzić, jaka marchewka trafiła na ich talerze.

Rutkowski zwracał też uwagę, że ***„jabłko jest taką gąbką zapachów”***. Przechowywanie w otoczeniu intensywnie pachnących produktów może odbić się na jego walorach. Dziecko ma później zjeść owoc, którego zapach i smak rozmijają się z oczekiwaniem dorosłego, że jabłko powinno być oczywistym, dobrym wyborem.

Oba wykłady spotkały się w tym punkcie. Oswajanie nowych smaków wymaga cierpliwości, lecz równie potrzebna jest dbałość o smak samego jedzenia. Trudno budować dobre skojarzenia z produktem, który stracił jakość w magazynie.

Niezjedzony obiad też kosztuje

Zmiany w jadłospisach mają również wymiar ekonomiczny. Popielawska wskazywała, że większy udział nasion roślin strączkowych może pomóc w gospodarowaniu budżetem kuchni. Nie oznacza to jednak, że każdy roślinny obiad automatycznie okaże się tańszy. Rachunek zależy od receptury, cen zakupów, nakładu pracy i strat.

Właśnie dlatego obserwowanie, co zostaje na talerzach, powinno być częścią oceny nowych jadłospisów. Powtarzające się resztki mogą skłonić do sprawdzenia wielkości porcji, konsystencji potrawy czy sposobu serwowania. Rozmowa z dziećmi i personelem pozwala ustalić więcej niż samo stwierdzenie, że obiad nie został zjedzony.

Dla dyrektora placówki i samorządu jest to również informacja o wykorzystaniu pieniędzy. Wyrzucony posiłek oznacza stracony produkt i pracę kuchni, a dziecko nadal może być głodne. Ograniczanie odpadów wymaga zatem lepszego planowania i podawania jedzenia, z poszanowaniem sygnałów sytości.

Skierniewicki sanepid, współorganizując tę konferencję, dał osobom odpowiedzialnym za żywienie dzieci okazję do rozmowy o tym, jak przełożyć nowe wymagania na codzienną pracę kuchni. Właśnie takich rozmów potrzeba, by zmiana jadłospisu miała szansę stać się zmianą przyzwyczajeń. Jej

najważniejszy efekt pojawi się wtedy, gdy dziecko samo sięgnie po coś, do czego wcześniej trzeba je było przekonywać.

Co powinno znaleźć się na szkolnym talerzu

Przepisy obowiązujące od 1 września 2026 r. określają zasady komponowania posiłków w szkołach i przedszkolach. Oto najważniejsze wymagania:

- **Mięso dwa razy w tygodniu.** Podczas obiadu należy podawać porcję przygotowaną ze świeżego mięsa.
- **Ryba przynajmniej raz w tygodniu** – jako porcja w ramach obiadu.
- **Strączki przynajmniej raz w tygodniu.** Obiad powinien zawierać potrawę na bazie nasion roślin strączkowych, przygotowaną bez produktów odzwierzęcych.
- **Zupy na wywarach warzywnych** – co najmniej dwa razy w tygodniu.
- **Warzywa lub owoce w każdym posiłku**, przy czym warzyw powinno być więcej niż owoców.
- **Smażenie z ograniczeniami.** Od poniedziałku do piątku można podać najwyżej dwie porcje potraw smażonych. Do smażenia przewidziano rafinowany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.
- **Do picia przede wszystkim woda.** Napoje przygotowywane na miejscu mogą zawierać najwyżej 5 g cukrów dodanych na 250 ml.

Potrawa roślinna nie oznacza obowiązkowego dnia wegańskiego. W obiedzie dwudaniowym wymóg dotyczący strączków może spełnić zupa albo drugie danie. Osobom niespożywającym produktów odzwierzęcych placówka powinna zapewnić odpowiednią alternatywę roślinną.

Porcje dostosowane do potrzeb. Przy podawaniu wyłącznie obiadu posiłek jednodaniowy typu drugie danie powinien pokrywać 20 proc., a dwudaniowy – 30 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego. Trzy posiłki przedszkolne powinny zapewniać 70–75 proc. tego zapotrzebowania. Wartości rozlicza się w ujęciu dekadowym, według norm uwzględniających wiek dzieci.

Źródło:
https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/45723-szkolny-obiad-musi-przejsc-probe-smaku-o-diecie-dzieci-w-skierniewicach