Minister Zdrowia

W toku realizacji działań Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ) opracowano następujące materiały edukacyjne celem wsparcia m.in. pracy realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach. Wszystkie poniższe materiały są dostępne na stronie NCEŻ: https://ncez.pzh.gov.pl/.

Zachęcam Państwa do szerokiego wykorzystywania poniższych materiałów w działaniach informacyjnych i edukacyjnych dotyczących nowych standardów żywienia dzieci i młodzieży, w szczególności poprzez ich cytowanie, udostępnianie oraz zamieszczanie odnośników do pełnych treści. Materiały te zostały opracowane ze środków publicznych pozostających w dyspozycji Ministra Zdrowia i są powszechnie dostępne w Internecie, co umożliwia ich wykorzystanie w komunikacji prowadzonej przez podmioty zaangażowane w organizację żywienia. Korzystanie z nich powinno każdorazowo odbywać się z poszanowaniem zasad rzetelności, w tym z wyraźnym wskazaniem źródła oraz zamieszczeniem linku do pełnej wersji przywoływanej publikacji.

EBOOKI:

- Obiady szkolne. 60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (2020 r.)

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/obiady-szkolne-web-21-12-final-1.pdf

- Żywienie w przedszkolu w praktyce (2021 r.)

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/E-book-Zywienie-w-przedszkolach-w-praktyce.pdf

- Żywienie w przedszkolu w praktyce. Propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych (2022 r.)

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Publikacja-5.-Zywienie-w-przedszkolu.pdf

- Wiem, że dobrze jem. Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce (2021 r.)

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf

- Strączkowe są zdrowe. Praktyczny poradnik żywieniowy jak zmniejszyć ilość mięsa w diecie na rzecz produktów pochodzenia roślinnego (2021 r.)

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/E-book-Straczkowe-sa-zdrowe.pdf

- Praktyczny przewodnik po dietach roślinnych (2025 r.)

telefon: +48 22 250 01 46
adres email: kancelaria@mz.gov.pl
www.gov.pl/zdrowie

ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2025/09/02-Praktyczny-przewodnik-po-diecie-roslinnej.pdf

- Normy żywienia dla populacji Polski (2024 r.)

https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normy-zywieniowe-2024/

W przypadku trzech pierwszych publikacji należy zaznaczyć, że zostały one opracowane w oparciu o rozporządzenie „sklepikowe" z 2016 r. oraz Normy żywienia dla populacji Polski z 2020 r. Ich treści są jednak zgodne z zasadami prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, i pomimo aktualizacji norm żywienia w 2024 r. oraz nowelizacji ww. rozporządzenia nadal mogą stanowić inspirację dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach i wskazówkę, jak komponować wartościowe posiłki. Kolejne publikacje dedykowane są szerszej grupie odbiorców i przekazują rzetelne treści o żywieniu i jego zasadach, które mogą być również pomocne w pracy osób odpowiedzialnych za planowanie i przygotowywanie posiłków dla dzieci i młodzieży.

ARTYKUŁY:

- Nowe rozporządzenie „sklepikowe". Żywienie w przedszkolu i stołówka szkolna.

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/

- Rozporządzenie „sklepikowe" 2026 – co nowego? Sklepiki szkolne i automaty vendingowe.

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/rozporzadzenie-sklepikowe-2026-co-nowego-sklepiki-szkolne-i-automaty-vendingowe/

- Żywienie zbiorowe w przedszkolu i szkole. Najczęściej zadawane pytania w kontekście rozporządzenia „sklepikowego" 2026.

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-zbiorowe-w-przedszkolu-i-szkole-najczesciej-zadawane-pytania-w-kontekscie-rozporzadzenia-sklepikowego-2026/

- Dieta planetarna w żywieniu dzieci.

https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dieta-planetarna-w-zywieniu-dzieci/

- Dieta planetarna a żywienie zbiorowe w szkole

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/dieta-planetarna-a-zywienie-zbiorowe-w-szkole/

- Jak jeść zdrowo i dbać o planetę. Dieta planetarna w praktyce.

https://ncez.pzh.gov.pl/abczywienia/zasady-zdrowego-zywienia/jak-jesc-zdrowo-i-dbac-o-planete-dieta-planetarna-w-praktyce/

- Dieta planetarna i jej wpływ na zdrowie.

https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-planetarna-i-jej-wplyw-na-zdrowie/

- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w przedszkolu i szkole – 5 podstawowych kroków.

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-w-przedszkolach-i-szkolach/ksztaltowanie-prawidlowych-nawykow-zywieniowych-w-przedszkolu-i-szkole-5-podstawowych-krokow/

- Żywienie w przedszkolu i szkole. Nowe normy żywienia a zalecenia dotyczące cukrów w diecie dzieci i młodzieży.

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-w-przedszkolu-i-szkole-nowe-normy-zywienia-a-zalecenia-dotyczace-cukrow-w-diecie-dzieci-i-mlodziezy/

- Alergia pokarmowa u dzieci.

https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/alergia-pokarmowa-u-dzieci/

- Rola rodziców w zmianie nawyków żywieniowych dzieci.

https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/rolarodzicow-w-zmianie-nawykow-zywieniowych-dzieci/

- W jaki sposób żywienie dzieci wpływa na ich rozwój poznawczy i wyniki w nauce?

https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/w-jaki-sposob-zywienie-dzieciwplywa-na-ich-rozwoj-poznawczy-i-wyniki-w-nauce/

- Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży.

https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/profilaktyka-otylosci-u-dzieci-i-mlodziezy/

- Współpraca z rodzicami a kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci w przedszkolu.

https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/wspolpraca-z-rodzicami-aksztaltowanie-prawidlowych-nawykow-zywieniowych-dzieci-w-przedszkolu/

- Jak wspierać dziecko w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych? Czy rówieśnicy mają wpływ na sposób żywienia dzieci.

https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/jak-wspierac-dziecko-w-ksztaltowaniu-prawidlowych-zachowan-zywieniowych/

INFOGRAFIKI:

- Plakat edukacyjny „Strączki” dla uczniów szkół podstawowych

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-wplacowkach/plakat-edukacyjny-straczki-dla-uczniow-szkol-podstawowych/

- Talerz Zdrowego Żywienia

https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/

- Pomysły na wykorzystanie strączków w kuchni

https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2022/08/straczki.pdf

- Pożywna zupa pełna smaku i energii

https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2024/11/Infografika_5.pdf

- Jesienne napary na zdrowie

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/11/infografika_7.pdf

- Czy owsianka musi być nudna?

https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2024/11/infografika_3_poprawka_MZ.pdf

- Dobre praktyki w przedszkolu

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Dobre-praktyki-wprzedszkolu-min.pdf

W zakładce Materiały do pobrania https://ncez.pzh.gov.pl/infografiki-do-pobrania/ znajduje się również wiele innych infografik stanowiących źródło wiedzy z zakresu żywienia przedstawionej w zwięzłej formie.

ROLKI Z PRZEPISAMI dedykowane realizatorom żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach:

- potrawka z warzyw i ciecierzycy, zielona pasta z soczewicy z warzywami, pudding kakaowo-gryczany

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/filmy-z-przepisami-na-smaczne-potrawy/

- kaszotto z zieloną soczewicą, placuszki bananowe z owocami sezonowymi, leśny shake z tropikalną nutką

https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/kulinarne-inspiracje-dla-realizatorow-zywienia-zbiorowego-w-przedszkolach-i-szkolach/

W zakładce **PRZEPISY** https://ncez.pzh.gov.pl/przepisy/ dostępnych jest wiele pomysłów na różnego typu potrawy, które mogą stanowić źródło inspiracji kulinarnych także dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach, m.in. dania główne, zupy, pasty kanapkowe, koktajle. Przepisy te uwzględniają listę potrzebnych składników, liczbę porcji oraz informacje na temat wartości odżywczej jednej porcji i zawartości podstawowych składników odżywczych, co może być pomocne w dostosowaniu receptur do potrzeb żywienia realizowanego w placówce.

W zakładce **RODZINNA AKCJA – ZDROWA RYWALIZACJA** https://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl/ dostępnych jest wiele filmów, animacji, infografik, przepisów przekazujących treści dotyczące żywności i żywienia w atrakcyjny, przystępny sposób. Materiały te mogą być wykorzystane także przez osoby odpowiedzialne za żywienie dzieci i młodzieży w celu pogłębienia już posiadanej wiedzy, jak również do celów edukacyjnych realizowanych na terenie placówek.

Aktualnie finalizowane są prace graficzne nad treścią broszury „Strączki da się lubić! Praktyczny przewodnik dla osób realizujących żywienie dzieci i młodzieży" dedykowanej opiekunom dzieci i młodzieży, w tym realizatorom żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty. Broszura zawiera m.in. informacje

dotyczące żywienia w jednostkach systemu oświaty w świetle znowelizowanego rozporządzenia Ministra Zdrowia z 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) i praktyczne porady związane z żywieniem dzieci i młodzieży. Publikacja broszury na stronie NCEŻ planowana jest w III kwartale 2026 r.

telefon: +48 22 250 01 46
adres email: kancelaria@mz.gov.pl
www.gov.pl/zdrowie

ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa