

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 pojawią 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 syce.

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, słodycze i słone przekąski. Uczymy dzieci smaku naturalnego.

DOBRCZE DLA DZIECI, DOBRCZE 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 ILOŚCI PRODUKTÓW ZWIERZĘCYCH (nabiał, jajka, ryby, drób)

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.