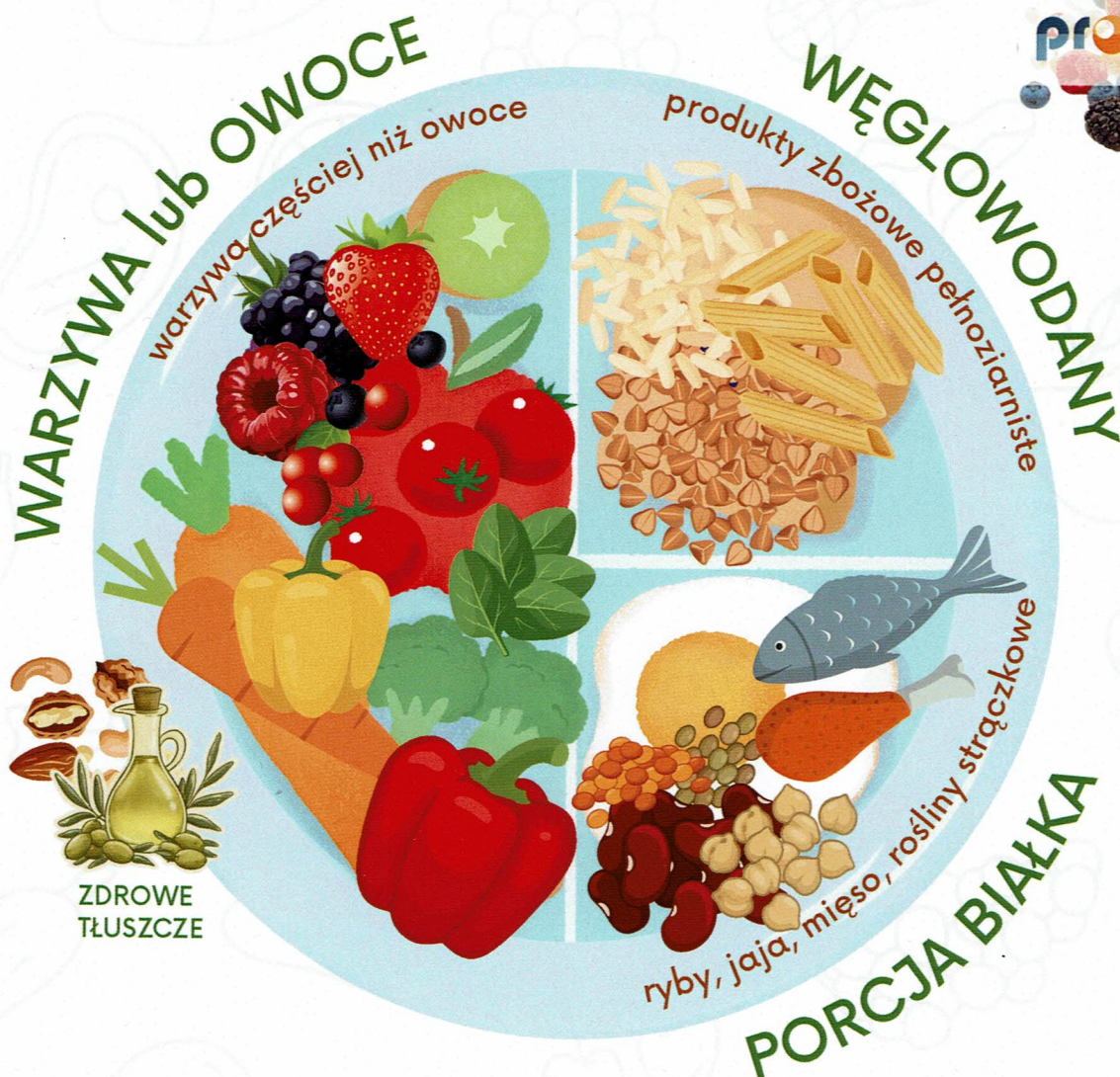


Jak skomponować pełnowartościowy obiad zgodny z DIETĄ PLANETARNĄ?



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



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, ciecierzyca, 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.



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.