

Dieta planetarna – zdrowie Twojego dziecka i przyszłość naszej planety

W ostatnim czasie coraz częściej mówi się o tym, że sposób, w jaki się odżywiamy, wpływa nie tylko na nasze zdrowie, ale także na środowisko. Jednym z podejść, które łączy te dwa aspekty, jest dieta planetarna. Co istotne, kierunek ten zaczyna znajdować odzwierciedlenie w zmianach systemowych dotyczących żywienia w szkołach i przedszkolach.

Czym jest dieta planetarna?

Dieta planetarna, zakłada sposób żywienia, który

- wspiera zdrowie dzieci i dorosłych
- ogranicza ryzyko chorób dietozależnych
- zmniejsza obciążenie środowiska naturalnego.

W praktyce oznacza to większy udział produktów roślinnych (warzyw, owoców, pełnych zbóż, roślin strączkowych) oraz ograniczenie nadmiaru mięsa, szczególnie czerwonego i żywności wysokoprzetworzonej.

Od 1 września 2026 r. w Polsce wdrażane będą kolejne zmiany w systemie oświaty, które obejmują również obszar żywienia dzieci. Coraz większy nacisk kładzie się na:

- poprawę jakości posiłków w szkołach,
- zwiększenie dostępności żywienia dla uczniów
- działania wspierające zdrowe nawyki.

Jakie zmiany zobaczymy na stołówce?

- wprowadzone zostaną całkowicie roślinne obiady
- pojawią się zupy na wywarach warzywnych
- zwiększy się udział nasion roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza)
- większy udział warzyw
- zwiększy się ilość produktów sezonowych i lokalnych
- mniejsza ilość cukru w napojach
- więcej wody zamiast słodzonych napojów
- pojawi się możliwość zamiany nabiału na roślinne odpowiedniki

Dlaczego to takie ważne?

Szkoła to jedno z kluczowych miejsc budowania trwałych nawyków żywieniowych. Wprowadzenie diety planetarnej w stołówce szkolnej:

- wspiera zdrowie dzieci – większa ilość warzyw, błonnika i produktów pełnoziarnistych sprzyja koncentracji, stabilnej energii i profilaktyce otyłości.
- zmniejsza ślad środowiskowy – produkcja roślin strączkowych generuje znacznie niższe emisje niż produkcja czerwonego mięsa.
- ogranicza marnowanie żywności – dobrze zaplanowane menu, sezonowość i edukacja uczniów zmniejszają ilość wyrzucanych posiłków.
- uczy odpowiedzialności – dzieci zaczynają rozumieć związek między tym, co jedzą, a kondycją planety.

Zmiany wprowadzane od września w żywieniu dzieci nie są jedynie modyfikacją jadłospisów, lecz stanowią krok w stronę nowoczesnego podejścia do zdrowia i edukacji żywieniowej, w którym dieta

planetarna staje się praktycznym narzędziem wspierającym rozwój uczniów, kształtowanie trwałych nawyków oraz większą odpowiedzialność za środowisko.

Dyplomowany dietetyk
Małgorzata Górecka

