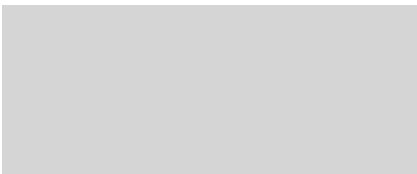




Ministerstwo Zdrowia

Departament
Zdrowia Publicznego

ZPN.055.1.2023
Warszawa, 19 stycznia 2023



Szanowna Pani,

w odpowiedzi na petycję złożoną na podstawie ustawy z dnia 11 lipca 2014 r. o petycjach¹ w dniu 13 grudnia 2022 r., która została przekazana w dniu 16 stycznia 2023 r. przez Urząd Miejski w Sosnowcu do rozpatrzenia przez Ministerstwo Zdrowia w sprawie podjęcia działań mających na celu zwiększenie dostępności oraz promocji roślinnych opcji żywieniowych w przedszkolach i szkołach, Departament Zdrowia Publicznego uprzejmie prosi o przyjęcie poniższego stanowiska.

Właściwe odżywianie dzieci to odpowiednie do zapotrzebowania spożywanie wraz z dietą składników pokarmowych i pokrycie potrzeb energetycznych organizmu. W kwestii zapotrzebowania młodego organizmu na energię i składniki pokarmowe należy pamiętać, że zarówno zbyt mała, jak i zbyt duża podaż składników stwarza ryzyko zaburzeń stanu zdrowia. U dzieci, które w sposób przewlekły nie spożywają odpowiedniej ilości składników odżywczych, może dochodzić do niedożywienia, co z kolei prowadzi do upośledzenia wielu funkcji organizmu i zaburzenia rozwoju (m.in. niedoborów wysokości i masy ciała, niedokrwistości, zaburzenia odporności, pogorszenia funkcji poznawczych). Przykładowo zbyt mała podaż wapnia w dzieciństwie może powodować problem z osiągnięciem optymalnej gęstości kości w życiu dorosłym i osteoporozy, a niewystarczająca podaż żelaza w diecie może powodować pogorszenie rozwoju motorycznego, nieprawidłowy rozwój funkcji poznawczych i większe ryzyko infekcji. Zatem właściwe zbilansowanie diety, niezależnie od jej rodzaju, ma znaczenie, zwłaszcza w okresie rozwojowym.

¹ Dz. U. z 2018 r. poz. 870

Bezpieczeństwo stosowania diet wegetariańskich oraz ich wartość odżywcza zależy w dużym stopniu od odmiany wegetarianizmu. Zdaniem ekspertów Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN (KNoŻCz PAN) z 2019 r. w sprawie wartości odżywczej i bezpieczeństwa stosowania diet wegetariańskich, odpowiednio urozmaicone i skomponowane racje pokarmowe laktoowegetarian, semiwegetarian i fleksitarian mogą dostarczać wszystkich niezbędnych do życia składników odżywczych w ilościach określonych przez zalecane normy żywieniowe. Natomiast weganizm i inne radykalne odmiany wegetarianizmu, wykluczające wszelką żywność pochodzenia zwierzęcego, w warunkach polskich nie są pełnowartościowe pod względem wartości odżywczej. Niebezpieczeństwo niedoborów żywieniowych w przypadku stosowania tego typu diet wegetariańskich można ograniczyć przez korzystanie z produktów wzbogacanych w witaminy i składniki mineralne oraz stosowanie witaminowo-mineralnych suplementów diety. Zgodnie ze stanowiskiem KNoŻCz PAN weganizm i łagodne formy wegetarianizmu wykluczające mięso nie powinny być stosowane w żywieniu niemowląt i małych dzieci, gdyż mogą niekorzystnie wpływać na ich rozwój.

Wielu ekspertów jest jednak zdania, że prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska zapewnia niezbędne składniki odżywcze i może być stosowana u dzieci i młodzieży.

Zgodnie z rekomendacjami m.in. ekspertów z Komitetu ds. Żywienia *Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii*, Hepatologii i Żywienia Dzieci (*ESPGHAN*), Amerykańskiej Akademii Żywienia i Dietetyki, Brytyjskiego Towarzystwa Dietetycznego dobrze zaplanowana dieta wegetariańska może zapewnić korzyści zdrowotne w profilaktyce i leczeniu niektórych chorób i może być stosowana na każdym etapie życia. Dieta wegetariańska w dzieciństwie i okresie dojrzewania wymaga wiedzy z zakresu jej prawidłowego zastosowania i kontroli stanu zdrowia, w razie potrzeby współpracy z odpowiednio przeszkolonym dietetykiem. Dieta wegańska wymaga suplementacji witaminą B12. Wymagana jest kontrola podaży żelaza, cynku, jodu, DHA², wapnia, białka i energii. Stosowanie diet roślinnych, także u małych dzieci, jest zatem dopuszczalne jednak w razie potrzeby należy rozważyć odpowiednią suplementację w konsultacji z dietetykiem lub lekarzem.

W przypadku żywienia dzieci należy wykazać się wiedzą i doświadczeniem w planowaniu i stosowaniu diet roślinnych, gdyż przy ich niewłaściwym zbilansowaniu istnieje niebezpieczeństwo wystąpienia niedoborów niektórych składników pokarmowych. Ryzyko niedoboru zależy od rodzaju stosowanej diety. W przypadku diety laktoowegetariańskiej niedobory mogą dotyczyć szczególnie żelaza, cynku, DHA. Największe ryzyko występuje w

² DHA – kwas dokozaheksaenowy, wielonienasycony kwas tłuszczowy z grupy [kwasów omega-3](#)

przypadku stosowania diety wegańskiej i może dotyczyć niedoborów żelaza, cynku, wapnia, witaminy B12, B2, A, D, a także DHA oraz białka. Ekspersi zwracają uwagę, że odpowiednie zbilansowanie diety wegańskiej dla najmłodszych dzieci jest bardzo trudne, a ryzyko nieprzestrzegania zaleceń duże.

Wprowadzenie diety wegetariańskiej do żywienia zbiorowego dzieci (laktoowo-wegetariańskiej, ale nie wegańskiej) wymaga konsultacji z wykwalifikowanym dietetykiem, potrafiącym zaplanować i dobrze zbilansować tego rodzaju dietę, zgodnie z obowiązującymi normami żywienia człowieka. Dodatkowym, istotnym dla realizacji żywienia zbiorowego aspektem, jest prowadzenie wśród intendentów i kucharzy szkoleń z zakresu przygotowywania posiłków wegetariańskich oraz stosowania szeroko dostępnych produktów będących zamiennikami mięsa i jego przetworów. W przypadku korzystania z usług firm cateringowych, dostarczających posiłki wegetariańskie, należy się upewnić, czy jadłospis został opracowany i zbilansowany przez wykwalifikowanego dietetyka.

Istotnym czynnikiem wpływającym na spożycie warzyw i owoców przez dzieci jest postępowanie rodziców. Z badania opartego na ewaluacji programu „Owoce i warzywa w szkole” przeprowadzonego wśród dzieci w wieku średnio 9 lat (III klasa szkoły podstawowej) przez Instytut Żywności i Żywienia wynika, że na większe spożycie przez dzieci w wieku szkolnym warzyw i owoców miały wpływ czynniki rodzinne (spożywanie owoców i warzyw przez rodziców, zachęcanie dziecka do spożywania owoców i warzyw, dawanie mu owoców i warzyw do szkoły, owoców i warzyw w domu). Na częstotliwość spożywania warzyw i owoców przez dziecko miała również wpływ wiedza rodziców, dotycząca zalecanej ilości warzyw i owoców. Wykształcenie rodziców wpływało nieznacznie jedynie na częstotliwość spożywania owoców. Dochód rodziny nie miał wpływu na częstotliwość spożycia warzyw ani owoców przez dziecko. Wyższe spożycie owoców i warzyw przez dziecko korelowało z jego pozytywnymi nawykami żywieniowymi i częstotliwością aktywności fizycznej. Wyniki sugerują duże znaczenie działań edukacyjnych skierowanych do rodziców oraz potrzebę ich podjęcia dla osiągnięcia wzrostu spożycia warzyw i owoców wśród dzieci³.

Podkreślenia wymaga również fakt, że żywienie zbiorowe dzieci i młodzieży powinno być zgodne z przepisami rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze

³ Popularyzacja wiedzy i informowanie społeczeństwa o aktualnej sytuacji epidemiologicznej chorób i zakażeń oraz sytuacji zdrowotnej obywateli, a także popularyzacja wiedzy i zachowań sprzyjających zdrowiu w zakresie profilaktyki chorób, prawidłowego odżywiania oraz prozdrowotnego stylu życia - raport Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego, 2022

stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach⁴, w tym z aktualnymi normami żywienia dla określonych grup wiekowych.

Niezależnie od powyższego Departament pragnie poinformować, że jednym z elementów wsparcia w realizacji żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty są działania realizowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP PZH – PIB) w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025⁵. Instytut nieustannie dąży do zapewnienia niezbędnych, ogólnodostępnych narzędzi edukacyjnych, które mogą być wykorzystywane z powodzeniem w planowaniu i realizacji żywienia zbiorowego w tych placówkach. W ostatnim czasie Instytut przygotował kompleksowy materiał dotyczący zasad prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolach, który można bezpłatnie pobrać za pośrednictwem strony internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ)⁶. Przygotowana publikacja uwzględnia aspekt promocji diety planetarnej oraz wskazówki dla realizatorów żywienia zbiorowego do jej wdrożenia w placówkach oświatowych. Podjęte wyzwanie jakim jest wprowadzenie zasad diety planetarnej w jednostkach systemu oświaty będzie owocować w przyszłości nie tylko zmniejszeniem obciążeń finansowych dla placówki, ale przede wszystkim wpłynie pozytywnie na warunki życia i zdrowie przyszłych pokoleń. W ebooku „Żywienie w przedszkolu w praktyce – propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych” zawarto propozycje jadłospisów zbilansowanych i opracowanych zgodnie z aktualnymi normami żywienia (z uwzględnieniem strat wynikających z obróbki kulinarnej i termicznej) oraz zasadami prawidłowego żywienia i przepisami ww. rozporządzenia Ministra Zdrowia. Zawierają one zarówno tradycyjne receptury potraw, jak również nowsze przepisy w duchu diety planetarnej. Ponadto, w ramach NCEŻ opracowano także ebook „Obiady szkolne - 60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym”, który zawiera zestaw propozycji do wykorzystania podczas realizacji żywienia zbiorowego w szkołach. Odpowiednia organizacja obiadów szkolnych to nie tylko zaspokajanie podstawowych potrzeb organizmu w celu dostarczenia składników odżywczych, ale także kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Zaproponowane w ww. publikacji zestawy obiadowe stanowią praktyczne narzędzie dla pracowników stołówek szkolnych, intendentów podczas przygotowywania prawidłowo zbilansowanych posiłków.

NIZP PZH – PIB organizuje także warsztaty kulinarne dla dzieci w wieku szkolnym oraz warsztaty praktyczne dla realizatorów żywienia zbiorowego w jednostkach systemu

⁴ Dz. U. poz. 1154

⁵ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 (Dz. U. poz. 642)

⁶ <https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

oświaty. W 2022 r. przeprowadzono 80 warsztatów kulinarnych dla uczniów klas 0-8 oraz 6 warsztatów dla realizatorów żywienia zbiorowego, podczas których uczestnicy zdobywali wiedzę nie tylko teoretyczną, ale też praktyczną przygotowując potrawy/posiłki zgodne z zasadami zdrowego żywienia i stosownymi rekomendacjami.

Nie ulega wątpliwości, że obecne wzorce konsumpcji żywności w populacji polskiej nie są równoważone ani z punktu widzenia zdrowia, ani z punktu widzenia środowiska. Podczas gdy średnie spożycie energii, mięsa czerwonego, cukrów, soli i tłuszczów w Unii Europejskiej nadal przekracza zalecenia, to spożycie produktów pełnoziarnistych, owoców i warzyw, roślin strączkowych i orzechów jest niewystarczające. Zmiana diety na bogatszą w produkty roślinne z mniejszą ilością mięsa czerwonego i przetworzonego ogranicza nie tylko ryzyko chorób zagrażających życiu, ale również ma ogromny wpływ na środowisko i klimat.⁷ Dlatego też Ministerstwo Zdrowia uwzględnia aspekt zrównoważonych systemów żywnościowych w swoich działaniach.

Z wyrazami szacunku

Dariusz Poznański
Dyrektor
/dokument podpisany elektronicznie/

Do wiadomości:

Urząd Miejski w Sosnowcu

⁷ Strategia „od pola do stołu” na rzecz sprawiedliwego, zdrowego i przyjaznego dla środowiska systemu