



ZPN.050.15.2024.MT  
Warszawa, 27 sierpnia 2024

Pan  
Szymon Hołownia  
Marszałek Sejmu  
Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowny Panie Marszałku,

w odpowiedzi na interpelację nr 4271 w sprawie prawidłowego żywienia, złożoną przez Pana Posła Marka Matuszewskiego, uprzejmie proszę o przyjęcie poniższego.

Koncepcja piramidy żywieniowej narodziła się w latach 70. XX wieku, a w ciągu kolejnych dekad zalecenia żywieniowe w wielu krajach zaczęły być prezentowane w formie piramidy. W Polsce podstawę Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych opracowanej w 2007 r. przez Instytut Żywności i Żywienia stanowiły produkty zbożowe. W 2009 r. autorzy Piramidy podkreślili również kluczowe znaczenie aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowego stylu życia, wprowadzając ją jako dodatkową podstawę piramidy. Od 2016 r. podstawą diety w polskiej Piramidzie stały się warzywa i owoce, zastępując produkty zbożowe. Drugą ważną zmianą było umieszczenie w Piramidzie ziół, które poprawiając smak potraw, mogą być pomocne w redukcji spożycia soli<sup>1</sup>. W 2017 r. na podstawie powyższej Piramidy stworzono jej dodatkowe wersje, kierowane do różnych grup: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym<sup>2</sup> oraz Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, którą zaktualizowano w 2019r.<sup>3</sup>.

W związku z trudnościami w interpretacji Piramidy w 2011 r. naukowcy z Uniwersytetu Harvard opracowali Talerz Zdrowego Żywienia, znany jako MyPlate. W 2020 r. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP PZH-PIB)

---

<sup>1</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>

<sup>2</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-osob-w-wieku-starszym-opis.pdf>

<sup>3</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-i-zasady-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy960.pdf>

przedstawił nowe "Zalecenia zdrowego żywienia" w postaci Talerza Zdrowego Żywienia<sup>4</sup>. Zalecenia żywieniowe w prosty i przejrzysty sposób zilustrowano graficznie w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie. Dodatkowo wokół talerza znajdują się kategorie zaleceń „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”, w których wymienione zostały poszczególne grupy produktów. W grafice pojawia się również element aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania masy ciała w normie. Uzupełnieniem do grafiki jest materiał „W 3 krokach do zdrowia” przedstawiający konkretne zalecenia żywieniowe na 3 poziomach, umożliwiającym zmianę nawyków żywieniowych stopniowo, małymi krokami. Zalecenia te zostały dostosowane do specyfiki polskiej populacji.

Odnosząc się do pytania nr 2 uprzejmie informuję, że Ministerstwo Zdrowia stale podejmuje liczne działania mające na celu zwiększenie świadomości Polaków na temat zdrowego odżywiania. Na szczególną uwagę w tym zakresie zasługuje Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ) utworzone 2017 r. w ramach Narodowego Programu Zdrowia (NPZ) na lata 2016- 2020<sup>5</sup> i kontynuowane w ramach NPZ 2021-2025<sup>6</sup>, prowadzone przez NIZP PZH-PIB. NCEŻ zajmuje się rozpowszechnianiem rzetelnej wiedzy w zakresie żywienia i zdrowego stylu życia. Na stronie oraz mediach społecznościowych NCEŻ regularnie dodawane są nowe materiały edukacyjne. Ponadto, w ramach NCEŻ, w 2017 r. zostało uruchomione Centrum Dietetyczne Online, które oferuje bezpłatne konsultacje dietetyczne, psychodietetyczne oraz dotyczące aktywności fizycznej. W zakresie NCEŻ realizowane są również zajęcia praktyczne, np. warsztaty edukacyjno-kulinarne dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach oraz dla uczniów szkół podstawowych czy konkurs „Rodzinna akcja – zdrowa rywalizacja”, aktywizujący całe rodziny do poprawy nawyków żywieniowych oraz stylu życia.

W odniesieniu do pytania nr 3 należy wskazać, że opracowywane przez gremia ekspertów formy graficzne zaleceń takie jak Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej bądź Talerze Zdrowego Żywienia są dedykowane ogółowi społeczeństwa, a także różnym grupom populacyjnym, np. dzieciom i młodzieży, osobom dorosłym, osobom starszym, czy też prezentują zalecenia dla różnych diet, np. śródziemnomorskiej, wegetariańskiej itp. Zalecenia żywieniowe, w tym w formie piramid czy talerzy odnoszą się do kompleksowego żywienia człowieka, wskazując rekomendowaną częstotliwość spożycia poszczególnych grup żywności. Nie odnoszą się do pojedynczego produktu spożywczego.

---

<sup>4</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

<sup>5</sup> Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 (Dz. U. 2016 poz. 1492)

<sup>6</sup> Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 (Dz.U. 2021 poz. 642)

Rozważając zasadność umieszczenia piramidy żywieniowej na produktach spożywczych należy mieć na względzie przepisy prawne dotyczące etykietowania żywności. W Unii Europejskiej, w tym w Polsce, podstawowym aktem prawnym regulującym te kwestie jest rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011<sup>7</sup>. Ma ono, zgodnie z treścią art. 1, na celu zapewnienie wysokiego poziomu ochrony konsumentów w zakresie informacji na temat żywności, przy uwzględnieniu różnic percepcji ze strony konsumentów i ich potrzeb informacyjnych. Podawanie informacji na temat żywności na służyć ochronie zdrowia i interesów konsumentów przez zapewnienie konsumentom finalnym podstaw do dokonywania świadomych wyborów oraz bezpiecznego stosowania żywności (art. 3). Przekazywane konsumentom informacje na temat żywności nie mogą wprowadzać konsumenta w błąd, muszą być rzetelne, jasne i łatwe do zrozumienia przez konsumenta (art. 7).

Rozporządzenie (UE) nr 1169/2011 określa zakres i warunki stosowania obowiązkowych informacji oraz warunki stosowania informacji dobrowolnych. Do informacji obowiązkowych należą m. in.: nazwa produktu, wykaz składników, informacja o obecności substancji powodujących alergie lub reakcje nietolerancji, wartość odżywcza. Obowiązkowe informacje na temat żywności muszą być umieszczone w widocznym miejscu w taki sposób, aby były dobrze widoczne, wyraźnie czytelne oraz, w stosownych przypadkach, nieusuwalne. Informacje te dotyczą konkretnego środka spożywczego.

Biorąc pod uwagę powyższe wymagania dla obowiązkowych zapisów na etykiecie, jak również zróżnicowanie w wielkości opakowań produktów spożywczych oraz fakt, że piramidy zdrowego żywienia bądź talerze zdrowego żywienia odnoszą się do całodiennej diety człowieka, w której miejsce mają różne produkty spożywcze, Ministerstwo Zdrowia nie widzi zasadności do umieszczania ich na opakowaniach produktów spożywczych.

Z wyrazami szacunku  
z upoważnienia Ministra Zdrowia  
Wojciech Konieczny  
Sekretarz Stanu  
/dokument podpisany elektronicznie/

---

<sup>7</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz.U.U.E.L.2011.304.18)