



Minister Zdrowia

ZPN.050.7.2026.KM
Warszawa, 19 lutego 2026

Pan
Włodzimierz Czarzasty
Marszałek Sejmu
Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowny Panie Marszałku,

w związku z interpelacją nr 15073 w sprawie rosnącego odsetka nadmiernej masy ciała wśród dzieci w Polsce, złożoną przez Panią Posel Barbarę Dolniak, proszę o przyjęcie poniższych wyjaśnień.

Uprzejmie informuję, że odpowiedzią na czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych jest realizacja działań opisanych w celach operacyjnych Narodowego Programu Zdrowia (NPZ), w tym w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości. NPZ jest kluczowym, strategicznym dokumentem zdrowia publicznego w Polsce, określającym długoterminowe cele i zadania, w tym w zakresie strategii poprawy sposobu żywienia.

W ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026 i realizowanego projektu pn. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB (NIZP PZH-PIB) prowadzi liczne działania edukacyjne dedykowane dzieciom i młodzieży oraz rodzicom i realizatorom żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach, których wiedza i umiejętności przekładają się na jakość żywienia dzieci zarówno w jednostkach systemu oświaty, jak i w warunkach domowych. W toku realizacji działań Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej opracowano liczne materiały edukacyjne wspierające pracę realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach.

Wśród działań ukierunkowanych m.in. na profilaktykę nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży, w ramach realizacji Narodowego Programu Zdrowia w 2026 r. planowana jest kontynuacja działań Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Wśród nich można wymienić warsztaty edukacyjno-kulinarne dla uczniów szkół podstawowych oraz dla

realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach. Celem warsztatów dla dzieci i młodzieży jest promowanie zasad zdrowego żywienia i prozdrowotnych nawyków żywieniowych poprzez zajęcia praktyczno-teoretyczne oraz wspólne gotowanie. Edukacja żywieniowo-kulinarna to jeden z najlepszych kierunków działań, który może mieć realny wpływ na zmianę nawyków żywieniowych młodych ludzi. Zachęcenie dzieci i nastolatków do samodzielnego przygotowywania wartościowych posiłków może sprawić, że wiedzę i umiejętności zdobyte podczas warsztatów przeniosą do domu. W latach 2020-2025 corocznie w warsztatach uczestniczyło ok. 1100 – 1600 uczniów w zależności od roku. W roku 2026 planowane jest utrzymanie liczby uczestników na poziomie min. 1100.

Ważną rolę w tworzeniu wokół dziecka środowiska prozdrowotnego pełnią jednostki systemu oświaty, w tym posiłki, z których uczniowie mogą korzystać podczas pobytu w placówce. Od 2021 r. w ramach działań NCEŻ realizowane są warsztaty edukacyjno-kulinarne dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach. Ich celem jest promowanie wśród personelu odpowiedzialnego za planowanie i przygotowywanie posiłków dla dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach, najaktualniejszej wiedzy z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz wytycznych rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach. Zwiększanie świadomości uczestników w zakresie roli prawidłowego żywienia m.in. w profilaktyce nadmiernej masy ciała oraz wspólne przygotowywanie podczas warsztatów zbilansowanych posiłków zgodnych z wytycznymi stanowi dla nich inspirację do wprowadzania pozytywnych zmian w menu szkolnym. Jest też okazją do wymiany spostrzeżeń, doświadczeń i dobrych praktyk. W ramach działań NCEŻ prowadzona jest również skrzynka mailowa dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach jako narzędzia ułatwiającego kontakt z ekspertami, celem wyjaśniania wątpliwości co do wymagań wynikających z ww. rozporządzenia i zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży (zywieniezbiorowe_dzieci@pzh.gov.pl).

W ramach działań Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej prowadzone jest także Centrum Dietetyczne Online (<https://cdo.pzh.gov.pl>), czyli platforma internetowa, za pośrednictwem której od 2017 r. istnieje możliwość korzystania z w pełni bezpłatnych konsultacji dietetycznych online, podczas których można uzyskać poradę z zakresu edukacji żywieniowej, profilaktyki bądź dietoterapii chorób zależnych od stylu życia, w tym choroby otyłościowej. Usługa ta jest unikatowa na skalę kraju - dostępna dla każdego i bez skierowania, wystarczy urządzenie z dostępem do Internetu, aby zarezerwować wizytę. Co ważne, edukacja prowadzona jest nie tylko indywidualnie, ale także dla całych rodzin, co

jest szczególnie ważne jako wsparcie procesu leczenia choroby otyłościowej dziecka oraz kształtowania postaw prozdrowotnych całej rodziny. Podczas konsultacji rodzinnej, rodzic bądź opiekun prawny może razem z dzieckiem skonsultować aktualny sposób żywienia dziecka i rodziny, i przy wsparciu dietetyka wprowadzić odpowiednie modyfikacje żywieniowe. Celem spotkań jest zachęcanie całej rodziny do trwałej zmiany nawyków żywieniowych, zwiększanie świadomości żywieniowej oraz zachęcanie do wdrażania regularnej aktywności fizycznej. Konsultacje mogą mieć charakter jednorazowej porady lub długotrwałej opieki, prowadzone są od poniedziałku do piątku w godz. 7:50-19:30. Platforma CDO i udzielane przez nią porady online stanowią narzędzie w prewencji oraz wspomaganiu leczenia nadwagi i otyłości, a także innych chorób zależnych od stylu życia. Regularne spotkania z dietetykiem dają możliwość wprowadzania modyfikacji żywieniowych metodą małych kroków, czyli stopniowo i systematycznie, co pozwala osiągnąć zamierzony efekt i utrzymać go.

W profilaktyce nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży istotną rolę odgrywają działania realizowane zarówno w środowisku rodzinnym, jak i w placówkach oświatowych. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB w ramach działań Państwowego Instytutu Badawczego, planuje w 2026 r. realizację cyklu wykładów w formie online dla nauczycieli z zakresu edukacji żywieniowej. Celem tego działania jest zwiększenie kompetencji nauczycieli oraz ich wsparcie m.in. w prowadzeniu przedmiotu Edukacja zdrowotna. Edukacja żywieniowa jest jednym z modułów tego przedmiotu. Przeprowadzenie cyklu szkoleń dla nauczycieli wychodzi naprzeciw potrzebom poszerzenia ich wiedzy z zakresu żywienia dzieci i młodzieży. Na wykładach zostaną omówione m.in. praktyczne sposoby promowania zdrowych nawyków żywieniowych w szkole z uwzględnieniem efektywnej współpracy z rodzicami. Dodatkowym celem działania będzie zwiększenie kompetencji nauczycieli w propagowaniu zdrowego stylu życia wśród uczniów oraz wsparcie w realizacji działań praktycznych na terenie szkoły z tego zakresu

Niezależnie od powyższego informuję, że w ramach NPZ 2021-2026 Instytut Matki i Dziecka realizuje projekt DINO-PL (Diagnoza-Interwencja-Nadciśnienie-Otyłość). W ramach projektu opracowano i wdrożono program „Przybij piątkę!”. Program jest skierowany do uczniów klas I-III oraz ich rodziców. Jego nadrzędnym celem jest ograniczenie ryzyka nadwagi, otyłości i podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi u dzieci w wieku wczesnoszkolnym i poprawa zachowań zdrowotnych dzieci poprzez zapoznanie dzieci i rodziców z rekomendacjami w zakresie zdrowego stylu życia. W programie przewidziano zaangażowanie nie tylko dzieci, ale także ich rodziców. Dla uczniów przygotowano cykl pięciu dwugodzinnych warsztatów. Każde zajęcia są poświęcone jednemu zagadnieniu związanemu ze zdrowiem:

- wzmacnianiu pozytywnej samooceny i umiejętności dostrzegania swoich mocnych stron,
- zdrowemu odżywianiu,
- aktywności fizycznej,
- kontroli czasu przed ekranem,
- higienie snu.

W tym miejscu pragnę poinformować, że w Ministerstwie Zdrowia trwają prace nad kolejną wieloletnią edycją Narodowego Programu Zdrowia (z okresem obowiązywania od 2027 r.). Prace te koncentrują się na podniesieniu efektywności realizowanych interwencji zdrowia publicznego, w jeszcze większym stopniu odnosząc się do kluczowych czynników ryzyka wspólnych dla wielu chorób – tak jak ma to miejsce w przypadku niewłaściwych wzorców żywienia. W planowanej nowej edycji NPZ zostanie szeroko uwzględniona problematyka walki z nadwagą i otyłością, traktując ten obszar jako jeden z kluczowych priorytetów. Działania będą skupiały się wokół rozwiązań już funkcjonujących, wdrożonych w ramach dotychczasowych edycji NPZ, ale także wprowadzeniu nowych inicjatyw wspierających zdrowy styl życia, których celem jest skuteczne ograniczenie skali problemu stanowiącego istotne wyzwanie zdrowotne i społeczne.

Z wyrazami szacunku
z upoważnienia Ministra Zdrowia
Katarzyna Kęcka
Podsekretarz Stanu
/dokument podpisany elektronicznie/