

MINISTERSTWO  
EDUKACJI NARODOWEJ

# PROFILAKTYKA

## W NUMERZE:

- 1 **TEMAT MIESIĄCA**  
7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia
- 2 Narodowy Program Zdrowia
- 3 Poziomy referencyjne ochrony zdrowia  
psychicznego dzieci i młodzieży
- 4 Zdrowe odżywianie



**KWIECIEŃ 2026**

# ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

TEMAT MIESIĄCA



7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. Zgromadzenie Ogólne Światowej Organizacji Zdrowia ustanowiło go w 1948 r., aby jeszcze bardziej zwrócić uwagę społeczeństwa na najważniejsze problemy zdrowotne, a także po to, by uznać **prawo do opieki zdrowotnej za fundamentalne prawo człowieka**.

Poza tym Zgromadzenie podkreśliło znaczenie:

- równości w zakresie dostępu do opieki zdrowotnej – poprzez eliminację barier ekonomiczno-geograficznych,
- promocji zdrowia psychicznego – poprzez wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi oraz przeciwdziałanie stygmatyzacji chorych,
- rzetelnej – tj. opartej na faktach i wiedzy medycznej – edukacji w zakresie zdrowia oraz walki z dezinformacją,
- wpływu zmian klimatycznych na zdrowie – zgodnie z hasłem: „zdrowa planeta, zdrowi ludzie”.

Corocznym obchodom Światowego Dnia Zdrowia towarzyszy specjalne hasło. W roku 2026 brzmi ono: **„Razem dla zdrowia. Wspierajmy naukę”**.

# NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

13 kwietnia 2026 r. Minister Edukacji Barbara Nowacka ogłosiła otwarty konkurs ofert na realizację w 2026 roku zadania z zakresu zdrowia publicznego pn. „Budowanie odporności – realizacja programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026”. Na zadania przeznaczono łącznie 7 125 000 zł.

Zadanie konkursowe składa się z dwóch modułów. **Oferty można składać do 4 maja 2026 r.**



Zeskanuj kod QR,  
aby dowiedzieć się więcej  
na ten temat

O dotacje mogą się starać podmioty, których cele statutowe lub przedmiot działalności dotyczą spraw objętych zadaniami z zakresu zdrowia publicznego określonymi w pkt 1-10, w tym organizacje pozarządowe i podmioty, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

# NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

## Moduł I: Zobacz relacje

W ramach pierwszego modułu zadania pn. „Budowanie odporności...” trzeba **przygotować projekty edukacyjne**, wychowawcze, interwencyjne oraz profilaktyczne **na temat psychoedukacji**, a następnie przeprowadzić je w szkołach i placówkach.

Psychoedukacja jest tu rozumiana jako proces, w którym człowiek uczy się budować konstruktywne relacje, pozytywną komunikację interpersonalną; poznaje również znaczenie postaw i zachowań w grupie społecznej, indywidualizacji działań (w ramach profilaktyki wskazującej i selektywnej), a także zdobywa wiedzę i umiejętności na temat skutecznych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

### Jakie obszary zagadnień należy uwzględnić w przygotowywanych projektach?

- relacje interpersonalne, w tym pozytywną komunikację, empatię i troskę o innych;
- dobrostan psychiczny: poznanie siebie i swoich reakcji, postaw, które pozwolą zrozumieć potrzeby i ograniczenia;
- radzenie sobie z trudnościami komunikacyjnymi: umiejętne wykorzystanie narzędzi do skutecznej rozmowy, radzenie sobie z symptomami agresji, kryzysu, stresu, lęku, itp.;
- zapobieganie stygmatyzacji: prewencja i zmniejszenie liczby zachowań negatywnych związanych z odbiorem u siebie i innych objawów zaburzeń zdrowia psychicznego;
- nawiązanie współpracy środowiskowej, w tym korzystanie z pomocy specjalistycznej jako wynik edukacji na temat zdrowia psychicznego: uruchomienie partnerstwa szkół i placówek z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi oraz instytucjami I poziomu referencyjnego psychiatrii dzieci i młodzieży;
- upowszechnienie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie dostępnych form pomocy i wsparcia w środowisku lokalnym.

# NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

## Moduł II: W zdrowiu – w ruchu

Drugi moduł Programu polega na tym, aby przygotować **projekty z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego żywienia** oraz przeprowadzić je w szkołach i placówkach. Ten obszar tematyczny wiąże się z procesem, w którym człowiek dowiaduje się, jak unikać chorób cywilizacyjnych, utrzymać dobrostan psychiczny, a także skutecznie radzić sobie z trudnościami.

Projekty w ramach II Modułu dotyczą przede wszystkim:

- zwiększenia aktywności ruchowej i kondycji fizycznej: nauki podejmowania decyzji zdrowotnych, budowania odporności indywidualnej, rozwoju umiejętności sportowych;
- zwiększenia odpowiedzialności żywieniowej, a więc nauki podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych;
- budowania odporności somatycznej, rozwoju umiejętności bilansowania jadłospisów i przygotowywania zdrowych posiłków;
- poprawę samopoczucia i dobrostanu psychicznego: poznanie siebie i swoich reakcji i postaw, które pozwolą zrozumieć potrzeby i ograniczenia;
- radzenia sobie z trudnościami, w tym umiejętnym wykorzystaniem ruchu i żywienia do skutecznej i zdrowej poprawy nastroju, przebudźcowania, zmęczenia nauką, higieny snu, zaburzeń w odżywianiu itp.;
- zapobiegania stygmatyzacji: prewencji i zmniejszenia liczby zachowań negatywnych związanych z odbiorem u siebie i innych objawów zaburzeń zdrowia fizycznego, psychicznego, zaburzeń odżywiania i korzystania z pomocy specjalistycznej jako wynik edukacji na temat zdrowia.

Projekty będą uwzględniały szkolenia dla uczniów, ich rodziców, nauczycieli i dyrektorów szkół i placówek z zakresu:

- a) psychologii behawioralno-poznawczej, nawiązywania i budowania relacji, sposobów skutecznej komunikacji, pracy z emocjami;
- b) radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- c) kształtowania postaw prozdrowotnych;
- d) zapobiegania stygmatyzacji i dyskryminacji osób w kryzysie psychicznym.

Szkolenia mają składać się z warsztatów teoretycznych i praktycznych.

Działania realizowane w ramach projektu mają charakter edukacyjny i profilaktyczny oraz nie stanowią świadczeń zdrowotnych ani terapii.

# POZIOMY REFERENCYJNE OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY



W przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi, świadczenia psychiatrycznej opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży są realizowane na trzech poziomach:

- I poziom referencyjny – Zespoły i Ośrodki Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży, gdzie gwarancją skuteczności działań podejmowanych na I poziomie wsparcia jest współpraca ośrodków opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej ze środowiskiem szkolnym.
- II poziom referencyjny – Centra Zdrowia Psychicznego, gdzie pierwszy kontakt to rozmowa ze specjalistą w Punkcie Zgłoszeniowo Koordynacyjnym, która pozwala określić pierwsze potrzeby Pacjenta i ustalić wstępny plan wsparcia.
- III poziom referencyjny – Ośrodki Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej, gdzie w ramach oddziału psychiatrycznego dla dzieci (szpitala) realizowane są świadczenia stacjonarne przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych. Wymagane jest skierowanie, chyba, że występuje stan nagłego zagrożenia życia.

# Poziom „0” referencyjnej ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – profilaktyka szkolna

„Poziom 0” – to działania uniwersalne, tj. skierowane do wszystkich uczestników życia szkolnego: uczniów, nauczycieli i rodziców.

Z natury powinny mieć charakter długofalowy, ponieważ tworzą podstawy całego szkolnego systemu przeciwdziałania zachowaniom problemowym, a od nich zależy powodzenie podejmowanych interwencji.

W ramach poziomu „0” realizowana jest pomoc psychologiczno-pedagogiczna w szkole i w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.



Ta pomoc polega na:

- rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych dzieci i uczniów, jak również czynników środowiskowych wpływających na ich funkcjonowanie w przedszkolu, szkole i placówce;
- zaspokajaniu potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów.

# Poziom „0” referencyjnej ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – profilaktyka szkolna, cd.

Pomocy psychologiczno-pedagogicznej udzielają nie tylko specjaliści, w szczególności psycholodzy, pedagodzy, pedagodzy specjaliści, logopedzi, doradcy zawodowi i terapeuci pedagogiczni, lecz także nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych. Pomoc ta udzielana jest m.in. z inicjatywy dyrektora jednostki oświatowej, nauczyciela, wychowawcy lub na wniosek rodziców.

W szkole lub placówce zapewnienie uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej adekwatnej do rozpoznanych potrzeb należy do kompetencji dyrektora przedszkola/szkoły, który:

- w porozumieniu z organem prowadzącym podejmuje decyzje m.in. dotyczące zatrudnienia nauczycieli i specjalistów wykonujących zadania z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w szczególności psychologów, pedagogów, logopedów i doradców zawodowych,
- ustala formy udzielania tej pomocy, okres ich udzielania oraz wymiar godzin, w którym poszczególne formy będą realizowane z danym dzieckiem/ucniem.





# ZDROWE ODŻYWIANIE

Dzieci i młodzież to grupa szczególnie wrażliwa na skutki niewłaściwego żywienia. **Prawidłowe żywienie w wieku przedszkolnym i szkolnym** wpływa na samopoczucie, kondycję, zdolność koncentracji, a tym samym na możliwości nauki i rozwoju społecznego. Nawyki żywieniowe kształtowane w dzieciństwie – w domu i w szkole – w znacznym stopniu determinują stan zdrowia w dorosłości.

Jednostki systemu oświaty są miejscem, w którym dzieci spędzają znaczną część dnia, dlatego **zapewnienie im wartościowych posiłków i dostępu do żywności o wysokiej wartości odżywczej ma fundamentalne znaczenie dla ich zdrowia.**

Przepisy oświatowe umożliwiają wdrażanie zdrowego odżywiania w przedszkolu/szkole zgodnie z przepisami § 2 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 stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach<sup>[1]</sup>. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej. **Ministerstwo Edukacji Narodowej współpracowało z Ministerstwem Zdrowia w zakresie nowelizacji tzw. rozporządzenia sklepikowego**, które zostało podpisane przez Ministra Zdrowia 16 lutego 2016 r. Nowe przepisy wejdą w życie 1 września 2026 r.

[1] Dz.U. z 2016 r. poz. 1154.

# Jaki jest główny cel tzw. „rozporządzenia sklepikowego”?

Nowe rozporządzenie zastępuje dotychczasową regulację z 26 lipca 2016 r.

i ma na celu wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Nowe przepisy mają **ograniczyć dostęp do wysoko przetworzonej żywności o niskiej wartości odżywczej i jednocześnie zachęcić placówki do promowania zdrowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat z uwzględnieniem zasad diety planetarnej.**

To przełomowa zmiana dla stołówek – od września roślinny obiad bazujący na strączkach stanie się stałym elementem szkolnego menu. To część szerszych działań resortu, które mają przeciwdziałać głównym przyczynom utraty zdrowia wśród Polaków.



## Co zmienia się w stołówkach szkolnych?

Rozporządzenie wprowadza pewne nowe wymagania dotyczące sposobu komponowania jadłospisów w przedszkolach i szkołach (co najmniej raz w tygodniu posiłek obiadowy w pełni roślinny na bazie nasion roślin strączkowych, preferencja w podawaniu wody w żywieniu zbiorowym, wymóg co najmniej dwa razy w tygodniu przygotowywania zup na wywarach warzywnych, zmniejszenie ilości cukru dodanego do przygotowywanych napojów w stołówkach, zwrócenie uwagi na produkty sezonowe i lokalne, możliwość zamiany produktów mlecznych ich roślinnymi odpowiednikami, podkreślenie roli produktów zbożowych pełnoziarnistych).

Uwzględniając postulaty rodziców dzieci pozostających na dietach roślinnych, wprowadzono obowiązek zapewnienia im alternatywnej potrawy roślinnej bez dodatku produktów odzwierzęcych, w dni, w których serwowane są posiłki mięsne i rybne.

# Co zmienia się w sklepikach szkolnych?

Rozporządzenie określa zamknięty katalog grup środków spożywczych dopuszczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty, w tym w automatach vendingowych.

W katalogu znajdują się m.in.: pieczywo, pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, kanapki, sałatki i surówki, mleko i produkty mleczne, napoje roślinne i alternatywy produktów mlecznych, produkty zbożowe (w tym śniadaniowe), warzywa, owoce, suszone warzywa i owoce, orzechy i nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących i soli, soki, przeciery i musy bez dodatku cukrów, substancji słodzących i soli, koktajle na bazie mleka lub napojów roślinnych bez dodatku cukrów i substancji słodzących, naturalna woda mineralna, woda źródlana i stołowa, napoje przygotowywane na miejscu z ograniczoną ilością cukrów dodanych, inne napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących, bezcukrowe gumy do żucia, gorzka czekolada o wysokiej zawartości kakao.

W nowym katalogu zwrócono uwagę na produkty bezglutenowe i bezlaktozowe oraz uwzględniono napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12. Jest to także odpowiedź na postulaty rodziców i opiekunów o zapewnienie dostępności tego rodzaju żywności dzieciom pozostającym na dietach eliminacyjnych.



Co istotne, obniżono zawartość cukrów dodawanych do napojów przygotowywanych na miejscu. Usunięto także kategorię „inne”, która dawała możliwość sprzedaży produktów o niższej wartości odżywczej.

# Dlaczego zrezygnowano z zakazu sprzedaży kawy?

W rozporządzeniu zrezygnowano z pierwotnie planowanego zakazu sprzedaży kawy. Wbrew doniesieniom medialnym, nie jest to ukłon resortu w kierunku branży, ale odpowiedź na uwagi rodziców i opiekunów zgłoszone w toku konsultacji projektu, poparta merytorycznym stanowiskiem ekspertów pracujących nad rozporządzeniem.

Trzeba podkreślić, że postulat uwzględnienia kawy w szkolnych sklepikach został zgłoszony nie tylko przez opinię publiczną, ale także sam resort edukacji. Co istotne, również Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB w swojej opinii wskazał na konieczność rozważenia rezygnacji z ww. zapisu jako zbyt konserwatywnego, szczególnie w odniesieniu do szkół ponadpodstawowych. W raporcie z badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2022/23 w 127 szkołach podstawowych z terenu Polski w ramach programu DINO-PL (Diagnoza-Interwencja-Nadciśnienie-Otyłość)[[1](#)], wskazano, że 70% placówek nie prowadziło sprzedaży tego typu napojów, pomimo braku zakazu sprzedaży kawy w rozporządzeniu z 2016 r.



Baza wiedzy dla realizatorów żywienia zbiorowego, czyli wsparcie we wdrażaniu nowych przepisów.

Aby ułatwić przedszkolom i szkołom wdrażanie nowych przepisów, Ministerstwo Zdrowia we współpracy z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego PZH – Państwowym Instytutem Badawczym przygotowuje bazę narzędzi ułatwiających praktyczną realizację przepisów.

# Jak realizować przepisy nowego rozporządzenia?

## Udostępniamy darmowe publikacje i e-booki

Już teraz dostępne są publikacje i e-booki opracowane przez ekspertów Instytutu, które w prosty sposób wskazują, jak realizować przepisy rozporządzenia, ale także zawierają propozycje gotowych jadłospisów czy też przepisów możliwych do wykorzystania w szkolnych stołówkach. Zachęcamy do zapoznania się z bezpłatnymi materiałami, które ułatwią praktyczną realizację nowych wymagań:

### Obiady szkolne

Zeskanuj kod QR do ebooka „Obiady szkolne – propozycja 60 zbilansowanych zestawów obiadowych dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym”



### „Żywnienie w przedszkolu w praktyce”

Zeskanuj kod QR do ebooka „Żywnienie w przedszkolu w praktyce”

### „Strączkowe są zdrowe”

Zeskanuj kod QR do ebooka „Strączkowe są zdrowe”





## „Żywienie w przedszkolu w praktyce”

Zeskanuj kod QR do ebooka „Żywienie w przedszkolu w praktyce. Propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów”

## „Praktyczny przewodnik po dietach roślinnych”

Zeskanuj kod QR do ebooka „Praktyczny przewodnik po dietach roślinnych”



## Filmy informacyjne i instruktażowe

Zeskanuj kod QR do filmów informacyjno-instruktażowych

## Przepisy dla realizatorów żywienia zbiorowego w szkołach i placówkach

Zeskanuj kod QR do krótkich filmików kulinarnych z przepisami na proste, smaczne i pełne wartości odżywczych potrawy, które mogą stać się inspiracją dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach





## Nowe normy żywienia

Zeskanuj kod QR do nowych norm żywienia

## Jeszcze o nowych normach żywienia

Zeskanuj kod QR do nowych norm żywienia



## Przepisy kulinarne

Zeskanuj kod QR do filmów instruktażowych z przepisami na smaczne potrawy

## „Zdrowe dzieciaki to my!”

Zeskanuj kod QR do ebooka „Zdrowe dzieciaki to my!” czyli materiał edukacyjny dla nauczycieli i uczniów w wieku wczesnoszkolnym



# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

JEŚLI PRZEŻYWASZ TRUDNOŚCI I MYŚLISZ O ODEBRANIU SOBIE ŻYCIA ALBO CHCESZ POMÓC OSOBE ZAGROŻONEJ SAMOBÓJSTWEM, PAMIĘTAJ, ŻE MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNYCH NUMERÓW POMOCOWYCH:

**800 70 2222**

CAŁODOBOWY  
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych  
w Kryzysie Psychicznym

**800 12 12 12**

CAŁODOBOWY  
Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka

**116 111**

CAŁODOBOWY  
Telefon Zaufania  
dla Dzieci i Młodzieży

**116 123**

CAŁODOBOWY  
Telefon Wsparcia Emocjonalnego  
dla Dorosłych

**112**

CAŁODOBOWY  
Numer alarmowy w sytuacjach  
zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

[www.zapobiegajmysamobojstwom.pl](http://www.zapobiegajmysamobojstwom.pl)

[www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe](http://www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe)

[www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)