

Dieta roślinna u dzieci – jak bilansować posiłki w domu i szkole?

Dieta roślinna to temat, który wciąż wzbudza wiele emocji, nawet gdy dotyczy dorosłych. Nic dziwnego, że w przypadku najmłodszych wywołuje więcej obaw. Czy są ku temu podstawy?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Z jednej strony stanowiska towarzystw naukowych i organizacji zdrowia publicznego potwierdzają, że dobrze zbilansowany jadłospis roślinny, wsparty odpowiednią suplementacją, może pokryć zapotrzebowanie rozwijającego się organizmu. Z drugiej strony, taki sposób żywienia wymaga znacznie większej wiedzy, czujności i zaangażowania niż tradycyjna dieta oparta na wszystkich grupach produktów. W dalszej części artykułu dowiesz się, na co należy zwracać szczególną uwagę przy takim rozwiązaniu żywieniowym u dzieci.

Czym właściwie jest dieta roślinna

Pod pojęciem diety roślinnej kryją się różne sposoby żywienia, a ich wspólnym mianownikiem jest to, że główny nacisk kładą na produkty pochodzenia roślinnego, ograniczając w różnym stopniu żywność odzwierzęcą. Jednym z nich jest wegetarianizm, oznaczający rezygnację z wybranych grup produktów zwierzęcych – np. w laktoowo-wegetariańskiej odmianie tej diety spożywa się jaja i nabiał, bez ryb i mięsa. Natomiast inną formą jest dieta w całości oparta na produktach roślinnych. Ten model wymaga największej uwagi w przypadku żywienia dzieci, ponieważ wykluczenie większej grupy produktów wymaga bardziej świadomego uzupełnienia zawartych w nich składników odżywczych z innych źródeł.

Co mówią najnowsze badania naukowe?

Przez lata dyskusja o diecie roślinnej u dzieci opierała się głównie na niewielkich badaniach oraz stanowiskach towarzystw naukowych. Zmieniło się to pod koniec 2025 roku, gdy w czasopiśmie „*Critical Reviews in Food Science and Nutrition*” opublikowano dotychczas największą analizę na ten temat. Systematyczny przegląd i metaanaliza objęły dane z 59 badań obserwacyjnych przeprowadzonych w 18 krajach. Badanie objęło ponad 48 000 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia, w którym porównano dietę laktoowo-wegetariańską oraz w całości roślinną z dietą tradycyjną.

Naukowcy ustalili, że dzieci na diecie wegetariańskiej spożywały więcej błonnika, żelaza, kwasu foliowego, witaminy C i magnezu niż ich rówieśnicy jedzący mięso, ale jednocześnie dostarczały organizmowi mniejszą ilość energii, białka, tłuszczu oraz witamin B12 i D, a także cynku. Podobne zależności zaobserwowano w przypadku diety w całości roślinnej. Wyniki tej analizy wykazały, że badani przestrzegający diet roślinnych charakteryzowali się niższym poziomem cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL. Fakt ten wydaje się istotny w obliczu rosnącego problemu otyłości wśród dzieci i młodzieży.

W komentarzu do badania jedna z jego współauterek wspomniała, że witamina B12 nie osiągała odpowiedniego poziomu bez suplementacji, a spożycie wapnia, jodu i cynku często

było na dolnej granicy zalecanych norm (zwłaszcza u dzieci na diecie całkowicie roślinnej, gdzie wapń był najniższy).

Warto jednak zwrócić uwagę na to, że analiza obejmowała dzieci, które różniły się między sobą sposobem odżywiania. Nie wiemy, czy za żywienie badanych osób był odpowiedzialny specjalista. Jest to kwestia kluczowa, ponieważ interwencja wykwalifikowanego dietetyka w tym zakresie może znacząco zniwelować ryzyko niedoborów w tej grupie.

Kluczowe składniki odżywcze, na które trzeba zwrócić uwagę

Składnik odżywczy	Kluczowe funkcje w organizmie	Źródła w diecie roślinnej	Praktyczna wskazówka
Witamina B12	Układ nerwowy, produkcja czerwonych krwinek	Żywność specjalnie wzbogaćana m.in. wybrane napoje roślinne, płatki śniadaniowe	Jedyny składnik, którego nie da się dostarczyć wyłącznie z roślin. Suplementacja jest w większości przypadków konieczna. Dokładną dawkę należy ustalić indywidualnie ze specjalistą
Witamina D	Rozwój kości, zębów i mięśni	Margaryny, produkty fortyfikowane np. wybrane napoje roślinne, ekspozycja na słońce, grzyby naświetlane UV	Suplementacja jest zalecana dla wszystkich dzieci niezależnie od diety.
Żelazo	Krwiotworzenie, transport tlenu	Strączki, pełne ziarna, suszone owoce, zielone warzywa	Łączyć z witaminą C dla lepszego wchłaniania. Unikać picia herbaty przy posiłku.
Wapń	Rozwój kości	Tofu fortyfikowane, wzbogacone napoje roślinne (wybrane), tahini, zielone warzywa	Najniższe spożycie notuje się u dzieci na diecie roślinnej i w tym przypadku wymaga szczególnej uwagi.
Jod	Prawidłowa praca tarczycy	Sól kuchenna, algi, rośliny w zależności od gleby na której rosną, płatki owsiane, groszek zielony, orzechy laskowe	Należy rozważyć suplementację w przypadku eliminacji nabiału i ryb z diety.
Cynk	Odporność, procesy wzrostu	Orzechy, nasiona, rośliny strączkowe	Dowody na konieczność suplementacji są słabsze niż w

Składnik odżywczy	Kluczowe funkcje w organizmie	Źródła w diecie roślinnej	Praktyczna wskazówka
			przypadku witaminy B12 i D. Priorytet to urozmaicona dieta bogata w produkty bogate w cynk.
Białko i energia	Wzrost i rozwój	Tofu, strączki, orzechy, produkty będące źródłem węglowodanów złożonych i prostych	Energia: pamiętać o produktach o wysokiej gęstości energetycznej, np. oleje, masła orzechowe, awokado. Białko: dostarczenie odpowiedniej ilości z dietą nie stanowi problemu przy dobrze zaplanowanej diecie roślinnej.
Omega-3	Rozwój mózgu i układu nerwowego	Siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie	Przy eliminacji ryb należy rozważyć suplementację oleju z alg (źródło kwasów EPA i DHA)

Tab.1 Opracowanie własne w oparciu o bibliografię.

Jak w praktyce skomponować zbilansowany talerz w diecie roślinnej?

Dobrym punktem odniesienia jest podział talerza na trzy części:

- Większą powierzchnię talerza przeznacz na warzywa i owoce, najlepiej w różnych kolorach.
- Jedną z mniejszych części powinny zająć źródła białka roślinnego (pestki dyni, słonecznika, rośliny strączkowe, tofu, orzeszki ziemne) w towarzystwie produktów bogatych w witaminę C (np. natka pietruszki, papryka), które ułatwią wchłanianie żelaza.
- Ostatnią część talerza powinny stanowić węglowodany złożone.

Poza tym warto dodać w ciągu dnia regularne przekąski o wysokiej gęstości energetycznej.

W związku z tym, że dzieci na dietach roślinnych są bardziej narażone na niedobory wapnia i żelaza, produkty bogate w te składniki odżywcze nie powinny pojawiać się w tym samym posiłku. Wapń ogranicza wchłanianie żelaza, dlatego warto rozdzielić je w czasie.

Bezpieczna dieta roślinna

Świadome planowanie i rola specjalistów

Wybór diety roślinnej wynika dziś z wielu względów m.in. zdrowotnych, etycznych, środowiskowych i związanych ze zrównoważonym rozwojem, na co zwraca uwagę Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Decyzję o tym wyborze należy szanować i zrobić wszystko, by model ten był w pełni bezpieczny dla najmłodszych. Dlatego warto zadbać o świadome planowanie jadłospisu oraz suplementacji.

Należy jednak pamiętać, że eliminacja całych grup produktów wymaga szczególnej uwagi przy planowaniu jadłospisu, aby zapewnić odpowiednią podaż opisanych wyżej składników odżywczych. Dlatego dietę roślinną u dzieci najlepiej prowadzić pod opieką dietetyka oraz pediatry, który oceni ewentualną potrzebę suplementacji i skieruje na odpowiednie badania. Jest to sposób na zapewnienie dzieciom żywienia, które nie powinno być przeszkodą w ich prawidłowym rozwoju. Jeśli rodzice nie mają takiej możliwości ze względu na sytuację ekonomiczną czy społeczną, warto samodzielnie zgłębiać temat i szukać wsparcia w placówkach publicznych, a rolę państwa powinno być ułatwianie bezpłatnego dostępu do specjalistów.

Nowe przepisy chronią dzieci na diecie roślinnej

Ważnym krokiem w tym kierunku jest rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r., które od 1 września 2026 r. wprowadza dwa istotne rozwiązania. Pierwszym z nich jest obowiązek serwowania co najmniej raz w tygodniu w pełni roślinnego obiadu na bazie strączków dla wszystkich uczniów. Drugim i zarazem najistotniejszym jest obowiązek zapewnienia roślinnej alternatywy dla uczniów na dietach roślinnych za każdym razem, gdy w jadłospisie pojawia się mięso lub ryba. Dodatkowo napoje roślinne zastępujące nabiał muszą być wzbogacone właśnie w wapń i witaminę B12, czyli składniki, na które należy zwracać szczególną uwagę.

Praktyczne wsparcie dla szkół

[Fundacja ProVeg](#), w ramach programu [Szkola na Roślinach](#), oferuje praktyczne wsparcie dla placówek w postaci warsztatów dla personelu oraz materiałów pomagających we wdrażaniu tych zmian.

Autorka tekstu:

Patrycja Korszun – konsultantka Fundacji ProVeg, dietetyczka kliniczna pracująca w szkole oraz przychodni. Wspiera w tworzeniu zdrowych i zrównoważonych jadłospisów oraz prowadzeniu edukacji żywieniowej. Autorka tekstów i gier dotyczących diety. Promuje dietę roślinną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych, łącząc wiedzę naukową z praktycznym doświadczeniem w pracy w gabinecie. Miłośniczka zwierząt.

Kontakt dla mediów

Anna Targosz, Rzeczniczka Prasowa Fundacji ProVeg
anna.targosz@proveg.org
+48 573 679 205

Bibliografia artykułu:

1. Lotti, S., i wsp. (2025). Lacto-ovo-vegetarian and vegan diets in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of nutritional and health outcomes. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. DOI: 10.1080/10408398.2025.2572983
2. Taylor & Francis Newsroom (2025, 12 grudnia). Largest study of its kind highlights benefits – and risks – of plant-based diets in children [komunikat prasowy]. <https://newsroom.taylorandfrancisgroup.com/largest-study-of-its-kind-highlights-benefits-and-risks-of-plant-based-diets-in-children/>
3. Verduci, E., Kögelmeier, J., Haiden, N., Kivelä, L., de Koning, B., Hill, S., Luque, V., Moltu, S.J., Norsal, L., Saenz de Pipaon, M., Savino, F., Bronsky, J. (2025). Vegan diet and nutritional status in infants, children and adolescents: A position paper based on a systematic search by the ESPGHAN Nutrition Committee. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 81, 1318–1345. DOI: 10.1002/jpn3.70182
4. Desmond, M.A., Fewtrell, M.S., Wells, J.C.K. (2024). Plant-Based Diets in Children: Secular Trends, Health Outcomes, and a Roadmap for Urgent Practice Recommendations and Research – A Systematic Review. *Nutrients*, 16(5), 723. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10934552/>
5. Capra, M.E., Monopoli, D., Stanyevic, B., Giudice, A., Decarolis, N.M., Esposito, S., Biasucci, G. (2024). Plant-Based Diets in Pediatric Subjects: Heart-Healthy Option or Dangerous Choice? *Healthcare*, 12(22), 2290. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11593778/>
6. WHO Regional Office for Europe (2021). Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence. Copenhagen: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Dokument nr WHO/EURO:2021-4007-43766-61591. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f0fadbbba-3ba7-4689-be95-63574cdff400/content>
7. The Vegan Society. How to feed an active vegan child: a guide to balanced nutrition. <https://www.vegansociety.com/news/blog/how-feed-active-vegan-children-guide-balanced-nutrition>
8. NHS. The vegetarian diet. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegetarian-diet/>
9. Hargreaves, S.M., Raposo, A., Saraiva, A., Zandonadi, R.P. (2023). Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10516628/>
10. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 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 (Dz.U. 2026 poz. 197). <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20260000197>
11. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. Jod w diecie – jak uniknąć niedoboru? <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/jod-w-diecie-jak-uniknac-niedoboru/>
12. Kochan Z., Jędrzejewska K., Karbowska J. *Witamina D w grzybach jadalnych – biosynteza, zawartość, biodostępność i znaczenie w żywieniu*. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, 2019; 73: 662–673. DOI: 10.5604/01.3001.0013.6282
13. Medycyna Praktyczna. *Dieta wegetariańska i wegańska – Kompendium: Żywienie dzieci zdrowych*. <https://www.mp.pl/pytania/pediatrica/zywienie-dzieci-zdrowych/kompendium/344875.dieta-wegetarianska-i-weganska>
14. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. *Talerz Zdrowego Żywienia*. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>