

Warszawa, 18 listopada 2025 r.

PETYCJA w sprawie ogólnopolskiej kampanii promującej spożycie roślin strączkowych i białka roślinnego

Do: Ministra Zdrowia Rzeczypospolitej Polskiej

Podstawa prawna: art. 63 Konstytucji RP oraz ustawa z dnia 11 lipca 2014 r. o petycjach

I. Przedmiot petycji

Wnoszę o podjęcie przez Ministra Zdrowia działań na rzecz uruchomienia **ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej i społecznej** promującej spożycie **roślin strączkowych oraz ich prostych i tradycyjnych przetworów** jako podstawowego, pełnowartościowego źródła białka roślinnego — wzorowanej na dawnych programach zdrowotnych takich jak „Szkłanka mleka” czy „Jedz owoce i warzywa”.

Celem kampanii jest:

- poprawa zdrowia publicznego,
 - realizacja rekomendacji WHO, NIZP PZH i FAO dotyczących ograniczenia spożycia produktów odzwierzęcych,
 - zwiększenie udziału białka roślinnego w diecie społeczeństwa,
 - wzmocnienie bezpieczeństwa żywnościowego Polski.
-

II. Uzasadnienie

1. Zdrowe, lokalne i tanie źródło pełnowartościowego białka

Rośliny strączkowe – fasola, groch, soczewica, ciecierzycza, bób i soja non-GMO – oraz ich **proste, tradycyjne produkty** (takie jak tofu, tempeh, roślinne pasztety i pasty, kotlety, fermentowane wyroby, czy napoje roślinne na bazie strączków) stanowią pełnowartościowe źródło białka, błonnika, minerałów i fitoskładników wspierających zdrowie.

Ich regularne spożycie – zgodnie z rekomendacjami WHO i NIZP PZH – **zmniejsza ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2, chorób serca, nadciśnienia i nowotworów układu pokarmowego**, a mimo to Polacy wciąż prawie ich nie jedzą.

W najzdrowszych populacjach świata (Blue Zones) strączki są **fundamentem codziennej diety** oraz jednym z najlepiej udokumentowanych „czynników długowieczności”.

W Polsce również **stanowiły przez wieki tradycyjne, podstawowe źródło białka roślinnego** — aż do czasu, gdy zostały stopniowo wyparte przez intensywnie promowane i systemowo wspierane produkty pochodzenia zwierzęcego.

2. Polska je ich dramatycznie mało — i jako dodatki, a nie źródło białka

Mimo silnych dowodów naukowych, **spożycie strączków w Polsce jest kilkakrotnie niższe niż** w krajach śródziemnomorskich czy azjatyckich i wynosi zaledwie kilka kilogramów rocznie na osobę.

Co więcej, w polskiej kulturze kulinarnej strączki są nadal traktowane jako **dodatek** do potraw mięsnych (np. grochówka, fasolka z kielbasą), podczas gdy w zdrowych wzorcach żywieniowych stanowią **główne źródło białka i podstawę posiłku**.

W żywieniu zbiorowym – w szkołach, przedszkolach i szpitalach – posiłki roślinne są marginalizowane i często pozbawione źródła białka lub zastępowane nabiałem, a nie strączkami. Osoby niejedzące mięsa są w ten sposób **pozbawione równych warunków żywieniowych**, co prowadzi do wykluczenia i niezgodności z aktualną wiedzą żywieniową.

3. Brak kampanii zdrowotnych promujących białko roślinne

Choć Ministerstwo Zdrowia oraz NIZP PZH prowadzą działania edukacyjne dotyczące zdrowego żywienia, **temat białka roślinnego wciąż jest niedostatecznie komunikowany** i nieobecny w szeroko zakrojonych kampaniach zdrowotnych.

Dla większości Polek i Polaków słowo „*białko*” nadal oznacza wyłącznie mięso i inne produkty zwierzęce. Świadomość, że to **rośliny są pierwotnym źródłem białka** – oraz że białko roślinne jest **zdrowsze, bardziej zrównoważone i korzystne dla gleby oraz klimatu** – pozostaje wciąż niska, nawet wśród osób odpowiedzialnych za politykę zdrowotną i żywieniową.

Brakuje działań:

- skierowanych do społeczeństwa,
- do lekarzy i dietetyków,
- do szkół i placówek żywienia zbiorowego,
- do mediów i opinii publicznej.

Tymczasem promocja roślinnego białka jest **zgodna z celami zdrowia publicznego, krajowym interesem gospodarczym oraz strategią bezpieczeństwa żywnościowego**, także w świetle kryzysów klimatycznych i geopolitycznych.

4. Jak powinna wyglądać nowoczesna kampania zdrowotna?

Kampania powinna być **wielokanałowa i ogólnopolska**, realizowana we współpracy z:

- lekarzami POZ, dietetykami i edukatorami żywieniowymi, oraz uczelniami medycznymi,
- szefami kuchni i szkołami gastronomicznymi,
- szkołami, przedszkolami i placówkami opiekuńczymi,
- sieciami handlowymi,
- influencerami i twórcami zdrowotno-kulinarnymi,
- mediami tradycyjnymi i społecznościowymi.

Działania powinny obejmować m.in.:

- kampanie w telewizji, radiu, internecie i social media,
 - edukację lekarzy i dietetyków o strączkach jako narzędziu profilaktyki zdrowotnej,
 - programy edukacyjne w szkołach i przedszkolach,
 - szkolenia dla kuchni zbiorowego żywienia,
 - promocję lokalnych źródeł białka roślinnego we współpracy z Ministerstwem Rolnictwa i proponowaną Strategią Polskiego Białka Roślinnego.
-

5. Dlaczego to strategiczne dla Polski?

Strączki i ich tradycyjne przetwory to jedyne źródła białka, które równocześnie:

- poprawiają zdrowie i obniżają koszty systemu ochrony zdrowia,
- wspierają polskie rolnictwo, poprawiają żyzność gleb, i zwiększają bezpieczeństwo żywnościowe,
- są zgodne z celami klimatycznymi,
- nie wiążą się z ryzykiem zdrowotnym i środowiskowym charakterystycznym dla białka zwierzęcego.

Dlatego zasługują na **rangę równą programom poświęconym produktom odzwierzęcym**, a nawet większą – biorąc pod uwagę aktualną wiedzę naukową.

III. Postulaty

Wnoszę o:

1. Uruchomienie **ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej** promującej spożycie roślin strączkowych oraz ich prostych przetworów jako źródła pełnowartościowego białka, wzorowanej na programach „Szlanka mleka” i „Jedz owoce i warzywa”.
 2. Aktualizację i aktywne wdrażanie zaleceń WHO, NIZP PZH i FAO dotyczących zwiększenia udziału białka roślinnego w diecie – z naciskiem na rolę strączków w profilaktyce chorób dietozależnych.
 3. Zapewnienie obecności strączków i ich tradycyjnych przetworów (tofu, tempeh, pasztety i pasty roślinne, kotlety, fermentowane wyroby) jako **samodzielnych źródeł białka**, a nie dodatku do potraw odzwierzęcych, w jadłospisach żywienia zbiorowego w szkołach, przedszkolach, szpitalach i innych instytucjach publicznych.
 4. Włączenie tematyki białka roślinnego do działań informacyjnych Ministerstwa Zdrowia, w tym kampanii zdrowotnych, materiałów dla lekarzy i placówek edukacyjnych, ze szczególnym naciskiem na pełnowartościowe posiłki roślinne.
 5. Uruchomienie programu szkoleń i materiałów edukacyjnych dla dietetyków, personelu kuchennego i dyrektorów placówek żywienia zbiorowego, aby zapewnić umiejętność przygotowywania zbilansowanych posiłków roślinnych.
 6. Współpracę z Ministerstwem Rolnictwa i Rozwoju Wsi przy wdrażaniu i promocji **Strategii Polskiego Białka Roślinnego**, w tym krajowych upraw strączkowych jako kluczowego źródła zdrowej żywności i odporności żywnościowej kraju.
-

Podsumowanie

Promocja roślin strączkowych i białka roślinnego to jedno z **najbardziej efektywnych, tanich i naukowo potwierdzonych** działań poprawiających zdrowie publiczne, **zmniejszających koszty leczenia** oraz wzmacniających polskie rolnictwo i bezpieczeństwo żywnościowe.

Polska potrzebuje programu zdrowotnego nowej generacji – na miarę współczesnych wyzwań zdrowotnych, społecznych i środowiskowych.

Wnoszę o pozytywne rozpatrzenie petycji.

IV. Załączniki

1. Petycja z dnia 7 października 2025 r. – *Strategia Polskiego Białka Roślinnego*
 2. Uzupełnienie petycji z dnia 18 listopada 2025 r. – w sprawie zakazu importu pasz GMO
-

Z poważaniem,

(podpis elektroniczny) *Dane osobowe podaję zgodnie z ustawą o petycjach wyłącznie do celów związanych z jej rozpatrzeniem. Nie wyrażam zgody na ich publikację ani rozpowszechnianie.