

## Diety – sprawdzone przepisy podane w nowy sposób

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: niedziela, 01, styczeń 2023 09:25

Alicja Cisowska

Odsłony: 779

---

W portalu Diety NFZ promowane są zdrowe nawyki żywieniowe, jest on również wsparciem dla osób z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Z portalu korzysta już ponad pół miliona użytkowników.

Uruchomiona została nowa wersja strony [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl). Dzięki wprowadzonym zmianom korzystanie z portalu jest łatwiejsze.

Poza odnowioną szatą graficzną portal zyskał nowe treści. **W portalu znajduje się:**

- 10 planów żywieniowych opartych na diecie DASH, np.: Hashimoto, cukrzyca, senior, czy classic,
- możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika,
- plan żywieniowy dla całej rodziny,
- ponad 7500 przepisów w różnych kalorycznościach, opracowanych przez dietetyków,
- filmy z poradami żywieniowymi i przepisami,
- trafne porady na temat zdrowego odżywiania,
- quizy o zdrowych nawykach,
- e-booki z przepisami.

### WAŻNE!

Korzystanie z portalu jest bezpłatne. Portal spełnia wymogi dotyczące dostępności cyfrowej.

Jak informuje dr Paweł Koczkodaj, zastępca kierownika Zakładu Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie — Państwowym Instytucie Badawczym – *Portal dzięki różnym formom prezentowanych treści zachęca do pogłębienia wiedzy o zdrowym odżywianiu. Jego dużą zaletą jest możliwość bezpłatnego pobierania planów żywieniowych wraz z listą niezbędnych zakupów według indywidualnych preferencji i potrzeb zdrowotnych. Portal przeznaczony jest nie tylko dla osób zdrowych, które chcą wypracować odpowiednie nawyki żywieniowe – ale jest również wsparciem dla osób chorujących przewlekle (dostępne są plany żywienia m.in. dla chorujących na nadciśnienie czy cukrzycę). Jestem przekonany, że przygotowane narzędzie będzie pomocne w pracy dietetyków, edukatorów zdrowotnych i jest kolejnym, dobrym krokiem w kierunku zwiększenia skuteczności prewencji chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość czy nowotwory złośliwe.*

### O ważnych sprawach w prosty sposób

Nowy portal Diety NFZ to także przejrzyste menu strony i prosta komunikacja. Dzięki tym zmianom każdy użytkownik może w łatwy sposób poruszać się po nowej stronie – nie ważne, czy korzysta z komputera, czy z telefonu.

Po założeniu konta, użytkownik otrzymuje spersonalizowany plan żywieniowy aż na 28 dni.

*– Mówienie o zdrowym żywieniu jest bardzo potrzebne. Jedzenie jest ważne dla dbania o zdrowie nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. W portalu Diety NFZ znajdziemy przepisy na potrawy zgodne z wybranym planem żywienia, dostosowanym do stanu zdrowia. Dowiemy się, jaki rodzaj jedzenia jest dla nas odpowiedni, co się dzieje z naszym organizmem, ile kalorii powinniśmy zjadać dziennie. Wartością jest to,*

## Diety – sprawdzone przepisy podane w nowy sposób

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: niedziela, 01, styczeń 2023 09:25

Alicja Cisowska

Odsłony: 779

---

*że plan posiłków otrzymujemy bezpłatnie, czyli jest dostępny dla każdego.*

*Walorem portalu jest przedstawianie diet jako sposobu odżywiania, bo chodzi o nawyki, o styl życia, a nie o chwilowe zmiany albo odchudzanie. Zaletą portalu jest prosty język przekazu. Cieszy mnie, że portal jest stworzony w taki sposób, aby był jasny, przejrzysty i dostępny dla szerokiej grupy ludzi. – informuje Katarzyna Szczerbowska, Fundacja eFkropka.*

**Przetestować diety można na stronie: [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)**

*Źródło: NFZ*