

Gotuj z nami na zdrowie. Zapowiadana "Faszerowana papryka" z portalu "Diety NFZ" to idealne danie na jesień.

Proponujemy proste w wykonaniu, ale wykwintne i smaczne danie - papryka faszerowana serwowana z sałatą. Na talerzy prezentuje się przepięknie. To kolorowe danie pochodzi z ebooka portalu Diety NFZ pt. Nadwaga i otyłość. Małymi krokami do zdrowia. Przepis opracowali eksperci z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. Nawet jeśli nie borykasz się z nadwagą, to i tak wypróbuj przepis na to danie. To może być zdrowy obiad, który polubi cała rodzina. Obejrzyj film, a przekonasz się, że zdrowe gotowanie jest proste a efekty znakomite: <https://www.youtube.com/watch?v=jerMpw20Avs> https://gazetalubuska.pl/dzis-przepyszna-papryka-faszerowana-obejrzyj-film-i-przygotuj-zdrowe-danie/ar/c14-17999557?czy_podglad=t&hash_podglad=54988cf2ba4f32855193df78446281ca ----- W piątek 6 października w Zespole Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Zielonej Górze odbył się briefing na temat projektu „Gotuj na zdrowie” na podstawie portalu „Diety NFZ”. W briefingu uczestniczyli: p.o. dyrektor LOW NFZ Ewa Skrbeńska, nauczyciele Zespołu Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Zielonej Górze Piotr Dubec oraz Mateusz Halkowicz. W trakcie prezentacji projektu wystąpiły: Agnieszka Jarząbek, doradca ds. profilaktyki LOW NFZ oraz uczennice szkoły: Zofia Drozdowska i Aleksandra Boksa. Przekaz medialny: <https://zachod.pl/913993/kolejne-nagranie-w-ramach-akcji-nfz-gotuj-na-zdrowie/> <https://gorzow.tvp.pl/73240188/gotuj-na-zdrowie-nfz-wraz-z-zielonogorskim-gastronomikiem-promuja-portal-dieta-nfz> <https://zielonagora.naszemiasto.pl/diety-wedlug-nfz-uczniowie-zdrowo-gotuja-i-pokazuja-to-na/ar/c14-9478445> Wspólny projekt Chociaż portal cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem, chcemy do niego przekonać jeszcze tych, którzy uważają że nie mają „czasu” na gotowanie. Prezentujemy przykładowe dania w formie zwizualizowanej. Pokazujemy jak te dania można przygotować bardzo szybko i prosto. A największą ich zaletą jest to, że są zdrowe. Za nami już dwa odcinki z cyklu „Gotuj na zdrowie” z portalem Diety NFZ”, przed nami propozycja jesienna. Jesteśmy tuż przed produkcją. Cieszy nas fakt, że do tego projektu włączyli się uczniowie. Gotowanie przez uczniów szkoły gastronomicznej naszych dań to rekomendacja tego portalu, która „mamy nadzieję” przekona młodych ludzi do zdrowego odżywiania. Diety NFZ Nowa odsłona portalu Diety NFZ działa od 28 grudnia 2022 roku. Od tego czasu nieustannie go rozwijamy i wprowadzamy kolejne funkcjonalności. Co oferuje portal Portal promuje zdrowe nawyki żywieniowe i wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniej diety. Oferowane jadłospisy są doskonałe dla wszystkich osób, które chcą się zdrowo odżywiać i zmienić nawyki żywieniowe. Wszystkie plany żywieniowe i materiały edukacyjne na portalu są bezpłatne. Portal oferuje: 11 planów żywieniowych opartych na diecie DASH (dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika plan żywieniowy dla całej rodziny listę zakupów do przepisów z planu żywieniowego ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania e-booki z przepisami. Nowe funkcjonalności Chcemy, żeby plany żywieniowe były jak najbardziej dopasowane do indywidualnych preferencji. Wprowadziliśmy możliwość: wyboru liczby posiłków od 3 do 5 na dzień wykluczenia z jadłospisu produktów zawierających: gluten,

laktozę, mięso oraz ryby i owoce morza. Dzięki temu można jeść smacznie, zdrowo ale też tak jak lubimy. Kolejne plany żywieniowe Portal budzi coraz większe zainteresowanie zarówno osób zdrowych, jak i przewlekle chorych. W trosce o zapewnienie najwyższej jakości i różnorodności dostępnych diet, stale zwiększamy ich zasób. Na portalu udostępniliśmy: jeszcze więcej przepisów w planie DASH Cukrzyca zupełnie nowy plan DASH PCOS. Plan DASH PCOS jest dedykowany kobietom ze zdiagnozowanym zespołem policystycznych jajników. W tej chorobie odpowiednia dieta może wspomóc leczenie i zmniejszyć ryzyko powikłań. Nowa odsłona portalu w liczbach Od publikacji nowej odsłony portalu do końca września 2023 roku zarejestrowało się ponad 260 tysięcy użytkowników, w tym 57% kobiet i 43% mężczyzn . Łącznie na naszej stronie zarejestrowanych jest ponad 780 tysięcy użytkowników . Liczba odsłon strony w tym czasie przekroczyła 11 milionów. 32% użytkowników , którzy generują nasze darmowe jadłospisy z nowej odsłony portalu, to osoby, których BMI (ang. Body Mass Index, czyli wskaźnik proporcji wzrostu do wagi.) jest prawidłowe. Oznacza to, że mimo prawidłowej wagi, chcą z nami dbać o swoje nawyki żywieniowe. 30% użytkowników to osoby, które mają nadwagę. Z portalu korzystają także osoby z otyłością oraz niedowagą. Około 48% naszych użytkowników deklaruje, że ich aktywność fizyczna jest niska a 25% zaznacza jej całkowity brak. Największym zainteresowaniem cieszy się plan żywieniowy Nadwaga i Otyłość. Drugim najczęściej wybieranym planem jest Classic. Użytkownicy także coraz częściej decydują się na rodzinny plan żywieniowy, który daje im możliwość przygotowania zbilansowanych posiłków dla całej rodziny. Zachęcamy do obejrzenia wcześniejszych odcinków: https://www.youtube.com/watch?list=PLbHOCAFggL5F0U9-fy_G1CjbPgWCSSxsw&v=Vxob2To3jMU https://www.youtube.com/watch?list=PLbHOCAFggL5F0U9-fy_G1CjbPgWCSSxsw&v=kYSZPZzJ4_M