

Diety NFZ

Realizując zadania z zakresu edukacji prozdrowotnej, Narodowy Fundusz Zdrowia utworzył portal <https://diety.nfz.gov.pl/>. Dostępne są na nim trzy jadłospisy diety DASH o kaloryczności 1200, 1500 oraz 1800 kcal. Bez zalogowania można wydrukować 7-dniowy jadłospis w formie pdf dla diety 1200 kcal (wkrótce pojawią się też dla 1500 oraz 1800). Po zalogowaniu (podając adres e-mail oraz hasło) i wprowadzeniu wagi, wzrostu, wieku oraz wybraniu rodzaju aktywności fizycznej system oblicza nasze BMI, podając informację czy nasza masa ciała jest prawidłowa bądź też nie. Następnie można wybrać jedną z trzech wymienionych diet i wygenerować szczegółowy jadłospis na 14 dni z możliwością wymiany posiłków oraz z wydrukiem listy zakupów. Diety, to jedno z wielu podjętych i planowanych działań Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia. Obecnie Fundusz promuje także ograniczenie spożycia cukru. Zachęcamy również do zapoznania się z raportem „Cukier, otyłość – konsekwencje”