

Autor:

Adres: [https://www.nfz-zielonagora.pl/PL/1051/8519/Diety\\_NFZ\\_\\_Sprawdzone\\_przepisy\\_podane\\_w\\_nowy\\_sposob\\_-\\_nowa\\_odslona\\_portalu\\_Diety\\_NFZ/](https://www.nfz-zielonagora.pl/PL/1051/8519/Diety_NFZ__Sprawdzone_przepisy_podane_w_nowy_sposob_-_nowa_odslona_portalu_Diety_NFZ/)

## **Diety NFZ. Sprawdzone przepisy podane w nowy sposób - nowa odsłona portalu Diety NFZ.**

W portalu Diety NFZ promujemy zdrowe nawyki żywieniowe i wspieramy osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Z portalu korzysta już ponad pół miliona użytkowników. Właśnie uruchomiliśmy nową wersję strony [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl). Dzięki wprowadzonym zmianom korzystanie z portalu jest teraz jeszcze łatwiejsze. Nowe funkcjonalności w dostępnej wersji. Poza odnowioną szatą graficzną portal zyskał nowe treści. W portalu znajdziesz: 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. 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 cukrzyce). 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 telefonu. Przypominamy, po założeniu konta, otrzymasz spersonalizowany plan żywieniowy aż na 28 dni. Katarzyna Szczerbowska, Fundacja eFkropka Mówienie o zdrowym żywieniu jest bardzo potrzebne. Jedzenie jest ważne dla dbania o zdrowie nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Na 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, 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, które może zniszczyć organizm. 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. Zobacz nową wersję portalu Diety NFZ