

Diety NFZ – smaczne i zdrowe. Korzysta z nich już ponad pół miliona osób

The screenshot shows the NFZ Diet website interface. At the top, there is a navigation bar with the NFZ logo (Narodowy Fundusz Zdrowia) on the left and menu items: MOJA DIETA, PLANY ŻYWIENIOWE, MATERIAŁY, and AKTUALNOŚCI. Below the navigation bar, there are tabs for 'Posiłki' and 'Lista zakupów', and a user status indicator 'Nie jesteś zalogowany(a) (Zaloguj się)'. The main content area features a yellow banner with the text 'JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO!'. Below this, a central graphic illustrates a three-step process: 1. 'ZAREJESTRUJ SIĘ' (Register) - 'Wystarczy podać adres e-mail i ustalić hasło' (Simply provide an email address and set a password). 2. 'WPISZ DANE' (Enter data) - 'Dzięki nim sprawdzisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne' (Thanks to them, you will check your BMI and energy requirements). 3. 'WYBIERZ DIETĘ' (Choose a diet) - 'Personalizacja pod względem kaloryczności, a także dolegliwości chorobowych' (Personalization regarding caloric value, as well as chronic conditions). At the bottom of the graphic, it says 'WYBIERZ DARMOWE PLANY ŻYWIENIOWE DASH SKORZYSTAJ Z LISTY ZAKUPÓW' (Choose free DASH diet plans, use the shopping list).

Tych, którzy jeszcze nie znają portalu Diety NFZ chcemy zachęcić do zapoznania się z nim i regularnego korzystania.

Nadmiar cukru i tłuszczu w diecie, nadwyżki energetyczne w codziennym menu, niedostateczna ilość błonnika pokarmowego, nieregularne posiłki, zbyt mała aktywność fizyczna. To tylko niektóre czynniki, które wpływają na rozwój wielu chorób i zaburzeń zdrowotnych. Problemy zdrowotne związane z nadmierną masą ciała dotyczą zarówno osób dorosłych, jak i dzieci.

- W Polsce 53% kobiet i 68% mężczyzn ma nadwagę, a co czwarty dorosły jest otyły.
- Wśród dzieci i młodzieży nadwagę ma 20% dziewcząt i 31% chłopców, a 5% dziewcząt i 13% chłopców jest otyłych. Już co trzeci ośmiolatek ma nadwagę lub otyłość.
- 3 miliony Polaków jest chorych na cukrzycę typu 2.

Dlatego tak ważne dla zachowania zdrowia jest zbilansowane jedzenie i prawidłowe nawyki żywieniowe.

Receptą na zdrowie dla nas i naszych bliskich jest przestrzeganie zasad diety, która zapewni odpowiednią ilość i jakość składników odżywczych. Gotowe plany żywieniowe znajdziesz na [portalu Diety NFZ](#).

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił portal Diety NFZ, aby każdy mógł otrzymać bezpłatną dietę. Po zalogowaniu się dostaniesz pełny program żywieniowy. Do wyboru masz dietę:

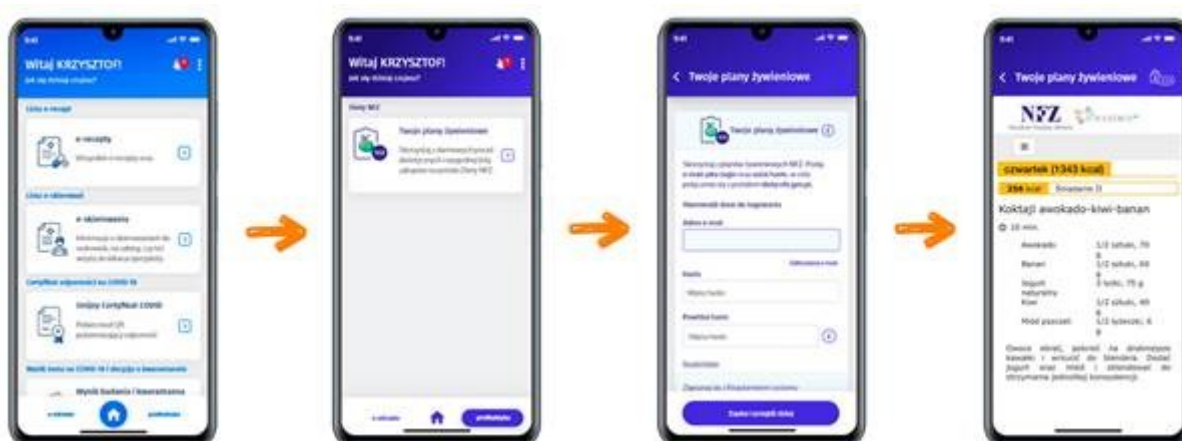
- classic, classic II
- senior
- Hashimoto
- nadciśnienie
- wege
- zaparcia
- nadwaga-otyłość
- depresja.

Jadłospis jest oparty na założeniach diety DASH (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension), czyli diety stosowana/rekomendowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Jej założenia są uniwersalne i proste do stosowania, a produkty łatwo dostępne.

Jak skorzystać z darmowych diet opracowanych przez specjalistów? Wykonaj 4 kroki:

1. Wejdź na stronę portalu Diety NFZ (diety.nfz.gov.pl)
2. Zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło.
3. Wpisz dane, czyli wzrost, wiek, płeć – dzięki nim określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne.
4. Wybierz odpowiednią dietę. Otrzymasz szczegółowy jadłospis z przepisem, jak przyrządzić każdą potrawę. Możesz zamieniać potrawy na inne w podobnej kaloryczności. Wygenerujesz też listę zakupów.

Z portalu można korzystać także wygodnie, w telefonie, przez aplikację MojeIKP. Po uruchomieniu aplikacji mojeIKP na dole ekranu (po prawej obok domku) wystarczy kliknąć w pole „Profilaktyka”, a następnie „Twoje plany żywieniowe”.



Na [portalu Diety](#) NFZ dostępne jest także innowacyjne rozwiązanie zapewniające zdrowe posiłki dla całej rodziny. To bezpłatny rodzinny plan żywieniowy DASH RODZINA. Przeznaczony jest dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat.

Jak przygotować wspólny, odpowiednio zbilansowany posiłek dla wszystkich domowników? Po zarejestrowaniu i podaniu swoich danych, wybierz plan Rodziny – dla co najmniej 2, a maksymalnie dla 8 osób. Wpisz imiona domowników i określ dla nich zapotrzebowanie energetyczne. Skorzystaj z kalkulatora BMI – osobny jest dla dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat. Po zatwierdzeniu otrzymasz jadłospis na 28 dni. Pod każdym daniem znajduje się wskazówka, jak procentowo podzielić przygotowaną potrawę pomiędzy członków rodziny.

Na [portalu Diety NFZ](#), jeśli nie lubicie proponowanej potrawy – możesz wymienić ją na inną w podobnej kaloryczności.

Zdrowa dieta nie musi być nudna, jednostajna i bez smaku. Wręcz przeciwnie! Różne, kolorowe produkty, ciekawe, smaczne i zaskakujące połączenia oraz nowe warianty klasycznych dań, tym właśnie są nasze propozycje. Dbamy o odpowiednie zbilansowanie codziennych posiłków, aby dostarczały wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dieta to doskonały element profilaktyki zdrowotnej, który zapewnia dobrostan zarówno psychiczny, jak i fizyczny.

Diety NFZ są z nami od 2019 r. Do tej pory, do 9 listopada 2022, na [portalu Diety NFZ](#) zarejestrowało się ponad 510 tysięcy osób.

Zapraszamy po zdrowie!