

Diety NFZ



—  
**Dzienniczek  
żywniowy  
na stronie  
Diety NFZ**

Przekonaj się,  
że jedzenie  
ma znaczenie!



grafika Dzienniczek żywniowy



# Pomiary postępów

## Nowa funkcjonalność na stronie Diety NFZ

Systematycznie wprowadzaj swoje pomiary  
i ciesz się efektami.

grafika Pomiary postępów

Portal Diety NFZ. Nowe plany żywieniowe: DASH Sport, DASH Odporność i DASH Celiakia

- Bezpłatny portal NFZ o zdrowym odżywianiu zyskał nowe plany żywieniowe. Obecnie oferuje już 18 planów, z których każdy jest oparty na diecie DASH.
- Na stronie diety.nfz.gov.pl jest łącznie ponad 10 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków.
- Z serwisu NFZ korzysta przeszło 900 tys. użytkowników.
- Portal oferuje też Dzienniczek żywieniowy i Pomiary postępów, które umożliwiają monitorowanie efektów zmian nawyków żywieniowych.

Z bezpłatnego serwisu Narodowego Funduszu Zdrowia korzysta ponad 900 tys. użytkowników.

Portal Diety NFZ uczy, jak zmieniać nawyki żywieniowe na zdrowsze. Wspiera też osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Serwis działa w internecie pod adresem [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl).

Diety NFZ: Każdy znajdzie coś dla siebie. Za darmo

- W naszym portalu każdy znajdzie właściwe menu dla siebie. To prawdopodobnie jedyny portal w Polsce, który oferuje bezpłatne przepisy dla pacjentów z chorobami przewlekłymi. Teraz rozszerzamy naszą ofertę o kolejne plany żywieniowe i dodatkowe, praktyczne funkcjonalności - podkreśla Paweł Florek, dyrektor Biura Komunikacji Społecznej i Promocji w Centrali NFZ.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne w portalu Diety NFZ powstały na bazie DASH (z ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension), diety stosowanej w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Dieta DASH, uznawana za jedną z najzdrowszych na świecie, jest zalecana przez wiele towarzystw naukowych.

Korzystanie z serwisu NFZ jest bezpłatne. Wystarczy założyć konto, które także jest darmowe.

#### Diety NFZ: Nowe plany żywieniowe

W portalu pojawiły się kolejne plany żywieniowe. W sumie jest ich już 18. Nowe plany to:

[DASH Sport](#) - dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej, wspomaga odbudowę glikogenu.

[DASH Odporność](#) - wzmacnia układ odpornościowy, bazuje na warzywach i owocach bogatych w witaminy i antyoksydanty.

[DASH Celiakia](#) - to propozycja dla osób na diecie bezglutenowej, zawiera pełnowartościowe, bezglutenowe produkty.

#### Narzędzia, które mierzą postępy

Dzięki Dziennikowi żywieniowemu i Pomiarom postępów można jeszcze lepiej kontrolować swoje zdrowie i nawyki żywieniowe.

Dzienniczek żywieniowy - umożliwia zapisywanie posiłków i płynów, pomaga zrozumieć wpływ diety na zdrowie.

Pomiary postępów - monitorują zmiany masy ciała, obwodów talii i bioder oraz wyliczają wskaźnik WHR, czyli stosunek obwodu talii do obwodu bioder.

W portalu NFZ są dostępne również bezpłatne e-booki z pomysłami na wspólne gotowanie z dziećmi i przygotowywanie szybkich, smacznych i przede wszystkim zdrowych śniadań w formie lunchboxu do szkoły.

#### Diety NFZ: plany żywieniowe to nie wszystko

W bezpłatnym serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia każdy znajdzie:

- ponad 10 tys. przepisów przygotowanych przez dietetyków
- indywidualny wybór planu żywieniowego
- kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami
- artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- e-booki z przepisami.

#### Diety NFZ w liczbach

Obecnie w portalu jest zarejestrowanych 900 tys. użytkowników. Większość, bo ok. 60%, to kobiety. Najczęściej z diet od NFZ korzystają osoby w wieku 20-30 lat oraz 40-latkowie. Przybywa także dojrzałych użytkowników po 60 roku życia.