pacjent.gov.pl

Zdrowe żywienie całej rodziny

Data aktualizacji
2024-10-07

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 dotykają 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.

> **Otyłość to choroba, a nie problem estetyczny. Osoby otyłe są narażone na ciężki przebieg Covid-19.**

Gdzie znaleźć pomysły na zdrowe żywienie

Receptą na zdrowie dla nas i naszych bliskich jest przestrzeganie zasad diety DASH. Gotowe plany żywieniowe znajdziesz na **portalu Diety NFZ**. Wśród nich są z diety dostosowane do wieku (np. DASH Senior), wyborów żywieniowych (np. DASH Wege) lub dolegliwości (np. DASH Zaparcia, DASH Nadciśnienie, DASH Nadwaga i Otyłość, DASH Cukrzyca).

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

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

Jak zbilansować wspólny rodzinny jadłospis

Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z ekspertami opracował innowacyjne rozwiązanie zapewniające zdrowe posiłki dla całej rodziny. To bezpłatny rodzinny plan żywieniowy DASH RODZINA, dostępny na **portalu Diety NFZ**. 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? Wykonaj kroki 1–3 opisane w poprzednim punkcie, a w kroku 4 wybierz plan Rodzinny – 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. Zdecydujcie, czy lubicie proponowaną potrawę. Jeśli nie – wymień ją na inną w podobnej kaloryczności. Pod każdym daniem znajduje się wskazówka, jak procentowo podzielić przygotowaną potrawę pomiędzy członków rodziny.

Jakie zalety mają zbilansowane rodzinne posiłki

Zbilansowane rodzinne posiłki:

- dostarczają niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach dla każdego
- oferują nowe smaki i smaczne dania dzięki wykorzystaniu różnorodnych produktów, zaskakującemu ich łączeniu oraz tworzeniu nowych wariantów klasycznych potraw
- dają możliwość wspólnego gotowania i spotykania się przy stole
- kształtują prawidłowe nawyki żywieniowe
- zmniejszają ryzyko nadwagi
- zmniejszają ryzyko chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca, otyłość, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, choroby serca i układu krążenia, osteoporoza, próchnica czy nowotwory.

> **Rodzinny plan żywieniowy warto wprowadzić także prewencyjnie, gdy nadwaga nie występuje w rodzinie lub występuje tylko u niektórych jej członków.**