



## Diety NFZ w nowej odsłonie dostępne w aplikacji mojejKP

W mojejKP można już korzystać z nowej wersji strony [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl). Dzięki wprowadzonym zmianom, korzystanie z portalu jest teraz jeszcze łatwiejsze. Zarówno na komputerze, jak i urządzeniach mobilnych

### 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.

### 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. Korzystanie z portalu jest bezpłatne. Nowa wersja strony spełnia także wymogi dotyczące dostępności cyfrowej.

### Diety NFZ w mojejKP

Użytkownicy mojejKP, którzy korzystali już z poprzedniej wersji Diety NFZ, od 29 grudnia mają dostępną nową wersję Diety NFZ.

**Jeśli logujesz się pierwszy raz do nowej odsłony strony Diety NFZ – portal wymusi ponowne zalogowanie się lub zmianę hasła.**

### Diety NFZ

Portal Diety NFZ to miejsce, w którym Narodowy Fundusz Zdrowia promuje zdrowe nawyki żywieniowe i wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Z portalu korzysta już ponad pół miliona użytkowników. Dostęp do portalu jest bezpłatny.

#### Opinie na temat nowej wersji strony

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 cukrzycę). 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”.

Katarzyna Szczerbowska, Fundacja eKropka

„Mówienie o zdrowym żywieniu jest bardzo potrzebne. Jedzenie jest ważne dla dbania o zdrowie nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. W portalu DietyNFZ 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.

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”.

### Przeczytaj także



### Dieta na wszystkie pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki. Nie może być ani zbyt nisko-, ani zbyt wysokokaloryczna



### Kuchnia zimą

Zimą zmienia się nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszy ilości owoców i warzyw, potrzebujemy też więcej energii, żeby się ogrzać. Jak wówczas jeść zdrowo?



### Zdrowe żywienie całej rodziny

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z rodzinnego planu żywieniowego