



Diety NFZ w nowej odsłonie dostępne w aplikacji mojejKP

W mojejKP można już korzystać z nowej wersji strony 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 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.

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 niska, ani zbyt wysokokaloryczna



Kuchnia zimą

Zimą zmienia się nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszej 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

Za infor

Wygenerowano: 21.03.2023 r. 14:59:09

Źródło: [Diety NFZ w nowej odsłonie dostępne w aplikacji mojejKP](#)