pacjent.gov.pl

Diety NFZ w nowej odsłonie dostępne w aplikacji mojeIKP

Data aktualizacji
2022-12-30

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 mojeIKP

Użytkownicy mojeIKP, 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 eFkropka

„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 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