

## Rodzinny Plan Żywieniowy



Zespół Profilaktyki Zdrowotnej Opolskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia zaprasza Państwa do skorzystania z nowo powstałego Rodzinnego Planu Żywieniowego na portalu [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)

Został on opracowany na podstawie diety DASH jest to innowacyjne rozwiązanie zapewniające zdrowe posiłki dla całej rodziny. Przeznaczony jest dla dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat.

Zbilansowane posiłki, różnorodne produkty, ciekawe i smaczne dania dostarczą niezbędnych składników odżywczych dla każdego członka rodziny.

Dieta DASH to zasady żywienia oparte na produktach bogatych w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, chudy drób, orzechy i nasiona, oleje roślinne.

Ważnym elementem diety DASH jest ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodczy, dań zawierających nadmierne ilości soli i cukru. Zaletą diety DASH jest przygotowywanie dań z dostępnych produktów oraz nieskomplikowane przepisy kulinarne smacznych potraw. Odżywianie się według jej zasad daje wiele korzyści zdrowotnych, które możemy zaobserwować już po kilku tygodniach jej stosowania. Dieta DASH nie tylko pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, ale również zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.

Rodzinny Plan Żywieniowy to możliwość wspólnego gotowania oraz kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Po wybraniu Rodzinnego Planu Żywieniowego nie trzeba obliczać kaloryczności każdego posiłku. Wystarczy jednorazowo określić zapotrzebowanie kaloryczne za pomocą kalkulatora BMI, dla każdego członka rodziny. Użytkownik może w każdej chwili wymienić proponowaną potrawę na inną o podobnej kaloryczności!

Może również samodzielnie wygenerować listę zakupów w określonym przez Niego dniu.

**Aby skorzystać z programu należy:**

- Zalogować się na portalu <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>.
- Wybierać plan Rodzinny.
- Wskazać liczbę dodatkowych osób.
- Określić dla nich kaloryczność za pomocą kalkulatora BMI.

Post dotyczący Rodzinnego Planu Żywniowego znajdą Państwo tutaj à

<https://www.facebook.com/ProfilaktykaOpolskie/photos/a.108043417878976/150607810289203/>

Zachęcamy również do śledzenia naszej strony na Facebook'u

<https://www.facebook.com/ProfilaktykaOpolskie>