



Wiadomości

Poniedziałek, 12 kwietnia 2021

Rodzinny plan żywieniowy

Zasady żywienia opracowane na podstawie diety DASH to recepta na zdrowie dla nas i naszych bliskich. Jak jednak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników?

Rodzinny plan żywieniowy to innowacyjne rozwiązanie zapewniające zdrowe posiłki dla całej rodziny. Przeznaczony jest dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat.

Różnorodne produkty, ciekawe i smaczne dania, zaskakujące połączenia i nowe warianty klasycznych potraw sprawiają, że wspólnie odkryjecie wiele nowych smaków. Zbilansowane posiłki dostarczą niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach dla każdego członka rodziny.

Rodzinny plan żywieniowy to możliwość gotowania wspólnego, zdrowego posiłku dla całej rodziny i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Praktyczne i nieskomplikowane dania to także oszczędność czasu, którego tak nam brakuje.

Rodzinny plan żywieniowy to rodzinny paszport do zdrowia!



Narodowy Fundusz Zdrowia

Wybierz Rodzinny plan żywieniowy na portalu [Diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



Jedz zdrowo! Żyj zdrowo!

Wspólny rodzinny jadłospis - jak go zbilansować? Zrobimy to za Ciebie!

Ważne jest zachowanie odpowiedniego bilansu energetycznego w każdym wieku. Nie trzeba jednak liczyć kaloryczności potraw dla poszczególnych członków rodziny. Po wybraniu Rodzinnego planu żywieniowego wystarczy jednorazowo wprowadzić imiona członków rodziny, określić dla nich zapotrzebowanie energetyczne za pomocą kalkulatora BMI – osobny jest dla dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat. Po zatwierdzeniu, wygenerowany zostanie jadłospis na 28 dni. Pod każdym daniem znajduje się wskazówka jak procentowo podzielić przygotowaną potrawę pomiędzy członków rodziny.

Zaplanujemy, co możecie wspólnie zjeść, a to ty zdecydujesz czy lubicie taką potrawę, jeśli nie wymienisz ją na inną w podobnej kaloryczności!

Można także wygenerować listę zakupów na żądany przedział czasowy. W tym celu należy zaznaczyć pierwszy i ostatni żądany dzień (podświetlamy na żółto). Na zaproponowanej liście można oznaczyć posiadane już produkty przed pobraniem listy zakupów.

Źródło oraz więcej informacji: <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>