

Portal DietyNFZ podpowiada nam, jak przygotować zdrowe posiłki dla całej rodziny

Rodzinny plan żywieniowy NFZ

Zdrowie

Nie można mówić o prowadzeniu zdrowego trybu życia, bez odpowiednio zbilansowanych posiłków, dostosowanych nie tylko do naszego wieku i aktywności fizycznej, ale także opartych na świeżych, nieprzetworzonych produktach. Dieta często kojarzy nam się z wyrzeczeniem i sporym wydatkiem. W przypadku planu żywieniowego, który oferuje NFZ jest inaczej. Znajdziemy tu nie tylko diety indywidualnie dopasowane do naszych potrzeb ale również sposobów na smaczne i zdrowe posiłki dla całej rodziny, z gotową listą zakupów.

Rodzinny plan żywieniowy daje nam możliwość przygotowania zdrowego posiłku dla całej rodziny ale również kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, a praktyczne i nieskomplikowane dania to oszczędność czasu, którego tak nam brakuje.

Zasady żywienia oparte są na diecie DASH (ang. Dietary Ap-

Portal DietyNFZ podpowiada, jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe domowników i zbilansować posiłki tak, aby dostarczyć niezbędne składniki

Po wybraniu Rodzinnego planu żywieniowego wystarczy jednorazowo wpisać imiona członków rodziny

proches to Stop Hypertension, pol. dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia). Są to dania bogate w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, chudy drożdż, orzechy i nasiona oraz oleje ro-

ślinne. Ważnym elementem DASH jest ograniczenie spożycia czerwonego mięsa, słodczy, dań zawierających nadmierne ilości soli i cukru, a podstawą codziennej diety są świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Stosowanie DASH zapewnia nam dietę bogatą w prozdrow-

otne składniki, takie jak błonnik pokarmowy, wapń, potas, magnez, witaminy z grupy B, antyoksydanty i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, przy równocześnie obniżonej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i sodu.

Jakie porcje dla każdego

Portal DietyNFZ podpowiada jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i zbilansować posiłki tak, aby dostarczyć niezbędnych składników odżywczych, w odpowiednich ilościach dla każdego członka rodziny. Różnorodność produk-

tów, ciekawe i smaczne dania, zaskakujące połączenia i nowe warianty klasycznych potraw sprawia, że gotowanie dla nam wiele radości.

Często zdarza się, że nie wiemy jakie porcje powinno zjeść dziecko, aby go nie przekarmić, a zachowanie odpowiedniego bilansu energetycznego jest ważne w każdym wieku. Korzystając z portalu DietyNFZ nie trzeba jednak liczyć kaloryczności potraw dla poszczególnych członków rodziny. Po wybraniu Rodzinnego planu żywieniowego wystarczy jednorazowo wprowadzić imiona członków rodziny i określić dla nich zapotrzebo-

wanie energetyczne za pomocą kalkulatora BMI (osobny dla dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat). Po zatwierdzeniu, wygenerowany zostanie jadłospis na 28 dni, a poniżej znajdzie się wskazówka, jak procentowo podzielić przygotowaną porcję pomiędzy członków rodziny.

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

Z portalu DietyNFZ możemy korzystać za darmo

Rozmowa

Z ANETĄ RADZISZEWSKĄ Z ZESPOŁU PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ PODKARPACIEGO ODDZIAŁU NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Kto może skorzystać z przygotowanego przez NFZ rodzinnego planu żywieniowego?

Rodzinny plan żywieniowy przeznaczony jest dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat.

Czy na portalu DietyNFZ każdy znajdzie coś dla siebie?



- Oczywiście. W zależności od indywidualnych potrzeb i upodobań, każdy z nas może wybrać spośród różnorodnych wariantów diety DASH. Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystą-

pienia chorób, możemy skorzystać z diety: DASH classic, wege, senior lub rodzina. Powyższe propozycje to dietoprofilaktyka, która adresowana jest do ludzi zdrowych i służy utrzymaniu dobrego stanu zdrowia lub jego polepszeniu. Natomiast, jeżeli zmagamy się już z danym schorzeniem, zastosowanie tutaj będzie miała dietoterapia, czyli określony sposób odżywiania się w trakcie choroby, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych potrzeb żywieniowych, wydolności narządów oraz reakcji organizmu na niektóre składniki żywno-

ści, w wyniku rozwoju choroby. Te osoby mogą wybrać plan żywieniowy oparty na diecie DASH cukrzyca, nadciśnienie, Hashimoto, zaparcia, nadwaga i otyłość.

Czy zalogowanie się do portalu DietyNFZ jest trudne?

- Nie. Wystarczy podać adres mailowy i ustalić hasło zgodnie z wymogami podanymi na stronie. Program jest bardzo intuicyjny i nieskomplikowany, nie wymaga podawania wielu danych i zapamiętuje wprowadzone wcześniej parametry, które w razie potrzeby

możemy na bieżąco modyfikować.

Czy wymagane jest wykupienie abonamentu?

- Nie. Zarówno z Rodzinnego planu żywieniowego, jak również indywidualnych wariantów diety DASH, możemy korzystać w pełni za darmo. Nie są naliczane żadne opłaty. Portal został stworzony przez Narodowy Fundusz Zdrowia, wspólnie z ekspertami zajmującymi się żywieniem. Jego celem było zapewnienie darmowego dostępu do bezpiecznej i darmowej bazy przepisów opartych na dobrze zbilansowanej diecie.

Czy osoby zmagające się z chorobami metabolicznymi

mi lub mające alergie pokarmowe mogą również korzystać z portalu?

- Osoby te nie powinny nigdy samowolnie decydować się na żadną dietę, bez konsultacji z lekarzem prowadzącym. Diety dostępne na portalu NFZ są głównie dedykowane ludziom zdrowym, skupiamy się głównie na profilaktyce czyli zapobieganiu chorobom. W aspekcie dietoterapii dla osób z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, Hashimoto czy cierpiących na zaparcia lub zmagających się z nadwagą i otyłością, dedykowane są diety dla tych grup. Każde inne schorzenie wymaga konsultacji z lekarzem przed wdrożeniem diety.