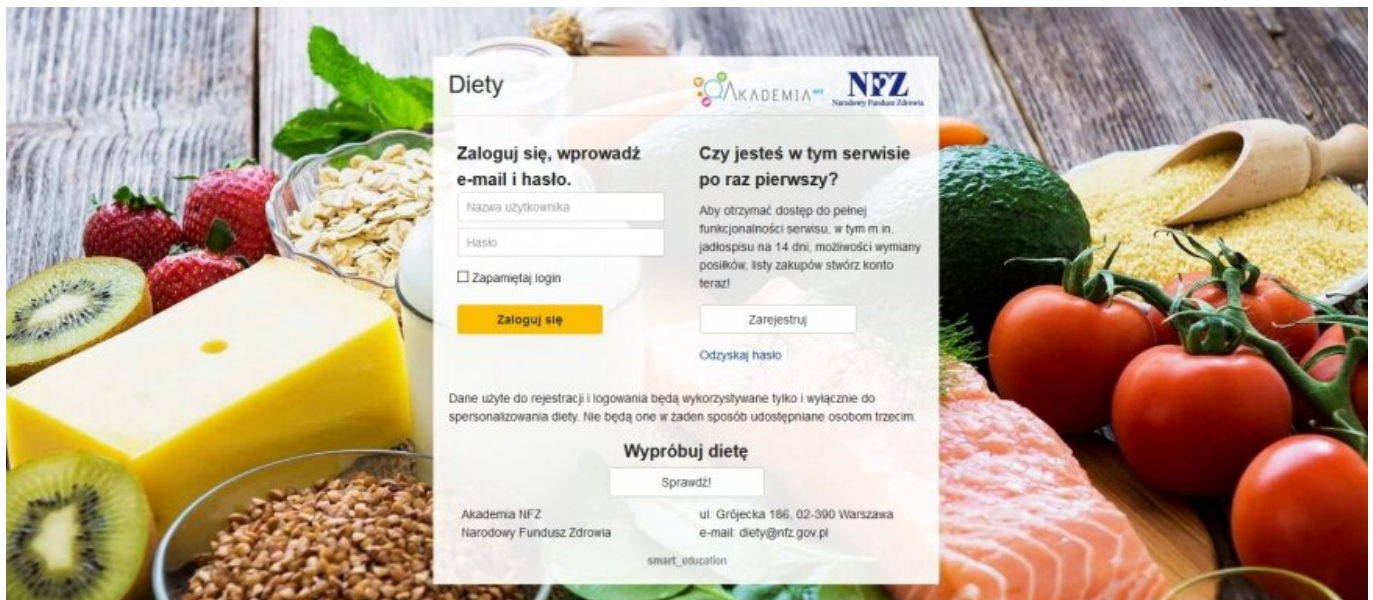


Nowy portal z zakresu edukacji prozdrowotnej.

data aktualizacji: 2019.02.21 autor: Redakcja



Sok buraczkowy, który ma tylko 175 kalorii na podwieczerek, a na kolację warzywa zapiekane z serem feta. To nie menu restauracji tylko przykładowa zdrowa dieta ze strony NFZ. Realizując zadania z zakresu edukacji prozdrowotnej, Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował portal <https://diety.nfz.gov.pl/>.

Znajdziemy w nim trzy jadłospisy diety DASH o kaloryczności 1200, 1500 oraz 1800 kcal. Bez zalogowania można wydrukować 7-dniowy jadłospis w formie pdf dla diety 1200 kcal (wkrótce pojawią się też dla 1500 oraz 1800) oraz jadłospis wegetariański. Po zalogowaniu (podając adres e-mail oraz hasło) i wprowadzeniu wagi, wzrostu, wieku oraz wybraniu rodzaju aktywności fizycznej (jest także opcja dla osoby leżącej!) system oblicza nasze BMI i podaje informację, czy nasza masa ciała jest prawidłowa bądź też nie. Aplikacja obliczy nam także minimalną liczbę kalorii, którą powinniśmy spożywać, by żyć i maksymalną, umożliwiającą zdrowy tryb życia przy zadeklarowanej wcześniej aktywności. Następnie można wybrać jedną z trzech wymienionych diet i wygenerować szczegółowy jadłospis na 14 dni. Jeśli nie odpowiada nam sok z buraczków na podwieczerek, możemy wymienić go na koktajl malinowy albo twarożek z bananem i miodem. Przepisy są proste, przygotowanie posiłków ułatwia lista zakupów, którą można wydrukować. Serwis działa również w wersji mobilnej, czyli na telefonach i tabletach. Obecnie zarejestrowanych już 23 635 użytkowników.

Źródło: <https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/31007-nowy-portal-z-zakresu-edukacji-prozdrowotnej>