Magiczny Kraków

Przygotuj zdrowy rodzinny plan żywieniowy

2021-04-12

Rodzinny plan żywieniowy to bezpłatna aplikacja umożliwiająca planowanie zdrowych posiłków dla całej rodziny i jednocześnie pomagająca kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe.

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników? Jak przygotować zbilansowane posiłki dostarczające niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach dla każdego członka rodziny? Pomoże w tym „Rodzinny plan żywieniowy”. Różnorodne produkty, ciekawe i smaczne dania, zaskakujące połączenia i nowe warianty klasycznych potraw pomogą odkryć wiele nowych i, co ważne, zdrowych kulinarnych inspiracji.

„Rodzinny plan żywieniowy” to aplikacja dostępna bezpłatnie na portalu DietyNFZ. Korzystanie z niej jest bardzo proste: wystarczy zalogować się na stronie, wybrać plan rodzinny, podać listę osób, dla których chcemy przygotować posiłek, a także określić wskazaną dla nich kaloryczność za pomocą kalkulatora BMI. Program umożliwia przygotowanie przepisów i listy zakupów na 28 dni. Aplikacja przeznaczona jest dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat.

Do korzystania z aplikacji zachęca Małopolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia. Dodatkowe informacje o „Rodzinnym Planie Żywieniowym” oraz kampaniach edukacyjnych realizowanych w ramach cyklicznej akcji „Środa z profilaktyką” można znaleźć **tutaj**.