Materiały edukacyjne

W trosce o zdrowie naszych pacjentów oraz wsparcie procesu leczenia i terapii zachęcamy do korzystania z bezpłatnych materiałów edukacyjnych dotyczących prawidłowego żywienia.

Materiały zostały przygotowane przez instytucje publiczne i stanowią rzetelne źródło wiedzy na temat zdrowego stylu życia, profilaktyki chorób oraz żywienia wspierającego rekonwalescencję.

Program „Żywienie dla zdrowia”

Materiały edukacyjne dostępne są w ramach programu realizowanego przez **Narodowy Fundusz Zdrowia**.

Szczególnie polecamy:

- serwis **Diety NFZ**, gdzie dostępne są:
  - bezpłatne plany żywieniowe (m.in. dieta DASH, dieta cukrzycowa),
  - gotowe jadłospisy,
  - przepisy kulinarne,
  - materiały wideo o zdrowym odżywianiu,
- e-booki i publikacje przygotowane przez **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**, zawierające praktyczne porady dotyczące zdrowej diety i stylu życia.

Przydatne linki:

Informacje o standardzie żywienia:

https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Portal z dietami NFZ:

https://diety.nfz.gov.pl/

E-booki i materiały edukacyjne:

https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/