



## „Świadome zakupy. Mądre wybory”. Poznaj cykl edukacyjny NFZ

2021-01-26

Narodowy Fundusz Zdrowia opracował cykl filmów edukacyjnych pn. „Świadome zakupy. Mądre wybory”. Filmy przedstawiają sposoby na przemyślany dobór artykułów spożywczych podczas wykonywania zakupów. Dowiesz się m.in. jak kupować świadomie, a czego lepiej nie kupować, bo nie służy zdrowiu.

Filmy zostały przygotowane przez NFZ wspólnie ze specjalistami z Katedry Żywienia Człowieka SGGW oraz grupą współpracujących z nimi ekspertów. Akcja jest częścią działań prowadzonych w obszarze promocji zdrowia i kształtowania postaw prozdrowotnych.

### Lista odcinków cyklu „Świadome zakupy. Mądre wybory”

- Odcinek 1: [„Sól w żywności”](#) – Czy sól jest nam niezbędna? W jakiej ilości jest szkodliwa i w jakich produktach się ukrywa?
- Odcinek 2: [„Tłuszcz w żywności”](#) – Jak kupować zdrowe tłuszcze? Które z nich wybierać do smażenia, a które do gotowania?
- Odcinek 3: [„Dodatki do żywności”](#) – Jak rozpoznawać dodatki do żywności i czy wszystkich należy unikać? Dlaczego ważne jest czytanie etykiet?

### Właściwe odżywianie ma istotny wpływ na zdrowie

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował również portal żywieniowy [Diety NFZ](#). Dostępne są tam bezpłatne plany żywieniowe oparte na diecie DASH, która jest rekomendowana przez towarzystwa kardiologiczne i diabetologiczne. Plany żywieniowe zostały opracowane z myślą o przedstawicielach różnych grup wiekowych, również seniorów. Na portalu można także znaleźć diety stosowane w profilaktyce chorób, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie, Hashimoto.