

Dieta dla Seniora z NFZ



Dieta dla Seniora z NFZ

Data publikacji
24.01.2024 10:49

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował specjalne dostosowane przepisy

oraz diety dla seniorów.

Na portalu NFZ dostępny jest plan żywieniowy do jadłospisu DASH Senior, dzięki któremu można skomponować swoją własną dietę. Plany żywieniowe dostępne [tutaj](#).

Dieta seniora powinna być urozmaicona, smaczna, zbilansowana, a posiłki łatwe w przygotowaniu i spożywaniu.

Co powinna zawierać?

- warzywa i owoce,
- produkty zbożowe (w miarę możliwości pełnoziarniste),
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego w postaci olejów i oliwy,
- orzechy i nasiona oraz awokado,
- białko w postaci ryb, jaj, chudego białego mięsa i nasion roślin strączkowych.

Ważną kwestią jest również sposób przygotowania potraw. Najlepsze metody to: gotowanie (różne formy), duszenie, pieczenie (bez dodatku tłuszczu, w folii, w pergaminie, naczyniach żaroodpornych).

Zachęcamy do korzystania z portalu.

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Dieta dla seniora

Poznaj proste przepisy
na portalu



DIETY.NFZ.GOV.PL

TWITTER.COM/NFZ_GOV_PL | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

Źródło i grafika: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=864742525451877&set=a.754834209776043>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/jedzenie-warzywa-rece-ludzie-6928665/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
-

- [Share](#)
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)