

## Portal Diety NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia zachęca do zapoznania się z [Portalem Diety NFZ](#), na którym znajdują Państwo m. in. następujące informacje:

1. Plany żywieniowe dostosowane do potrzeb zdrowotnych.
2. Sprawdzone informacje o zdrowym odżywianiu oparte na diecie DASH.
3. Porady od ekspertów, które pomogą wprowadzić zdrowe nawyki, na co dzień.
4. Filmy, quizy i e-booki z przepisami.

Materiały edukacyjne, przygotowane przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia dostępne są także na kanale YouTube Akademia NFZ w najnowszym [filmie pt. Diety NFZ: rzetelna wiedza, bezpłatne przepisy - jak skorzystać?](#)