

## 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](#)