

Katowice, 2024-05-20

Znak sprawy: WE-KO.557.7.48.2024

***Szanowni Państwo Dyrektorzy szkół,***

Biuro Komunikacji Społecznej i Promocji Narodowego Funduszu Zdrowia udostępniło nowe narzędzia, tj. „Dzienniczek żywieniowy” oraz „Pomiary postępów”. Narzędzia umożliwiają monitorowanie efektów zmian nawyków żywieniowych, mogą pomóc w poprawie codziennych nawyków żywieniowych i osiągnięciu lepszego samopoczucia.

W związku z powyższym, zachęcam Państwa do zapoznania się z ww. narzędziami oraz zwracam się z prośbą o przekazanie powyższych informacji także uczniom szkoły, którą Pani/Pan kieruje.

O korzyściach i możliwościach wykorzystania narzędzi „Dzienniczek żywieniowy” oraz „Pomiary postępów”, a także o 5 powodach, by prowadzić dzienniczek żywieniowy można przeczytać pod linkiem <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dzienniczek-zywieniowy-na-portal-diety-nfz,8596.html>

W załączeniu, przekazuję informację Biura Komunikacji Społecznej i Promocji Narodowego Funduszu Zdrowia do wykorzystania w szkolnej działalności profilaktycznej.

Życzę całej społeczności szkolnej powodzenia w dbałości o swoje zdrowie.

Z wyrazami szacunku

Śląski Kurator Oświaty  
Aleksandra Dyla



Szanowni Państwo,  
na portalu [Diety NFZ](#) wprowadziliśmy nowe funkcjonalności. Dzięki nim można teraz lepiej kontrolować swoje zdrowie i codzienne nawyki żywieniowe.

#### **Portal Diety NFZ ma nowe funkcjonalności**

Nowe narzędzia to „Dzienniczek żywieniowy” oraz „Pomiary postępów”. Umożliwiają monitorowanie efektów zmian nawyków żywieniowych. Zastanawiasz się, jak mogą pomóc w poprawie codziennych nawyków żywieniowych i osiągnięciu lepszego samopoczucia?

**Dzienniczek żywieniowy** - służy do zapisywania wszystkich zjedzonych posiłków i wypitych płynów w ciągu dnia. Pomoże Wam zrozumieć, jak żywność wpływa na Wasze samopoczucie i zdrowie. Przygotujesz się dzięki temu do konsultacji z dietetykiem.

**Pomiary postępów** - pozwalają sprawdzić, jak i w jakim tempie zmienia się Twoja masa ciała, obwody talii i bioder. Na podstawie wpisanych parametrów, system wylicza wskaźnik WHR (ang. waist-hip ratio – stosunek obwodu talii do obwodu bioder). Wynik wskazuje m.in. gdzie gromadzi się tkanka tłuszczowa w Twoim ciele.

Dowiedz się więcej o korzyściach i możliwościach korzystania z tych funkcji. Poznaj **5 powodów, by prowadzić dzienniczek żywieniowy** – link <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dzienniczek-zywieniowy-na-portal-diety-nfz,8596.html>

#### **Witaminy w wiosennych przepisach**

Polecamy również [Porady](#) na portalu Diety NFZ, a w nich m.in. nowy cykl artykułów pt. „Witaminy w wiosennych przepisach”.

Co tydzień publikujemy nowy materiał.