

## Informacja NFZ



Narodowy Fundusz Zdrowia zachęca do zapoznania się z Portalem [Portalem Diety NFZ](https://diety.nfz.gov.pl), na którym można znaleźć 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 są także dostępne na kanale [YouTube Akademia NFZ](https://www.youtube.com/channel/UC...) w najnowszym filmie pt. [Diety NFZ: rzetelna wiedza, bezpłatne przepisy - jak skorzystać?](#)