



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Rodzinny-plan-zywniowy/idn:5421/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

09 kwi 2021

kategoria:

Aktualności



Rodzinny plan żywieniowy

Zasady żywienia opracowane na podstawie diety DASH to recepta na zdrowie dla nas i naszych bliskich. Jak jednak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników?

Rodzinny plan żywieniowy to innowacyjne rozwiązanie zapewniające zdrowe posiłki dla całej rodziny. Przeznaczony jest dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat.

Różnorodne produkty, ciekawe i smaczne dania, zaskakujące połączenia i nowe warianty klasycznych potraw sprawiają, że wspólnie odkryjecie wiele nowych smaków. Zbilansowane posiłki dostarczą niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach dla każdego członka rodziny.

Rodzinny plan żywieniowy to możliwość gotowania wspólnego, zdrowego posiłku dla całej rodziny i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Praktyczne i nieskomplikowane dania to także oszczędność czasu, którego tak nam brakuje.

Rodzinny plan żywieniowy to rodzinny paszport do zdrowia!

[Wspólny rodzinny jadłospis - jak go zbilansować?](#) Zrobimy to za Ciebie!

Ważne jest zachowanie odpowiedniego bilansu energetycznego w każdym wieku. Nie trzeba jednak liczyć kaloryczności potraw dla poszczególnych członków rodziny. Po wybraniu Rodzinnego planu żywieniowego

wystarczy jednorazowo wprowadzić imiona członków rodziny, określić dla nich zapotrzebowanie energetyczne za pomocą kalkulatora BMI – osobny jest dla dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat. Po zatwierdzeniu, wygenerowany zostanie jadłospis na 28 dni. Pod każdym daniem znajduje się wskazówka jak procentowo podzielić przygotowaną potrawę pomiędzy członków rodziny.

Zaplanujemy, co możecie wspólnie zjeść, a to ty zdecydujesz czy lubicie taką potrawę, jeśli nie wymienisz ją na inną w podobnej kaloryczności!

Można także wygenerować listę zakupów na żądany przedział czasowy. W tym celu należy zaznaczyć pierwszy i ostatni żądany dzień (podświetlamy na żółto). Na zaproponowanej liście można oznaczyć posiadane już produkty przed pobraniem listy zakupów.

Redagował: Piotr Kuczaj

kategoria: **Powiązane pliki** [6]

format	Nazwa pliku	Data publikacji	Rozmiar	Pobierz
pdf	Ulotka-Rak-jelita-grubego.pdf	21-04-09 11:56	872.81KB	pobierz plik: Ulotka-Rak-jelita-grubego.pdf
pdf	ulotka-Profilaktyka-słuchu-zagrozenie-hałasem.pdf	21-04-09 11:56	713.85KB	pobierz plik: ulotka-Profilaktyka-słuchu-zagrozenie-hałasem.pdf
pdf	Ulotka-Profilaktyka-chorób-odkleszczowych.pdf	21-04-09 11:56	675.5KB	pobierz plik: Ulotka-Profilaktyka-chorób-odkleszczowych.pdf
pdf	ULOTKA-Profilaktyka-chorób-nerek.pdf	21-04-09 11:56	686.29KB	pobierz plik: ULOTKA-Profilaktyka-chorób-nerek.pdf
pdf	ULOTKA-Dzieci-profilaktyka-otyłości.pdf	21-04-09 11:56	814.37KB	pobierz plik: ULOTKA-Dzieci-profilaktyka-otyłości.pdf
pdf	HIGIENA-CYFROWA-CZYLI-PROFILAKTYKA-E-UZALEŻNIENI(1).pdf	21-04-09 11:55	871.98KB	pobierz plik: HIGIENA-CYFROWA-CZYLI-PROFILAKTYKA-E-UZALEŻNIENI(1).pdf

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)