



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Swiadome-zakupy.-Madre-wybory.-Poznaj-cykl-edukacyjny-NFZ/idn:5226/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

28 sty 2021

kategoria:

Aktualności



„Świadome zakupy. Mądre wybory”. Poznaj cykl edukacyjny NFZ

„Świadome zakupy, mądre wybory” to cykl filmów informacyjno-edukacyjnych, które przygotował Narodowy Fundusz Zdrowia na portalu [DIETY.NFZ.GOV.PL](https://diety.nfz.gov.pl). Filmy przygotowane zostały wspólnie w Katedrą Żywienia Człowieka SGGW oraz grupą współpracujących ekspertów.

W ramach programu NFZ propaguje cykl 3 filmów informacyjno-edukacyjnych, w których w kompleksowy i wiarygodny sposób pokazano jak dokonywać zdrowych i mądrych wyborów na etapie zakupów. Dlaczego ważne jest czytanie etykiet i jak z nich wyciągać istotne dla nas informacje. Do udziału w cyklu zaproszono eksperta prof. dr hab. lek. med. Dariusza Włodarka z SGGW w Warszawie, który na podstawie 100 produktów najczęściej wybieranych przez Polaków omawia ich wartości odżywcze ze szczególnym uwzględnieniem zawartości: soli, tłuszczu, chemii (konserwantów, sztucznych barwników itp.).

Lista odcinków cyklu „Świadome zakupy. Mądre wybory”

- Odcinek 1: [„Sól w żywności”](#) – Czy sól jest nam niezbędna? W jakiej ilości jest szkodliwa i w jakich produktach się ukrywa?
- Odcinek 2: [„Tłuszcz w żywności”](#) – Jak kupować zdrowe tłuszcze? Które z nich wybierać do smażenia, a które do gotowania?

- Odcinek 3: **„Dodatki do żywności”** – Jak rozpoznawać dodatki do żywności i czy wszystkich należy unikać? Dlaczego ważne jest czytanie etykiet?

Zachęcamy Państwa również do odwiedzenia strony: <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>, gdzie można sprawdzić jak gotować zdrowo i smacznie oraz do zapoznania się ze styczniowymi zagadnieniami „Śród z profilaktyką”: <https://akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-2021/>.

Materiały prasowe.

Redagował: Piotr Kuczaj

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