pacjent.gov.pl

Nowy quiz zdrowego żywienia się

Data aktualizacji
2022-12-22

Odpowiedz na pytania i zostań ekspertem zdrowego odżywiania się. Jeśli nie wiesz, czy powinniśmy mieć węglowodany w diecie, jakie należy wybierać i ile ich jeść, czym są prebiotyki i dlaczego należy spożywać błonnik, to dowiesz się tego z quizu.

Dzięki aplikacji mojeIKP rozwiążesz quiz na telefonie. mojeIKP to bezpłatna aplikacja mobilna

Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z **Google Play** lub z **App Store**.

W aplikacji mojeIKP znajdziesz m.in.:

- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, szybką ścieżkę rejestracji na szczepienie przeciw COVID-19, Unijny Certyfikat COVID
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do **portalu diety NFZ** (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów) i quiz o zdrowiu.

Masz też dostęp do dokumentów medycznych dzieci oraz możliwość udostępniania komuś swojej dokumentacji medycznej.

Jak przejść przez quiz:

- uruchom aplikację mojeIKP i wejdź w zakładkę „profilaktyka”
- wybierz „Quiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznaczaj odpowiedzi, prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- kiedy odpowiesz na wszystkie pytania, otrzymasz informację, na ile pytań odpowiedziałeś/aś poprawnie i możesz przejrzeć swoje odpowiedzi
- możesz też udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Dowiedz się więcej na temat funkcjonalności aplikacji mojeIKP