



Nowy quiz zdrowego żywienia się

Czy wiesz, jakie węglowodany i w jakich ilościach są dobre dla Twojego organizmu? Rozwiąż quiz w aplikacji **mojeIKP** i sprawdź, co wiesz o węglowodanach w diecie

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**](#)