



Siła białka

Czy jesz wystarczająco dużo białka i czy jest ono odpowiedniej jakości? Weź udział w quizie i zostań ekspertem zdrowego odżywiania się

Co miesiąc w bezpłatnej aplikacji mojelKP masz nowy quiz dotyczący diety. W aktualnym pytaniu dotyczą białka w diecie. Czy wiesz, z czego składają się białka, które budują Twój organizm? Jaką rolę w nim pełnią? Jakie są konsekwencje niedoboru białka, a jakie objawy jego nadmiaru? Od czego zależy produkcja kolagenu i jakie produkty są źródłem glutenu? Odpowiedz na pytania, sprawdź swoją wiedzę i uzyskaj użyteczne informacje dotyczące Twojej diety.

mojelKP to bezpłatna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z [Google Play](#) lub z [App Store](#).

W aplikacji mojelKP 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 co miesiąc nowy quiz o zdrowiu.

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

Jak przejść przez quiz:

- uruchom aplikację mojelKP, zaloguj się i wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole)
- 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 mojelKP](#)