pacjent.gov.pl

Siła białka

Data aktualizacji
2022-12-22

Co miesiąc w bezpłatnej aplikacji mojeIKP masz nowy quiz dotyczący diety. W aktualnym pytania 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.

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 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 mojeIKP, 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 mojeIKP