pacjent.gov.pl

Nie przesalaj

Data aktualizacji
2022-12-22

Jony sodu i chlorki obecne w soli odpowiadają za prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu, równowagę kwasowo-zasadową oraz funkcjonowanie tkanki nerwowej i mięśniowej. Czy sól jest potrzebna? Czy należy solić potrawy? Odpowiedz na pytania i sprawdź, czy jesteś ekspertem zdrowej diety. Jeśli się tym wcześniej nie interesowałeś/aś, to z quizu dowiesz się m.in.: czym Ci grozi nadmiar soli? Jaka ilość soli jest bezpieczna? Co zawiera sól himalajska? Z czego wynika chęć jedzenia słonych potraw? Ile soli znajdziesz w rozmaitych potrawach i, czym możesz ją zastąpić? Jakie są objawy niedoboru soli?

mojeIKP to bezpłatna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z **Google Play** lub z **App Store**.

W aplikacji mojeIKP znajdziesz m.in.:

- na głównej stronie: telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (do infolinii, teleporad)
- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, szybką ścieżkę rejestracji na szczepienie przeciw COVID-19, Unijny Certyfikat COVID, przypomnienie o braniu leków
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do **portalu diety NFZ** (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów), co miesiąc nowy quiz o zdrowiu, krokomierz.

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