pacjent.gov.pl

Witaminy dla Ciebie

Data aktualizacji
2022-12-22

Co miesiąc w bezpłatnej aplikacji mojeIKP masz nowy quiz dotyczący diety. Tym razem możesz dowiedzieć się: Czy organizm potrafi produkować witaminy? Do czego organizmowi są potrzebne składniki mineralne? Które witaminy i składniki mineralne można przedawkować? Które witaminy są rozpuszczalne w tłuszczach? Co jest najlepszym źródłem witaminy D? Jakich mikroelementów najczęściej brakuje weganom? Co zwiększa przyswajalność żelaza, a jakiego składnika potrzebujesz do produkcji hormonów tarczycy? Czy suplementy witaminowo-mineralne pomagają? Jak długo można je brać?

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 np.:

- dostęp do dokumentów medycznych dzieci oraz możliwość udostępniania komuś swojej dokumentacji medycznej
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL także, gdy jesteś offline
- możliwość połączenia się bez zalogowania z pogotowiem ratunkowym (numer 999).

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 aplikacji mojeIKP