pacjent.gov.pl

Co, ile i jak pić?

Data aktualizacji
2022-07-25

Co miesiąc w aplikacji mojeIKP czeka na Ciebie nowy quiz dotyczący diety. Letni quiz dotyczy płynów w diecie. Rozwiąż go i sprawdź się.

Czy wiesz, kiedy bardziej chce Ci się pić i jak odpowiednie nawodnienie organizmu pomaga schudnąć? Jeśli nie znasz odpowiedzi, to z quizu dowiesz się, jaką rolę pełni woda w organizmie, ile powinieneś/aś dziennie wypić i co się dzieje, jeśli nie dostarczasz organizmowi wystarczającej porcji płynów. Nauczysz się, jak należy pić wodę i jakie niepłynne substancje spożywcze ją zawierają. Poznasz sekrety płynów izotonicznych i soków owocowych, dowiesz się, jakie są wady picia kawy i herbaty oraz czy można popijać leki napojami alkoholowymi.

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, 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
- Unijny Certyfikat COVID
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL (także, gdy jesteś offline).

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 oraz przeczytać dodatkowe informacje zdrowotne
- możesz też udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Dowiedz się więcej na temat aplikacji mojeIKP