pacjent.gov.pl

Czytaj etykiety

Data aktualizacji
2022-12-22

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

Rozwiązując quiz, dowiesz się, w jakiej kolejności umieszczane są na etykiecie informacje o składzie produktu, kiedy podanie kraju pochodzenia jest obowiązkowe, jakie produkty można jeść po dacie ważności, a jakie będą uważane za niebezpieczne dla Twojego zdrowia. Poznasz obowiązki producenta dotyczące oznaczania produktów lub substancji powodujących alergie, wyjaśnienie takich informacji na etykietach jak: „100% RWS" i „BEZ GMO”. W komentarzach pod odpowiedziami przeczytasz więcej o składzie masła i kupowaniu na wagę.

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: sekcję „na ratunek” 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, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”.

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