



## Ile cukru w Twojej diecie

**Czy wiesz, ile codziennie jesz cukru, nawet gdy unikasz słodczy? Czy zdajesz sobie sprawę, jak cukier działa na Twój organizm? Rozwiąż kwiz w aplikacji mojeIKP**

Z danych GUS wynika, że w 2020 roku statystyczny Polak spożył 42,7 kg cukru. Taka ilość negatywnie wpływa na zdrowie, prowadzi do otyłości i cukrzycy. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukry proste nie powinny przekraczać 10% wartości energetycznej diety, a cukry dodane – 5%. To norma dla dorosłych, młodzieży i dzieci. Tymczasem cukier dodawany jest często do potraw i napoi jako polepszacz smaku.

### Czego dowiesz się z kwizu

Rozwiąż kwiz i sprawdź, czy wiesz:

- co oznacza napis „bez dodatku cukru”
- w jakich potrawach jest ukryty cukier
- czym różnią się sacharoza, glukoza i fruktoza
- jaki jest skład miodu i czy możesz go bezpiecznie używać zamiast cukru.

Planujesz wyeliminować cukier z diety Twojej rodziny? Dowiedz się, jakie są niskokaloryczne zamienniki cukru i jak ich używać oraz jak duża ilość cukru w potrawach wpływa na Twoje dzieci.

### 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.

### Czym jest aplikacja mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z [Google Play](#) lub z [App Store](#).

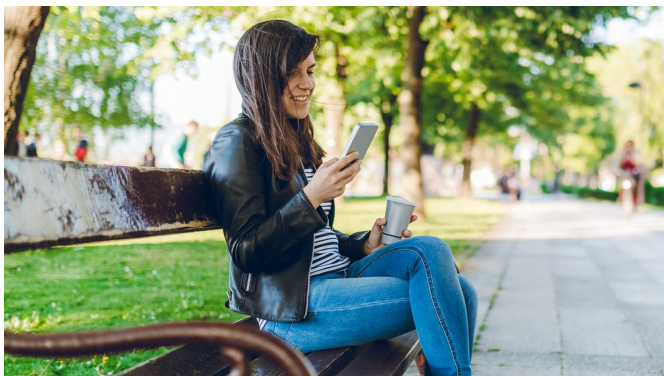
W aplikacji mojeIKP znajdziesz m.in.:

- na głównej stronie: „Na ratunek” (prowadzi do podpowiedzi, które ułatwią Ci udzielenie pierwszej pomocy), telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (infolinia, teleporady)
- w sekcji „e-zdrowie”: swoje 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 swoich dzieci oraz możliwość udostępniania komuś swojej dokumentacji medycznej
- Unijny Certyfikat COVID
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline
- przypomnienie o braniu leków (łatwy sposób, by nie zapomnieć, kiedy musisz je zażyć).

### Przeczytaj także



### Poznaj mojelKP

mojelKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważniają.



### Słodkie życie i po zdrowiu

Prawie co dziesiąty Polak ma cukrzycę. Ta choroba to efekt naszego stylu życia. Można jej zapobiegać. Można też z nią żyć, ale trzeba wiedzieć, że nieleczona niszczy wzrok, nerki, mózg, serce, naczynia krwionośne, uszkadza stopy i powoduje impotencję



### Cukier w produktach spożywczych

Chcesz zadbać o swoje zdrowie i zrezygnować z cukru? Bądź czujny – cukier jest wszędzie, a nie tylko w ciastach, ciasteczkach, czekoladkach i cukierkach