pacjent.gov.pl

Ile cukru w Twojej diecie

Data aktualizacji
2022-12-22

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 polepszasz 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 mojeIKP

mojeIKP 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 upoważnią.

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