



## Nie taki tłuszcz straszny

Jaką rolę odgrywają w organizmie tłuszcze? Czy są dla nas dobre, czy złe? Sprawdź się, rozwiązując kwiz w aplikacji **mojeIKP**

mojeIKP to bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia i Centrum e-Zdrowia. Możesz ją pobrać na systemy Android z [Google Play](#) lub iOS z [Apple Store](#).

mojeIKP umożliwia m.in.:

- łatwe wyszukanie e-recepty i e-skierowania
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach, które zażywasz
- skuteczne udzielenie pierwszej pomocy
- skorzystanie z portalu Diety NFZ
- uruchomienie krokomierza
- wykonywanie bezpiecznych ćwiczeń dzięki bezpłatnemu planowi „8 tygodni do zdrowia”.

Tutaj znajdziesz poradnik, jak zainstalować i uruchomić mojeIKP

## Kwiz o tłuszczach

Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania organizmu. Działają też na nasz zmysł smaku. Planując posiłki, wybieraj jednak zdrowe tłuszcze, uwzględniaj swój stan zdrowia, płeć, wagę oraz ewentualne choroby.

W trakcie kwizu padną pytania o to, jaki powinien być procent tłuszczów w diecie, jakie skutki ma ich nadmiar, jakie wpływają korzystnie na organizm. Otrzymasz porady dotyczące spożywania różnego rodzaju tłuszczów oraz ich powiązań z poziomem cholesterolu w organizmie.

Jak przejść przez kwiz:

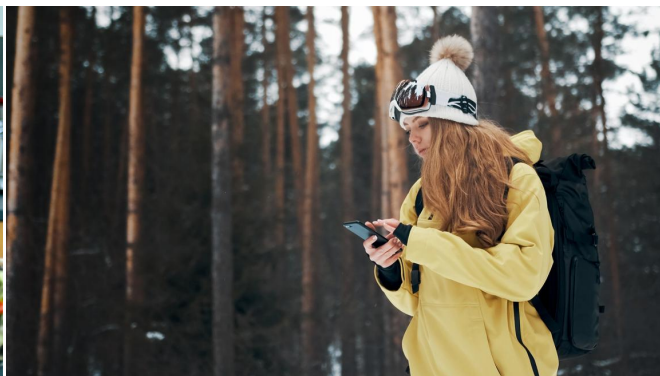
- uruchom aplikację mojeIKP i wejdź w zakładkę „profilaktyka”
- wybierz „Quiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznacz odpowiedzi; prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- sprawdź, na ile pytań padła poprawna odpowiedź; informację otrzymasz, gdy odpowiesz na wszystkie pytania
- przejrzyj swoje odpowiedzi i udostępniij swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

**Przeczytaj też**



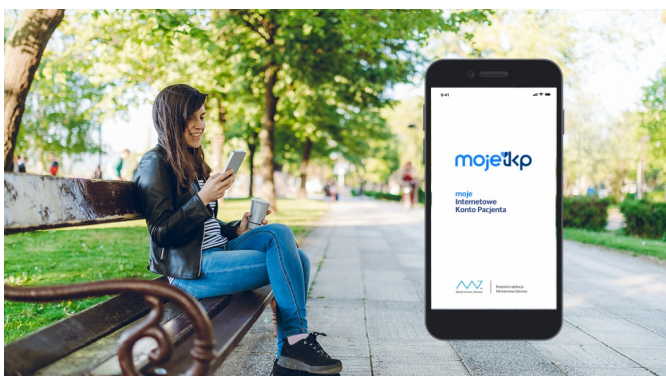
### Diety na mojeIKP

Dbasz o właściwą dietę czy chcesz schudnąć? Teraz poprzez aplikację mojeIKP w łatwy sposób zyskasz dostęp do portalu Diety NFZ



### Sprawdź swoją kondycję

Chcesz wrócić do formy? Skorzystaj z „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojeIKP. Teraz aplikacja pomoże Ci wykonać prosty test wydolnościowy



### Poznaj mojeIKP

mojeIKP 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.