pacjent.gov.pl

Co wiesz o białku

Data aktualizacji
2023-07-24

W najnowszym kwizie pytania dotyczą roli białka w organizmie, jego zalecanej ilości, a także skutków nadmiaru lub niedoboru w diecie. Dowiesz się, co Twój organizm buduje z białka i czym się różnią białka roślinne od zwierzęcych. Jakiej witaminy potrzebujesz, by je dobrze przyswajać. Komu szkodzi gluten i jakie pokarmy go nie zawierają.

Jak przejść przez kwiz:

- uruchom aplikację mojeIKP i zaloguj się
- wejdź w zakładkę „profilaktyka
- wybierz „Sprawdź swoją wiedzę"
- zaznacz odpowiedzi; prawidłowa wyświetli się od razu na zielono.

Warto przejrzeć swoje odpowiedzi i dowiedzieć się więcej o swoim organizmie. Możesz też udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Twoje wrota do e-zdrowia

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
- wykupienie e-recepty bez podawania PESEL
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach, które zażywasz
- udzielenie pierwszej pomocy
- skorzystanie z portalu Diety NFZ
- wykonanie bezpiecznych ćwiczeń dzięki bezpłatnemu planowi „8 tygodni do zdrowia”.

Tutaj znajdziesz poradnik, jak zainstalować i uruchomić mojeIKP