



## A, B, C, D, E i K

Co wiesz o witaminach i składnikach mineralnych? Rozwiąż nowy kwiz w aplikacji **mojeIKP** i przekonaj się

Odpowiedz na pytania: czy Twój organizm potrafi produkować witaminy? Do czego potrzebuje składników mineralnych? Które witaminy i składniki mineralne można przedawkować i które są rozpuszczalne w tłuszczach? Co jest najlepszym źródłem witaminy D? Co zwiększa przyswajalność żelaza? Jakiego składnika potrzebujesz do produkcji hormonów tarczycy? Czy suplementy witaminowo-mineralne pomagają i jak długo można je brać? Kto wymyślił słowo witamina?

### Jak przejść przez kwiz

- Uruchom aplikację **mojeIKP**.
- Zaloguj się.
- Wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole).
- Wejdź w zakładkę „Sprawdź swoją wiedzę”.
- Zaznaczaj odpowiedzi, prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono.
- Kiedy odpowiesz na wszystkie pytania, otrzymasz informację, ile masz dobrych odpowiedzi.

Możesz przejrzeć swoje odpowiedzi oraz udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

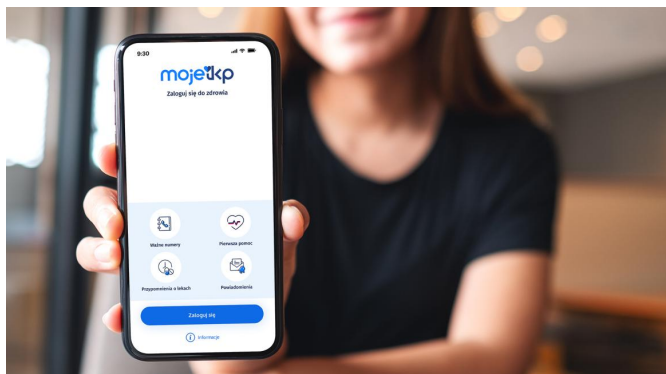
### Do czego Ci **mojeIKP** w telefonie

**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 bez logowania się: telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (do infolinii, teleporad), a także poradnik udzielania pierwszej pomocy
- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, przypomnienie o braniu leków, historię leczenia, kontakt do lekarza i pielęgniarki POZ, ankietę oceny wizyty lekarskiej, skaner dający szybki dostęp do ulotek 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 kwiz o zdrowiu, krokomierz, programy bezpłatnych ćwiczeń.

### Przeczytaj też



### Poznaj **mojeIKP**

**mojeIKP** to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta



### Diety na **mojeIKP**

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



## Lato z mojejKP

Jak Twoje plany wakacyjne? Gdziekolwiek spędzasz lato, korzystaj z aplikacji mojejKP, by załatwić sprawy zdrowotne Twojej rodziny