pacjent.gov.pl

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

Data aktualizacji
2023-08-28

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 poprzez aplikację mojeIKP w łatwy sposób zyskasz dostęp do portalu Diety NFZ

### Lato z mojeIKP

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