pacjent.gov.pl

Na tropie cukru

Data aktualizacji
2023-09-25

Unikasz słodyczy i słodkich napoi? Mimo to możesz mieć za dużo cukru w diecie. Jest on często dodawany do potraw i napoi jako polepszasz smaku.

Czego dowiesz się z kwizu

Rozwiąż kwiz i sprawdź, czy wiesz:

- jakie jest dzienne zapotrzebowanie na cukier
- ile można zjeść dziennie cukru naturalnie obecnego w owocach i warzywach oraz produktach mlecznych
- 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
- ile cukru zawierają słodkie napoje
- czym można zastąpić cukier.

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 kwiz

- 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
- przejrzyj swoje odpowiedzi oraz przeczytaj dodatkowe informacje zdrowotne.

Możesz udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Czym jest aplikacja mojeIKP

Aplikacja 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” (funkcja, która pomaga udzielić pierwszej pomocy), telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (infolinia, teleporady)
- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, skaner ulotki leku, przypomnienie o braniu leków,

kontakt do lekarza POZ, historia leczenia

- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do **portalu diety NFZ** (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów), program **Profilaktyka 40 PLUS**, co miesiąc nowy quiz o zdrowiu, krokomierz, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”, licznik wody.

Masz też np.:

- dostęp do dokumentów medycznych swoich dzieci oraz możliwość udostępniania bliskiej osobie swojej dokumentacji medycznej
- możliwość udostępniania lekarzowi dokumentacji medycznej, a farmaceucie historii e-recept
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline.

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

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

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