

## Na tropie cukru

**Czy potrafisz uniknąć nadmiernego jedzenia cukru? Czy wiesz, ile możesz go zjeść dziennie i jak działa na Twój organizm? Sprawdź się. Rozwiąż kwiz w aplikacji mojeIKP**

Unikasz słodczy i słodkich napoi? Mimo to możesz mieć za dużo cukru w diecie. Jest on często dodawany do potraw i napoi jako polepszacz 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.:

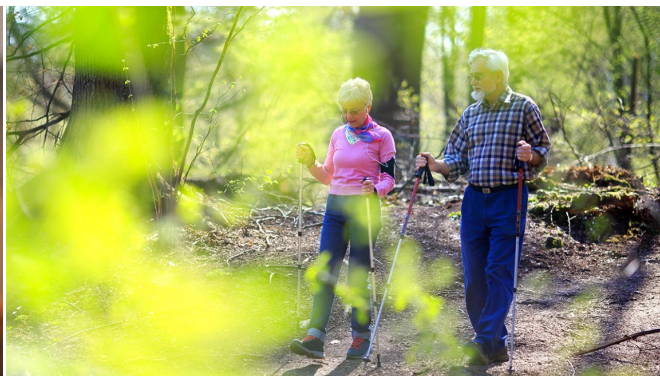
- dostęp do dokumentów medycznych swoich dzieci oraz możliwość udostępniania bliskiej osobie swojej dokumentacji medycznej
- możliwość udostępniania lekarzowi dokumentacji medycznej, a farmaceucie historii e-recept
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline.

### 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