pacjent.gov.pl

Co wiesz o diecie bezmięsnej

Data aktualizacji
2023-10-26

W aplikacji mojeIKP znajdziesz teraz nowy kwiz dotyczący diety roślinnej. Odpowiedz na pytania, czym się różni weganin od wegetarianina, czym jest fleksitarianizm, czy unikanie jedzenia mięsa i produktów zwierzęcych jest zdrowe.

Jeśli zastanawiasz się nad wyeliminowaniem mięsa z diety, dowiesz się:

- jak wpływa to na stan Twojego organizmu
- w jakim wieku można to zrobić
- jakie suplementy należy brać na diecie roślinnej
- jak jeść, by pokryć dzienne zapotrzebowanie na wapń.

Jak przejść przez kwiz:

- Uruchom aplikację mojeIKP
- zaloguj się
- wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole)
- wybierz „Kwiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznaczaj odpowiedzi, prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- dowiedz się na koniec, na ile pytań masz poprawną odpowiedź.

Możesz przejrzeć swoje odpowiedzi, przeczytać dodatkowe informacje zdrowotne i udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

O aplikacji mojeiKP

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 numeru PESEL
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach, które zażywasz
- ocenienie wizyty w przychodni
- sprawdzenie historii leczenia
- udzielenie pierwszej pomocy
- skorzystanie z portalu Diety NFZ

- uruchomienie krokomierza
- korzystanie z licznika wypitej wody
- wykonanie bezpiecznych ćwiczeń dzięki bezpłatnemu planowi „8 tygodni do zdrowia”.

Tutaj znajdziesz poradnik, jak zainstalować i uruchomić mojeIKP

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

mojeIKP 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

Kuchnia zimą

Zimą zmienia się nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszy ilości owoców i warzyw, potrzebujemy też więcej energii, żeby się ogrzać. Jak wówczas jeść zdrowo?