

## **1. Тест «Правильно ли вы питаетесь?»**

**1. Сколько раз в день Вы едите?**

- 1. 3-5 раз
- 2. 1-2 раза
- 3. 7-8 раз, сколько захочу.

**2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

- 1. да, каждый день
- 2. иногда не успеваю
- 3. не завтракаю.

**3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- 1. булочку с компотом,
- 2. сосиску, запеченную в тесте,
- 3. кириешки или чипсы.

**4. Едите ли Вы на ночь?**

- 1. стакан кефира или молока,
- 2. молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3. мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- 1. всегда, постоянно,
- 2. редко, во вкусных салатах,
- 3. не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1. каждый день,
- 2. 2 – 3 раза в неделю,
- 3. редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2. ем иногда, когда заставляют,
- 3. лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1. ежедневно,
- 2. 1- 2 раза в неделю,
- 3. не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1. хлеб ржаной или с отрубями,
- 2. серый хлеб,
- 3. хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- 1. 2 и более раз в неделю,
- 2. 1-2 раза в месяц,
- 3. не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

- 1. сок, компот, кисель;
- 2. чай, кофе;
- 3. газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- 1. из разных круп,
- 2. в основном картофельное пюре,
- 3. макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

- 1. все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2. пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3. могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

- 1. постной, варёной или паровой пище,
- 2. жареной и жирной пище,
- 3. маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

- 1. да,
- 2. нет.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов,** полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!