|  |
| --- |
| 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:             а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.  2. Всегда ли Вы завтракаете:            а) всегда; б)не всегда; в) никогда.  **✓**  3. Из чего состоит Ваш завтрак:            а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.  4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:            а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.  5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:            а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.  6. Как часто Вы едите жареную пищу:            а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.  7. Как часто Вы едите выпечку:            а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.  8. Что Вы намазываете на хлеб:            а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.  9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:            а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.  10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:           а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.  11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:           а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более  12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно:           а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир. |
|  |
| 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:  **✓**             а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.  2. Всегда ли Вы завтракаете:            а) всегда; б)не всегда; в) никогда.  3. Из чего состоит Ваш завтрак:            а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.  4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:            а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.  5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:            а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.  6. Как часто Вы едите жареную пищу:            а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.  7. Как часто Вы едите выпечку:            а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.  8. Что Вы намазываете на хлеб:            а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.  9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:            а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.  10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:           а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.  11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:           а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более  12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно:           а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир. |

**«а»– 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.**

**Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:**

**0-13 баллов**– будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

**14-17 баллов** – надо улучшить питание;

**18-24 балла** – отличный режим и качество питания