**Тест**

Как вы питаетесь?

1. **КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?**

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

1. **ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

а) каждое утро;

б) один-два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

1. **ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?**

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

1. **ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?**

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

1. **КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

1. **КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?**

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

1. **ВЫ ЛЮБИТЕ Фаст-фуд?**

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

1. **СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?**

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) один раз и реже.

1. **КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?**

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

в) оставляете весь жир.

1. **СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Подсчитайте количество баллов.

Ответ: а - 2 очка, б - 1, в - 0.

**От 21 до 24 очка -** у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

**16-20 очков** - Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

**12-15 очков -** Пересмотрите свое отношение к питанию.

**0-11 очков** - То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.