**Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»**

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