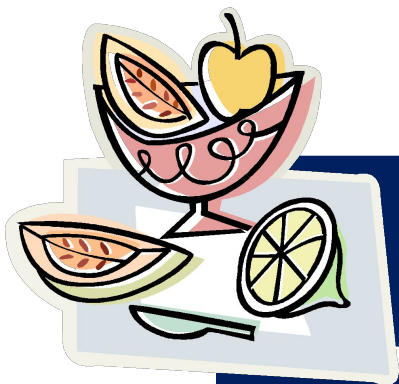


Господина



здорово

е



питание



# 1. Сколько фруктов и овощей вы едите

ежедневно?

- а) 0-1 порция;
- б) 2-3 порции;
- в) Больше 4 порций.



## 2. Вы предпочитаете белый или ржаной хлеб?

- а) Конечно, белый хлеб;
- б) Все равно, я люблю и то и другое;
- в) Я стараюсь как можно чаще есть грубую пищу.



# 3. Как выглядит ваш обычный завтрак?

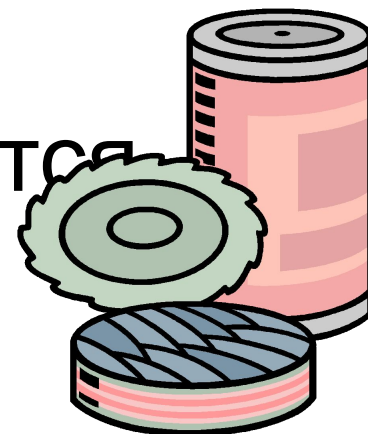
- а) Чашка кофе;
- б) Я завтракаю в основном по дороге в школу;
- в) Фрукты, яйцо или мюсли — без завтрака я по утрам не начинаю работать.



## 4. Консервы или свежая

# пища? Какой вид продуктов вы едите чаще всего?

- а) Консервы практичны и являются основной составляющей моего рациона;
- б) Из-за нехватки времени я иногда ем консервы;
- в) Я хожу по субботам на рынок и покупаю свежие овощи на всю неделю.



## 3. СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ

### ВЫ ВЫПИВАЕТЕ ЗА

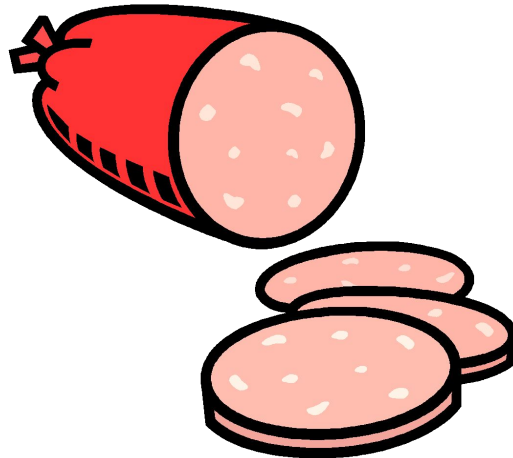
### день?

- а) Много кофе и иногда немного сока или чая;
- б) В течение дня я выпиваю примерно два литра жидкости — чаще всего в форме лимонада или кока-колы;
- в) Я выпиваю два-три литра минеральной воды.



# **6. Какую роль в вашем питании играет мясо?**

- а) Я каждый день ем мясо или колбасу;
- б) Я никогда не ем мясо;
- в) Я ем мясо два-три раза в неделю.



# 7. Сколько раз в день вы едите?

- а) Я ем всегда, когда голоден;
- б) Я часто пропускаю завтрак, ем в обед и поздно вечером;
- в) Завтрак, обед, ужин и между ними немного фруктов.





# 8. Вы любите рыбу?

- а) Нет;
- б) Иногда я ем рыбу: в большом количестве рыбные палочки или консервы;
- в) Я ем один-два раза в неделю свежую рыбу.

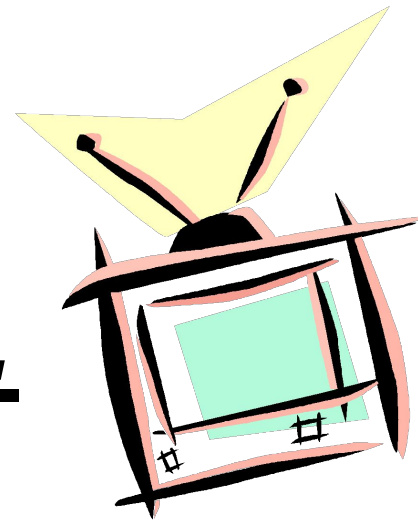


# 9. Вас пригласили на ужин. Как вы себя ведете?

- а) Я ем только салат, в конце концов, мне нужно следить за своей фигурой;
- б) Я угощаюсь по-настоящему: закуска, основное блюдо и десерт;
- в) Я отмечаю только те праздники, которые указаны в календаре. Я наслаждаюсь вечером, а на следующий день съедаю немного меньше.



# 10. После напряженного рабочего дня...



- а) Ложусь на диван и смотрю телевизор;
- б) Выпиваю стакан газировки
- в) Занимаюсь спортом



# 11. Где вы чаще всего едите?

- а) В автомобиле, у киоска или в ресторане;
- б) Перед телевизором или за письменным столом;
- в) Дома за столом.



# 12. ВЫ МОЖЕТЕ

## вспомнить, что вы ели

### вчера?

- а) Нет, а разве это играет какую-то роль;
- б) Да, если немного подумать;
- в) Разумеется, я каждый день записываю то, что ем, пью, курю, употребляю и выпиваю.



Подсчитайте, сколько раз  
вы выбрали а), б) или в):

• а)  $x 1 = \dots$  баллов;

б)  $x 2 = \dots$  баллов;

в)  $x 3 = \dots$  баллов.



## 36-26

### баллов. Поздравляем!

- Вы точно следите затем, что вы едите. Продолжайте так и дальше! Используйте эту книгу для пополнения ваших знаний. Вы наверняка откроете для себя много нового, например, то, что одна порция жареного картофеля содержит в три раза больше калорий и в пять раз больше жира, чем такая же порция картофельного пюре. И еще один совет: если вы хотите определенный продукт, позвольте его себе. Главное, что вы едите его сознательно и с чистой совестью.

# 27-17 баллов

- В целом вы знаете, что означает здоровое питание. К сожалению, иногда обмен веществ нарушается. Например, когда вы находитесь в состоянии стресса, печальны или разочарованны. Тогда вы едите, потому что надо поесть.
- Совет: не позволяйте себе этого. Устраивайте каждые два часа перерыв и съешьте немного свежих овощей или фруктов. Так вы целенаправленно утолите голод.



# *Меньше 16 баллов.*

- О сбалансированном питании вы до сих пор не заботились или, по крайней мере, не задумывались о нем по-настоящему. Вы едите то, что хотите. Если вы будете продолжать так же и далее, то повредите своему здоровью. Занимайтесь спортом! Выберите такой вид спорта, который будет приносить вам радость. Йога, теннис или плавание — движение оказывает на организм хорошее влияние и сжигает калории