

Тест «Грамотно ли Вы питаетесь?»

1. Сколько раз в день вы едите?
а) четыре раза; б) три раза; в) два раза.
2. Вы завтракаете: а) каждое утро; б) только по выходным; в) крайне редко, почти никогда.
3. Что вы едите по утрам? а) кашу, йогурт и какой-то напиток; б) бутерброды или яичницу с беконом; в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.
4. Часто ли вы в течение дня перекусываете? а) стараюсь этого избегать; б) пару раз; в) постоянно что-то грызу и «кусочничаю».
5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты?
а) каждый день и не по одному разу; б) три-четыре раза в неделю; в) один-два раза в неделю.
6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками? а) не чаще раза в неделю; б) пару-тройку раз в неделю; в) не могу обойтись без сладостей ни дня.
7. Любите бутерброды с салом и копченой колбаской? а) почти не притрагиваюсь к такой пище; б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии; в) только на них и живу.
8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу? а) два-три раза или больше; б) у меня один рыбный день в неделю; в) раз в две недели, а то и реже.
9. Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки? а) раз в день или вообще обхожусь без них; б) два раза в день; в) во время каждого приема пищи.
10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день? а) одну или вообще не пью; б) примерно три-четыре; в) даже не считаю.

Тест «Грамотно ли Вы питаетесь?»

1. Сколько раз в день вы едите?
а) четыре раза; б) три раза; в) два раза.
2. Вы завтракаете: а) каждое утро; б) только по выходным; в) крайне редко, почти никогда.
3. Что вы едите по утрам? а) кашу, йогурт и какой-то напиток; б) бутерброды или яичницу с беконом; в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.
4. Часто ли вы в течение дня перекусываете? а) стараюсь этого избегать; б) пару раз; в) постоянно что-то грызу и «кусочничаю».
5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты?
а) каждый день и не по одному разу; б) три-четыре раза в неделю; в) один-два раза в неделю.
6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками? а) не чаще раза в неделю; б) пару-тройку раз в неделю; в) не могу обойтись без сладостей ни дня.
7. Любите бутерброды с салом и копченой колбаской? а) почти не притрагиваюсь к такой пище; б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии; в) только на них и живу.
8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу? а) два-три раза или больше; б) у меня один рыбный день в неделю; в) раз в две недели, а то и реже.
9. Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки? а) раз в день или вообще обхожусь без них; б) два раза в день; в) во время каждого приема пищи.
10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день? а) одну или вообще не пью; б) примерно три-четыре; в) даже не считаю.

Тест «Грамотно ли Вы питаетесь?»

1. Сколько раз в день вы едите?
а) четыре раза; б) три раза; в) два раза.
2. Вы завтракаете: а) каждое утро; б) только по выходным; в) крайне редко, почти никогда.
3. Что вы едите по утрам? а) кашу, йогурт и какой-то напиток; б) бутерброды или яичницу с беконом; в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.
4. Часто ли вы в течение дня перекусываете? а) стараюсь этого избегать; б) пару раз; в) постоянно что-то грызу и «кусочничаю».
5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты?
а) каждый день и не по одному разу; б) три-четыре раза в неделю; в) один-два раза в неделю.
6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками? а) не чаще раза в неделю; б) пару-тройку раз в неделю; в) не могу обойтись без сладостей ни дня.
7. Любите бутерброды с салом и копченой колбаской? а) почти не притрагиваюсь к такой пище; б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии; в) только на них и живу.
8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу? а) два-три раза или больше; б) у меня один рыбный день в неделю; в) раз в две недели, а то и реже.
9. Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки? а) раз в день или вообще обхожусь без них; б) два раза в день; в) во время каждого приема пищи.
10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день? а) одну или вообще не пью; б) примерно три-четыре; в) даже не считаю.

