**Дорогие ребята!  
Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.**

***1. Сколько раз в день Вы едите?***1) 3-5 раз,  
2) 1-2 раза,  
3) 7-8 раз, сколько захочу.  
***2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?***  
1) да, каждый день,  
2) иногда не успеваю,  
3) не завтракаю.  
***3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?***1) булочку с компотом,  
2) сосиску, запеченную в тесте,  
3) кириешки или чипсы.  
***4. Едите ли Вы на ночь?***1) стакан кефира или молока,  
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),  
3) мясо (колбасу) с гарниром.  
***5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?***1) всегда, постоянно,  
2) редко, во вкусных салатах,  
3) не употребляю.  
***6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?***1) каждый день,  
2) 2 – 3 раза в неделю,  
3) редко.  
***7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?***1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,  
2) ем иногда, когда заставляют,  
3) лук и чеснок не ем никогда.  
**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**1) ежедневно,  
2) 1- 2 раза в неделю,  
3) не употребляю.  
***9. Какой хлеб предпочитаете?***1) хлеб ржаной или с отрубями,  
2) серый хлеб,  
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.  
***10. Рыбные блюда в рацион входят:***1) 2 и более раз в неделю,  
2) 1-2 раза в месяц,  
3) не употребляю.  
***11. Какие напитки вы предпочитаете?***1) сок, компот, кисель;  
2) чай, кофе;  
3) газированные.  
***12. В вашем рационе гарниры бывают:***1) из разных круп,  
2) в основном картофельное пюре,  
3) макаронные изделия.  
***13. Любите ли сладости?***  
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,  
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,  
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.  
***14. Отдаёте чаще предпочтение:***1) постной, варёной или паровой пище,  
2) жареной и жирной пище,  
3) маринованной, копчёной.  
***15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?***1) да,  
2) нет.  
  
Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.  
Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

***Если Вы набрали от 15 до 21 баллов***, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

***Если Вы набрали от 22 до 28 баллов***, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.  
  
***29 – 44 балла***. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!