

АНКЕТА О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- а) Всегда, круглый год – 5 баллов
- б) Иногда, когда заставляют – 2 балла
- в) Никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- а) 4-6 раз – 5 баллов
- б) 3 раза – 3 балла
- в) 2 раза – 0 баллов
- г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- а) Ежедневно, несколько раз – 5 баллов
- б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
- в) Очень редко – 1 балл

4. Когда и что вы едите на ночь?

- а) Мясо с гарниром в 21 час – 1 балл
- б) Кашу молочную в 21 час – 2 балла
- в) стакан кефира или молока в 21 час – 5 баллов
- г) Ем, когда захочу и что захочу до 23 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
- б) Лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
- в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
- г) Ем иногда или когда заставляют – 2 балла.

Если вы набрали 15 – 25 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 12 – 14 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так чтобы вы достаточно правильно питались.

Если вы набрали 0 – 11 баллов вам нужно задуматься о своем питании.