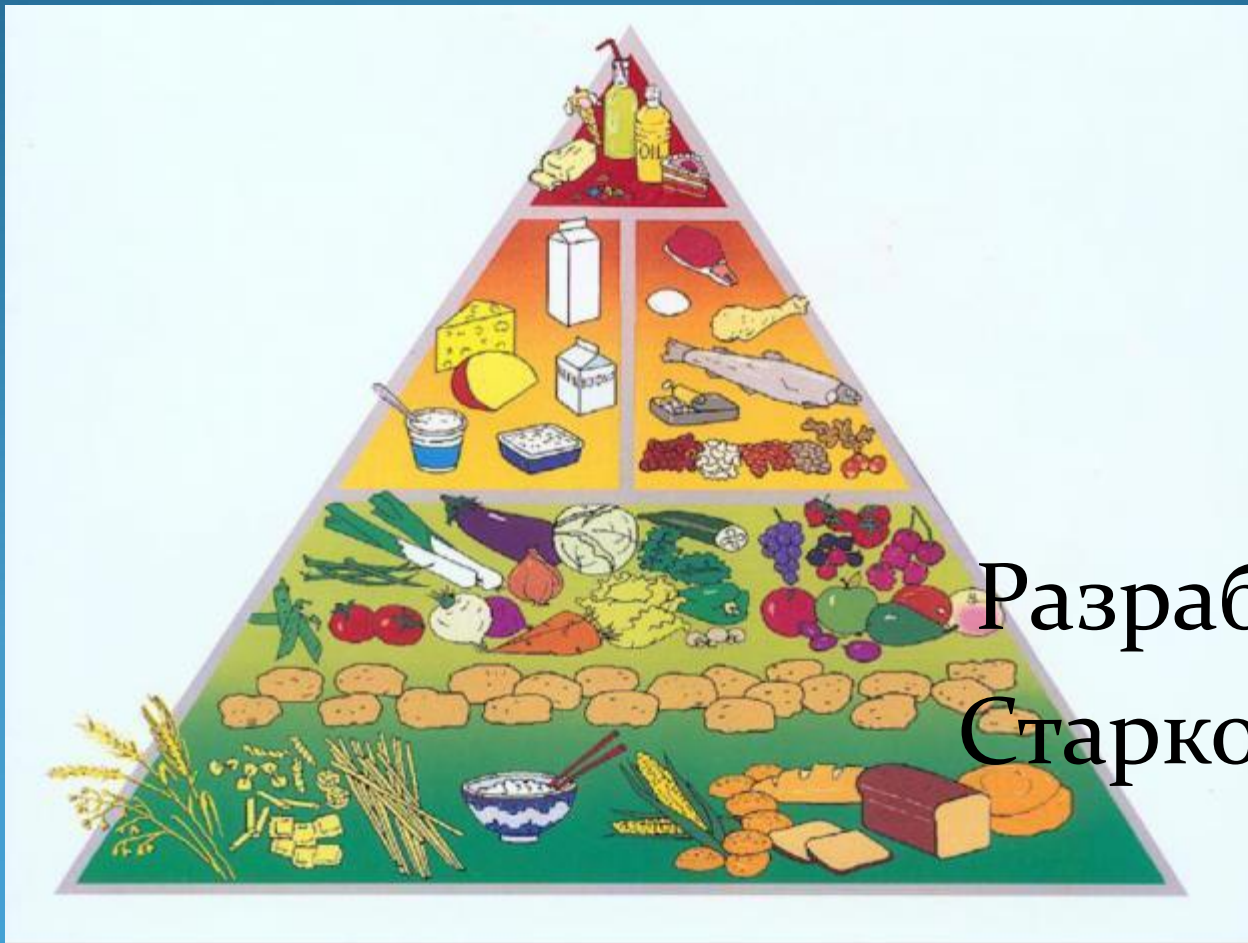


# «Пирамида здорового питания»



Разработала:  
Старкова Е.Е.

# ***1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?***

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.



## **2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.



# 3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.



# 4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.



## **5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.



## ***6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?***

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.



# 7. ВЫ ЛЮБИТЕ Фаст-фуд?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.



# 8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.



## ***9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?***

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.



# **10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.



# Подведение итогов

Ответ «а» - 2 очка, «б» - 1, «в» - 0.

## Результаты

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол.  
Причин для беспокойства нет.

**16-20 очков.** Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

**12-15 очков.** Пересмотрите свое отношение к питанию.

**0-11 очков.** То, как вы питаетесь, из рук вон плохо!  
Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

# "Пирамиды здорового питания".



# *1. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.*

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная.



## **2. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.**



В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны.

### **3. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.**

Мясо и рыба полезно своим большим количеством содержания белка.





## ***5. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.***

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе.

