

**1. В день я обычно ем:**

- а) 2 раза;
- б) 3 раза;
- в) 4–5 раз.

**2. Промежуток между приемами пищи должен составлять:**

- а) не больше 4–5 часов;
- б) не больше 6 часов;
- в) не больше 2 часов.

**3. К продуктам, которые нужно есть каждый день, относятся:**

- а) молоко или молочные продукты;
- б) чипсы;
- в) колбаса.

**4. Обычно:**

- а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома;
- б) перекусываю на ходу.

**5. Обычно я ужинаю:**

- а) за 2 часа перед сном;
- б) за 3–4 часа перед сном;
- в) за час перед сном.

**6. Перед спортивным соревнованием:**

- а) нужно основательно подкрепиться — хорошо пообедать, чтобы были силы;
- б) нужно выпить как можно больше воды;
- в) не нужно много пить и есть, это лучше сделать после того, как соревнования закончатся.

**7. В жаркое время следует пить:**

- а) молоко;
- б) лимонад;
- в) соки и морсы.

**8. Согласен ли ты с утверждением:**

«Из за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть».

- а) да, согласен, главное — как следует наесться;
- б) согласен в том случае, если на столе много вкусного;

в) не согласен, объедание вредит

Подсчитай количество набранных баллов с помощью учителя. Если сумма баллов 7–8, закрась шар зеленым цветом, если сумма 4–6 баллов — желтым, если меньше 4 — красным.

**Подсчитай количество набранных тобой шаров.**