

Тест “Чи правильно Ви харчуєтесь?”

Мудрість говорить: «Їсти й пити потрібно так і стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не придушувалися».

1. Щодня ви снідаєте, обідаєте і вечеряєте?

- а) Так. 1
- б) Залежить від моєї зайнятості в конкретний день. 2
- в) Ні, далеко не завжди. 3

2. Повернувшись після роботи додому, скільки в середньому часу проходить перед тим, як ви сідаєте за стіл?

- а) Не менше півгодини. 2
- б) Година і більше. 1
- в) Відразу намагаюся що небудь перекусити. 3

3. Як ви вибираєте страви?

- а) Їм те, що є під рукою. 3
- б) Виходячи з їх поживної цінності. 1
- в) Їм усе, що подобається. 2

4. Зазвичай під час прийому їжі, ви:

- а) дотримуюся правила: «Коли я їм, я глухий і німий». 1
- б) відволікаюся на всілякі розмови. 2
- в) читаю пресу або дивлюся телевізор. 3

5. Чи завжди ви ретельно пережовувати їжу?

- а) Ні, це не про мене. 3
- б) Раз на раз не доводиться, багато в чому залежить від часу, яким я володію. 2
- в) Зрозуміло, так. 1

6. Після прийому гарячої їжі ви, як правило, відразу переходите до чаювання?

- а) Ні, відкладаю чаювання мінімум на півгодини-годину. 1
- б) По-різному. 2
- в) Так, відразу. 3

7. Чи їсте ви на ніч?

а) Так, буває. 3

б) Пізніше шести вечора не їм. 1

в) Припиняю прийом їжі не менше ніж за дві години до сну. 2

8. Ви дотримуетесь принципу роздільного харчування?

а) Так. 1

б) Час від часу, але в цілому не надаю цьому великого значення. 2

в) Ні. 3

9. Чи часто харчуєтеся в сухом'ятку?

а) Таке трапляється нерідко. 3

б) Іноді. 2

в) Практично ніколи. 1

10. Ви намагаєтесь дотримуватися правила: «Протягом дня не обмежувати себе в їжі, але їсти невеликими порціями»?

а) Так, звичайно. 1

б) Правило мені відомо, але слідую йому не завжди. 2

в) Ні. 3

Підрахуйте бали

10-16 балів. Дотепний Сократ зауважив: «Ми не для того живемо, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити». Ви, ймовірно, старанні в питанні, як і коли їсте, тим самим допомагаючи вашому організму жити і працювати з максимальною віддачею.

17-23 бали. Вам знайома істина, що надмірне захоплення їжею, так само, як і зарозуміла неувага до неї, нерозумно, але іноді ви про це забуваєте. Вам не завадить ставитися до того, як ви їсте, більш відповідально, щоб гарантувати собі в майбутньому від проблем зі здоров'ям, пов'язаних з **неправильним харчуванням**.

24-30 балів. Прийшла пора задуматися над тим, щоб почати змінювати свої звички, тому що, судячи з усього, ви не дуже піклуєтесь про те, як їсте. Як перші кроки намагайтеся не сідати за стіл, коли дуже втомилися або роздратовані. Такий прийом їжі не піде про запас. Не їжте нашвидку, це дозволить вам не переїдати. Візьміть собі за правило, мінімум двічі на день не нехтувати гарячою їжею.