**ТЕСТ - Храните ли се здравословно**

***Отговорете на 9 въпроса и вижте какво сочат вашите отговори***



**Отговорете на всеки един от деветте въпроса, като отбелязвайте точките за всеки отговор по следния начин: отговор а. 1 точка, отговор б. 2 точки**

**отговор в. 3 точки.**

**1.** **Какво количество течности изпивате през деня?**
а)  Чаша до три кафе и това е
б) Около две чаши до половин литър, включително сокове, вода, кафе, чай, безалкохолни напитки
в) Пия над литър и половина, като акцентирам на водата

**2**. **Плодове и зеленчуци - колко пъти на ден хапвате?**

а) 1-2 пъти
б) 2-3 пъти
в) над 4 пъти

**3.** **Редовно консумирам следните млечни продукти**:
а) Сметана към кафето
б) Прясно и кисело мляко
в) Мляко - прясно и кисело, сирене, кашкавал, извара

**4.** **Обядът ви се състои предимно в?**
а) Задължително присъства месо
б) Задължително присъстват картофи/ориз/зеленчуци
в) Задължително млечни продукти

**5**. **Най-обилното ви хранене е с:**
а) Едно ястие с месо
б) Риба или морски продукти
в) Зеленчуково ястие или плодове

**6. Кой от посочените модели на хранене е най-близък то вашия?**
а) Сутрин само кафе, на обяд - тестени изделия, вечер - студена храна
б) Сутрин една ябълка, на обяд салата, вечер голяма порция паста с някакъв вид сос
в) Сутрин зърнена закуска/мюсли, на обяд топла приготвена храна, може да съдържа и леко месо, вечер - салата и млечни продукти

**7. Коя е гарнитурата, която предпочитате често?**
а) Пържени картофи
б) Спагети от твърди сортове пшеница
в) Елда, ориз, картофи или спагети от пълнозърнесто брашно

**8. Колко често консумирате соеви продукти?**
а) Никога не съм опитвал
б) Понякога замествам с тях месото
в) Присъстват неотменно на трапезата ми

**9.** **Какви мазнини имате в кухнята си?**
а) Краве масло
б) Краве масло и слънчогледово олио
в) Зехтин, слънчогледово олио, краве масло

**РЕЗУЛТАТИ**
**От 9 до 14 точки**
Имате небрежно отношение към храненето. Опитайте се да замените обяда на крак със спокоен обяд, в който добавите и топла храна.

**От 15 до 20 точки**

Направили сте първите стъпки по отношение на здравословното и правилно хранене. Имате обаче какво да наваксвате в изготвянето на здравословен режим. Ако не можете да сте достатъчно дисциплинирани, когато вечеряте у дома, опитайте с плодови или зеленчукови дни в събота и неделя и една салатена вечеря веднъж в седмицата.

**От 21 до 26 точки**

Стилът ви на хранене е безупречен. Ако сте в добра физическа форма и умеете да се дистанцирате от стресовите ситуации и да се отпускате, значи всичко при вас е наред.