Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы "Школа № 1190"

**Итоговый индивидуальный проект**

**на тему:**

**«Принципы здорового питания»**

Выполнила:

Ученица 10 класса «A», ученик 10 класса «Б»

Липочкина Марина, Журов Георгий

Руководитель:

Учитель химии

Хаванова Татьяна Евгеньевна

г.Москва

2024

СОДЕРЖАНИЕ ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………..…3

ГЛАВА 1 Теоретическая часть

1.1. Понятие о здоровом питании…………………………………..……………5

1.2. История изучения здорового питания…………………………………...….7

1.3. Основные принципы здорового питания………………………………...…9

1.4. Польза и вред современных продуктов……………………………………10

1.5. Пирамида питания…………………………………………....……………..11

ГЛАВА 2 Практическая часть

2.1. Исследование…………………………………………………………...…...15

2.2. Анкетирование обучающихся…………………………………………...…17

2.3. Анализ результатов исследования…………………………………………18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………….20

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…………………………....21

ПРИЛОЖЕНИЕ………………………………………………………………….22

**Введение**

Питание – процесс потребления, усвоения и использования питательных веществ, необходимых организму для роста, развития и поддержания жизни. С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, строительных целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. Питательные вещества содержатся в продуктах и требуются для поддержания жизнедеятельности организма. Правильное питание – это способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улуч**ш**ение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, то есть правильное питание – это здоровое питание. Правильное питание всегда является сбалансированным. Сбалансированное питание предусматривает наличие в пище необходимых, не синтезируемых в организме веществ, причем, крайне важно соблюдение соотно**ш**ения компонентов пищи в рационе.

Мне стало интересно узнать, какие принципы питания существуют и для чего они нужны. Для этого я ознакомилась с множеством источников о здоровом питании и его пользе.

**Актуальность.** Нарушения питания оказывают неблагоприятное влияние на организм человека, увеличивая риск развития различных заболеваний. Можно с твёрдой уверенностью сказать, что здоровье человека напрямую зависит от питания. Хорошее здоровье стало показателем жизни современных людей, а поддержание его – важнейшей социальной задачей. Быть здоровым выгодно с любых точек зрения. Выгодным становится и правильное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний.

**Цель.** Доказать необходимость рационального питания и определить правила и принципы здорового питания.

**Проблема.** Огромное количество людей на на**ш**ей планете даже не подозревают о том, что поедая вредную пищу, они губят самих себя. Помимо этого, у людей отсутствует логическая последовательность приёмов пищи, что также приводит к нару**ш**ению баланса питания.

**Гипотеза:** Я считаю, что для достижения здоровья необходимо начинать с детства и придерживаться здорового образа жизни, правильного питания, соблюдения режима и балансирования питания.

**Методы исследования:** изучение литературы, проведение опросов и сбор данных из разнообразных источников.

**Объект исследования:** продукты питания.

**Предмет исследования:** полезные и вредные компоненты в продуктах питания.

**Задачи:**

Провести анализ литературы о здоровом питании и его воздействии на организм человека.

Изучить актуальные научные концепции здорового питания и его воздействия на организм.

Провести анализ влияния различных продуктов на организм человека, определить их пользу и вредность.

**1.1. Понятие о здоровом питании**

Правильное питание – это рацион, который способствует росту, нормальному развитию и жизнедеятельности организма человека, укрепляет его здоровье и помогает предотвратить возникновение заболеваний. Основу здорового питания должны составлять фрукты, овощи, цельные зерновые, бобовые, орехи и рыба, с ограниченным потреблением насыщенных жиров, сахара и соли, а также с исключением продуктов из очищенных зерен, обработанного мяса и сладостей.

Поддержание здорового питания на протяжении всей жизни играет ключевую роль в сохранении здоровья и укреплении организма как текущего, так и будущих поколений. Это также необходимое условие для достижения долголетия и активного образа жизни.

В настоящее время происходит увеличение производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменение образа жизни, что приводит к опасным изменениям в питании людей по всему миру и угрожает их здоровью.

Правильное питание должно быть адаптировано к индивидуальным особенностям человека, таким как возраст, пол, уровень физической активности и образ жизни, а также учитывать культурные традиции, доступные продукты и обычаи питания.

Пищевые компоненты представляют собой химические элементы, входящие в состав продуктов питания, необходимые для обеспечения организма энергией, роста и развития органов и тканей.

Важность включения достаточного количества белка в рационе не поддается сомнению. Белок играет ключевую роль в обеспечении построения нашего организма. Он необходим для формирования мышц, внутренних органов, кровеносной и иммунной системы, а также для здоровья кожи, волос и ногтей. Белки могут быть как животного, так и растительного происхождения.

В дневное питание школьника необходимо добавить не только белки, но и достаточное количество жиров и углеводов.

Жиры представляют собой высокоэнергетический источник, который можно получить как из животных жиров и растительных масел, так и из таких продуктов, как мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Они значительно улучшают вкус пищи и способствуют появлению чувства насыщенности.

Правильное и сбалансированное питание играет ключевую роль в здоровом развитии детей. Этот процесс начинается с периода грудного вскармливания и продолжается на протяжении всего детства под руководством родителей.

В будущем это может повлиять на улучшение успехов в учебе, повышение производительности и поддержание здоровья на протяжении всего жизненного пути. Пожилым людям правильное питание помогает поддерживать здоровый и активный образ жизни.

Необходимо помнить, что исключительно правильное и полезное питание имеет огромное значение здоровое питание - это не просто временные ограничения в питании, а важная составляющая здорового образа жизни!

Невыполнение режима здорового питания приведет к негативным последствиям для организма. Без сбалансированного рациона питания тело постепенно начнет деградировать, так как не будет получать необходимых питательных веществ для поддержания здоровья и благополучия.

**1.2. История изучения здорового питания**

В древности рацион человека был примитивным и монотонным, состоящим в основном из растительной пищи, такой как ягоды, травы, орехи и корни растений. Позже к нему было добавлено мясо благодаря развитию орудий для охоты из камня, что открыло новые возможности для коллективной охоты на крупных животных.

По мере развития они приобрели навыки добычи огня, что открыло перед ними возможность готовить дичь. Мясо стало главным источником белка, а затем к их рациону добавилась и пресноводная рыба.

Зарождение сельского хозяйства стала важным этапом в развитии питания. Человек начал приручать диких животных, таких как собака, свинья и корова, а также выращивать овощи, злаки и бобовые. В его рационе появились пресный хлеб и пиво. Это позволило человеку перейти от кочевого к оседлому образу жизни, сделав земледелие и животноводство основными видами деятельности. Мясо диких животных было заменено говядиной, свининой и бараниной.

В последующем человечество вступило в эру развитой торговли и военных конфликтов. В результате этого возникли первые продукты, способные длительное время сохранять свою свежесть - вяленое мясо, сушеная рыба, фрукты и лепешки.

Питание человека стало подвержено влиянию религиозных и культурно-этнических факторов, а также новых технологий обработки продуктов, что привело к увеличению разнообразия блюд.

Примерно шесть тысяч лет назад было открыто производство сыра, что способствовало развитию кулинарии и появлению новых продуктов в рационе, таких как чай и шоколад.

В Юго-Восточной Азии в VIII веке впервые появилась традиция приготовления суши, которая затем распространилась в Китае, Японии и стала известной по всему миру.

В девяностых годах были разработаны генетически модифицированные продукты (ГМО), и сейчас сторонники и противники ГМО ведут ожесточенные дискуссии. Некоторые утверждают, что ГМО могут негативно влиять на здоровье человека, так как они, по их мнению, могут вызывать пищевую аллергию и содержать вредные токсины.

Каждая страна имеет свои уникальные кулинарные традиции и типы питания.

В Соединенных Штатах, Австралии и Новой Зеландии основным источником белка является мясо, в то время как в Японии диета богата рыбой. В Финляндии и Норвегии молочные продукты играют важную роль в рационе. Разнообразие вариантов питания существует даже внутри одной культуры. В любой группе людей, живущих в подобных условиях, можно найти любителей мяса, рыбы, молока или вегетарианцев.

Безусловно, можно утверждать, что вне зависимости от предпочтений в еде и культурных традиций, важно, чтобы рацион был сбалансированным, разнообразным и включал в себя большое количество фруктов и овощей.

**1.3. Основные принципы здорового питания**

Основой здорового питания всегда является стремление и цель. При начале следования рекомендациям по правильному и сбалансированному питанию, важно запомнить несколько основных принципов.

1. Оптимальное распределение приемов пищи в течение дня;

2. Полное обеспечение организма необходимыми минералами и витаминами;

3. Баланс соотношения белков, жиров и углеводов;

4. Изменение количества калорий в ежедневном рационе питания;

5. Полезные и питательные ингредиенты для поддержания здоровья и общего благополучия растительные продукты;

6. Необходимо использовать каждый день не менее 400 граммов фруктов и овощей предпочтительно свежие и выращенные на местности.

7. Рекомендуется сократить употребление соли до 6 граммов в сутки.

8. Для приготовления пищи следует предпочитать методы, которые не включают использование масла, жира, соли и сахара.

9. Рекомендуется включать в рацион молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

Рекомендуется строго контролировать потребление продуктов, содержащих соль и сахар, так как их избыток может негативно сказаться на вашем здоровье, здоровье вашего тела зависит от того, как вы его питаете. Правильное питание способствует эффективной работе желудочно-кишечного тракта, нормальному усвоению пищи, оптимальному обмену веществ и формированию здоровых пищевых привычек. Рекомендуется придерживаться определенного графика приема пищи, чтобы поддерживать ритм организма.

**1.4. Польза и вред современных продуктов**

Из-за ограниченности свободного времени современный образ жизни заставляет людей использовать полуфабрикаты и готовую еду из общественного питания для приготовления блюд дома. Это удобно и быстро, но не всегда качественно. Внешний вид и цена не являются надежными критериями качества, поэтому постоянное употребление полуфабрикатов не рекомендуется.

Как сильно влияет современная пища на функционирование нашего организма?

Со временем, люди придумывали различные способы приготовления и продажи еды на дорожных стендах или в киосках. Быстрая еда стала популярной среди путешественников и рабочих, которым нужно было перекусить на ходу. В наше время фаст-фуд стал мировой индустрией, но его меню часто критикуют за высокое содержание калорий и низкую пищевую ценность.

Однако не все считают фаст-фуд вредной пищей. С появлением новых технологий все больше людей выбирают его, чтобы накормить свою семью, поскольку многие не могут уделить время на приготовление еды. Фаст-фуд, как и подразумевает его название, представляет собой быстрый и удобный способ получить пищу, кроме того, сейчас имеется огромный выбор блюд - от гамбургеров и пиццы до лапши и других закусок.

Быстрое питание стало неотъемлемой частью повседневной жизни современного общества, превратившись из редкого лакомства в привычный способ питания, заменяющий домашнюю еду.

Сейчас можно приобрести чипсы без транс-жиров, пиццу с низкокалорийным сыром и другие продукты, которые считаются "полезными" вариантами быстрого питания. Однако эти продукты могут быть опасными и обманчивыми, и, в конечном итоге, нанести вред здоровью.

Фаст-фудом называются пищевые изделия, которые готовятся быстро и продаются в заведениях быстрого питания, таких как рестораны, кафе или киоски. К таким продуктам относятся готовые блюда, которые нужно лишь развести водой перед употреблением. Кроме того, к фаст-фуду относятся разнообразные закуски, такие как сухарики, чипсы, орешки, попкорн и печенье.

Такая пища может причинить организму человека значительный вред. Во-первых, все эти блюда обладают высокой калорийностью, что может привести к набору лишнего веса в короткие сроки. Фаст-фуд содержит избыток соли, вредных добавок, консервантов, жиров и сахара. Потребление жирных и сладких продуктов негативно сказывается на работе эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

Люди, потребляющие фаст-фуд, чаще сталкиваются с развитием заболеваний.

Употребление быстрой пищи часто сочетается с неправильными пищевыми привычками, такими как употребление горячих блюд вместе с холодной газировкой. Пить колу к гамбургерам с мясом может нанести серьезный вред желудку, который не справляется с перевариванием тяжелой и жирной пищи. Холодный газированный напиток приводит к застыванию жира в желудке, вызывая тошноту и замедление процессов переваривания.

Исследователи установили, что употребление фаст-фуда может вызывать зависимость из-за использования в нем ароматизаторов и высокого содержания сахара. Этот вид питания приводит к изменениям в биохимических процессах мозга. Чем дольше человек употребляет фаст-фуд, тем сложнее ему перейти на более здоровое питание.

Последствия быстрого питания для здоровья включают в себя различные проблемы, такие как ожирение, диабет и гипертония. Многие из нас часто употребляют продукты с высоким содержанием жира и калорий, которые бедны клетчаткой и трудно перевариваются организмом. Такая пища приводит к отложению жира в тканях, поскольку организм не может обработать тяжелую пищу.

**1.5. Пирамида питания**

Вся жизнь соблюдает свои законы, а питание играет важную роль в этом процессе ее жизни существуют определенные правила и регуляции, которые помогают ей поддерживать баланс и режим.

Разнообразие в питании необходимо, учитывая возраст, культурные традиции и место жительства.

Советы собраны в специальной структуре, одобренной Всемирной Организацией Здравоохранения.

Пирамида питания - это графическое представление рекомендаций по здоровому питанию.

Основой пирамиды являются ежедневные физические упражнения, поддержание веса под контролем и правильное употребление жидкости (не менее 1,5 литра в день для женщин и 2 литра для мужчин).

Различные группы продуктов занимают каждый этаж.

**Первый этаж** рекомендуется употреблять каждый день цельные злаки, грубый хлеб, каши, отруби, неочищенный рис, цельнозерновые макароны, а также растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Эти продукты являются важной частью здорового питания.

**Второй этаж** рекомендуется употреблять овощи (в больших количествах), фрукты и ягоды (не менее 2-3 порций каждый день).

**Третий этаж**– орехи, бобовые (1-3 порции).

**Четвёртый этаж** включите в рацион рыбу, птицу (предпочтительно филе без кожи) и яйца (рекомендуется 0-2 порции в день).

**Пятый этаж**– молоко и молочные продукты (1-2 порции).

**Шестой этаж** продукты, богатые животными жирами и сахаром, такие как красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, а также газированные напитки.

Витаминно-минеральные комплексы также стали популярными, поскольку применяются по назначению врача в случаях недостаточного употребления витаминов и минералов с пищей.

Итак, основной идеей пищевой пирамиды является то, что продукты, находящиеся на вершине, следует употреблять в пищу как можно чаще.

Чем ближе продукт к вершине пищевой пирамиды, тем чаще его следует включать в наше питание. Продукты, находящиеся внизу пирамиды, следует либо полностью исключить из рациона, либо употреблять их редко.

В основе здорового питания лежит пирамида, включающая в себя все необходимые группы продуктов. Именно такое разнообразие делает ее наиболее эффективной и сбалансированной.

**2.1. Исследование**

Неправильно подобранное питание для студента может иметь серьезные последствия. Уже сегодня треть школьников сталкиваются с хроническими заболеваниями, большинство из которых связано с их рационом. Хот-доги, чипсы, гамбургеры – это настоящие "бомбы замедленного действия", особенно если их запивать газированными напитками.

Студенты несут ответственность не за свою невежественность по поводу правильного питания, а за отсутствие знаний в этой области. Они считают, что важно лишь то, что вкусно и красиво. Здесь важно вмешательство родителей и преподавателей, которые должны объяснить детям, какие последствия могут быть от употребления чрезмерного количества фаст-фуда и газированных напитков разной окраски.

Согласно мнению некоторых ученых, образ жизни играет решающую роль в поддержании физического здоровья человека, включая питание. Наследственность и окружающая среда влияют на здоровье лишь на 20%, в то время как уровень медицинского обслуживания имеет лишь 10% влияния. Питание является ключевым элементом для всех важных функций организма, обеспечивая развитие тканей и клеток, а также энергией. Неправильное питание, будь то избыточное или недостаточное, может серьезно нанести вред здоровью человека в любом возрасте.

Это проявляется в уменьшении уровня физического и умственного развития, быстрой усталости, невозможности сопротивляться негативному воздействию окружающей среды, снижении эффективности и даже возможном преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

**Объект исследования:** обучающиеся 3 курса ГБПОУ «МИК».

**Цель исследования:** определить, следят ли студенты за своим рационом и имеют ли они представление о том, какое питание считается оптимальным для поддержания здоровья и обеспечения здорового образа жизни.

Выборку составили 10 учащихся.

Для выполнения исследования было применено опросное анкетирование.

**2.2. Анкетирование обучающихся**

**1. Сколько раз в день Вы едите?**

Сованных (примерно 48%) не удовлетворены своей текущей работой большинство опрошенных (53,8%) питаются 3-5 раз в день; 32,2% предпочитают употреблять пищу примерно 7-8 раз в день и уверены, что могут есть сколько угодно; 16,1% принимают пищу лишь 1-2 раза в день.

**2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

половина респондентов иногда не уделяют времени на завтрак; более четверти не завтракают совсем, в то время как менее четверти ежедневно завтракают.

**3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

88,2% людей предпочитают сосиску, запеченную в тесте, в то время как 11% выбирают завтракать булочкой с компотом. Только 4,4% отдают предпочтение чипсам.

**4. Едите ли Вы на ночь?**

19,8% опрошенных признались, что употребляют молочную кашу перед сном либо чай с печеньем пьют 42,6% опрашиваемых перед сном, а 38,3% предпочитают ужинать мясом с гарниром, или же выпивают стакан кефира или молока.  
  
**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

41,1% опрошенных утверждают, что всегда употребляют свежие овощи; 27,9% редко их употребляют, а 30,8% вообще не едят свежие овощи.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

по мнению 53,8% респондентов, фрукты присутствуют на их столе ежедневно; у 32,1% людей фрукты появляются 2-3 раза в неделю, а у 10% фрукты появляются редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

54,4% употребляют ежедневно около трети опрошенных (33,8%) употребляют данные продукты время от времени, в то время как 11,7% никогда не потребляют их.  
  
**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

Каждый день 61% людей используют их, 20,5% никогда не употребляют, а 19,5% употребляют 1-2 раза в неделю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

Большинство (57,3%) предпочитают ржаной хлеб; 19,1% предпочитают серый хлеб, а 10,2% предпочитают продукцию из муки высшего сорта.  
  
**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

Более половины опрошенных (56%) потребляют рыбные блюда не менее двух раз

**2.3. Анализ результатов исследования**

Большинство опрошенных действительно придерживается здорового образа жизни и соблюдает режим питания, что подтверждает результаты исследования люди осознают, что не вся пища приносит пользу организму.

Остальные стремятся поддерживать здоровый образ жизни (22,4%), в то время как оставшиеся 7,6% не следуют этому принципу вовсе.

Период студенческого возраста считается важным для развития организма, так как в этот период завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит интенсивная гормональная перестройка, необходимая для полового созревания. Рост и увеличение массы тела в подростковом возрасте сравнимы по интенсивности с ранним детством. Питание, богатое белком, минеральными солями, витаминами и микроэлементами, играет важную роль в нормальном росте, формировании костной ткани, скелетно-мышечного аппарата и умственном развитии.

Для здорового роста и развития подростка важно придерживаться правильного питания, включая регулярное время приема пищи, балансирование массы, калорий и объема потребляемой пищи.

Еда должна быть не только полезной, но и приятной на вкус, разнообразной, красиво приготовленной и оформленной. Умение вести себя при столе, владение ножом, вилкой и использование салфетки должны быть освоены еще в детском возрасте. Правильное питание играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья.

**Заключение**

В ходе выполнения задания, мне стало ясно, что здоровое питание играет ключевую роль. здорового образа жизни. Питание является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье и развитие организма. Чтобы организм функционировал правильно, необходимо употреблять рациональное и сбалансированное питание.

Здоровое питание необходимо внедрять и формировать привычки уже с детства и поддерживать их на протяжении всей жизни.

Правильно питающиеся дети и взрослые меньше подвержены многим заболеваниям.

Я достигла своей цели, демонстрируя важность сбалансированного и здорового питания, и выявила основные принципы правильного питания.

Поставленные цели были успешно достигнуты.

Моя идея была подтверждена. Для достижения истинного здоровья и укрепления организма необходимо придерживаться правил и принципов здорового питания.

**Список использованных источников**

1. Статья А. П. Коржа "Размышления о здравом смысле и правильном питании" опубликована в журнале "Мясная индустрия" в 2019 году.

В статье "Продукты для долголетия" авторами Г. А. Донской, А. С. Щекочихиной и В. М. Дрожжина, опубликованной в журнале "Молочная промышленность" в 2019 году, рассматривается тема продуктов, способствующих долголетию.

3. Продукты кисломолочные в качестве элемента функционального питания / З. С. Зобкова и коллеги // Журнал Молочная промышленность. - 2019. - Том 2. - Страницы 44-46.

4. Руководство по лечебному питанию под редакцией И. К. Латогуза, авторы П. П. Гуйда и другие. Издание Терсинга в Харькове и Феникса в Ростове-на-Дону, 2002 год. Объем - 543 страницы.

Особенности диеты у различных социальных групп населения / М. А. Беляева, Е. Н. Никулина, Д. А. Прусова, М. М. Маряшов. - (Исследование питания) // Журнал пищевой промышленности. - 2021. - Выпуск 7. - Страницы 91-94.

6. Создание оптимального плана питания для студентов / Э. Пьяникова, О. Евдокимова, А. Ковалева, С. Кобченко // Питание и гастрономия: новые подходы. - 2022. - Выпуск 2. – Страницы 9-20.

7. Здоровый образ жизни. Концепции, идеи, монетизация проектов // Ресторанные ведомости. - 2019. - № 6. - С. 28-29.

8. Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и питанием / Андрей Беловешкин, М:Эксмо, 2019 – 256, ISBN: 978-5-04-103352-1 URL – <https://knigid/ru/18344-andrey-beloveshkin-chto-i-kogda-est/html>

9. Овощи и фрукты - основа ваего рациона / Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН, 2021. – 80 с. – ISBN: 978-5-133803-2. URL – https://www.fao.org/3/cb2395ru/online/cb2395ru.html

**Приложение (анкета)**

**1. Сколько раз в день Вы едите?**

1) 3-5 раз,  
2) 1-2 раза,  
3) 7-8 раз, сколько захочу.

**2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу/колледж?**

1) да, каждый день,  
2) иногда не успеваю,  
3) не завтракаю.

**3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

1) булочку с компотом,  
2) сосиску, запеченную в тесте,  
3) кириешки или чипсы.

**4. Едите ли Вы на ночь?**

1) стакан кефира или молока,  
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),  
3) мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

1) всегда, постоянно,  
2) редко, во вкусных салатах,  
3) не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

1) каждый день,  
2) 2 – 3 раза в неделю,  
3) редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,  
2) ем иногда, когда заставляют,  
3) лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

1) ежедневно,  
2) 1- 2 раза в неделю,  
3) не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**1) хлеб ржаной или с отрубями,  
2) серый хлеб,  
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**1) 2 и более раз в неделю,  
2) 1-2 раза в месяц,  
3) не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**1) сок, компот, кисель;  
2) чай, кофе;  
3) газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**1) из разных круп,  
2) в основном картофельное пюре,  
3) макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**  
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,  
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,  
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**1) постной, варёной или паровой пище,  
2) жареной и жирной пище,  
3) маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**1) да,  
2) нет.