# Правильно ли Ты питаешься?

1. Как часто в течение дня ты кушаешь?
а) Три раза в день.
б) Два раза в день.
в) Один раз в день.

2. Как часто ты ешь овощи, фрукты, салаты?
а) Часто. Три раза в день.
б) Редко. Не люблю фрукты и овощи.
в) Два-три раза в неделю.

3. Часто ли ты перекусываешь между завтраком и обедом, обедом и ужином?
а) Никогда.
б) Один-два раза в день.
в) Три раза и более.

4. Как часто ты ешь хлебобулочные изделия?
а) Менее трёх раз в неделю.
б) От 3 до 6 раз в неделю.
В) Часто.

**Полезная информация для родителей**

**Подсчитай сумму баллов.**
**Если ты набрал:**

**0-3 балла –** удели внимание своему здоровью.
**4-6 баллов –** надо улучшить питание.
**7-8 балла –** отличный режим и качество питания.

# Путешествие В страну ЗОЖ

а – 2 балла, б – 1 балл, в – 0 баллов.

Здоровье – залог успеха!

# Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

## 1 Соблюдать режим дня

**Сон – всему голова**!
Он помогает нам набраться сил для новых свершений.

## 2 Правильно питаться

Это необходимо не только для того, чтобы привести себя в форму, но и для нормализации общего состояния организма. **Мы — то, что мы едим.** И это не просто поговорка. Стоит исключить из рациона вредный фастфуд, жирное, выпечку, соленое, как ты ощутишь значительные изменения своего самочувствия.

## 3 Вести активный образ жизни

Совершенно не обязательно бежать в фитнес-зал, достаточно просто не пропускать уроки физкультуры в школе. **Спорт подарит тебе великолепное настроение**!
Занятия дома тоже приветствуются, более того, достаточно зайти в Интернет и найти там подходящие видео-инструкции. Но одним из самых приятных и полезных способов считается гимнастика на открытом воздухе.