*Тест №1 по программе о правильном питании (1 часть)*

*Авторы программы (М. Безруких и Т.Филиппова)*

***1.Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:***

а) вкусные продукты;

б ) полезные продукты;

в) продукты растительного происхождения;

г) продукты животного происхождения.

***2.Полезно есть:***

а) сладости;

б) крупы;

в) колбасы;

г) рыбу;

д) молочные продукты;

е) овощи и фрукты.

***3.Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:***

а) мыть руки перед едой;

б) разговаривать во время приёма пищи;

в) на завтрак полезно есть каши;

г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

***4.Что бы ты съел на обед:***

а) борщ;

б) салат «Оливье»;

в) копчёное мясо;

г) компот;

д) пюре с котлетой;

е) кефир.

***5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:***

а) творог;

б) сосиску;

в) омлет;

г) жареную курицу;

д) простоквашу;

е) запеканку;

ж) щи.

з) пельмени.

***6.Весной очень полезно есть:***

а) мясо;

б) рыбу;

в) молочные продукты;

г) салаты из свежей зелени.

***7.Сколько должен выпивать в день человек****:*

а) 2-4 стакана;

б) 1-3 стакана;

в) 6-7 стаканов.

***8. Каждый день полезно есть****:*

а) мясо;

б) молочные продукты;

в) фрукты и овощи;

г) рыбу.

***9.Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион****:*

а) жирное мясо;

б) рыбу;

в) бобовые культуры.

***10. Перед контрольной работой лучше всего съесть****:*

а) кусочек шоколада;

б) бутерброд.

Тест составлен учителем начальных классов: Рябухиной С.Н. 2011-2012уч. год