АНКЕТА

**1) Дайте определение понятию здоровье – это**

а) не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного социального, физического и душевного благополучия;

б) состояние полного психического благополучия;

в) состояние полного физического благополучия;

г) состояние полного социального благополучия.

**2) Укажите основные направления здорового образа жизни-**

а) физическая активность, употребление алкоголя, гиподинамия (недостаток движения);

б) физическая активность, сбалансированное питание, отказ от потребления табака и алкоголя;

в) гиподинамия, рациональное питание, употребление табака;

г) физическая активность, нерациональное питание, употребление алкоголя.

**3) Принципы здорового питания включают:**

а) употребление большого количества продуктов содержащих жиры;

б) отсутствие в рационе питания овощей и фруктов;

в) содержание в пище соли больше 6 грамм в сутки;

г) употребление разнообразных пищевых продуктов; замена жирного мяса на бобовые, зерновые, рыбу; ограничение употребления сладостей, сладких напитков, энергетических напитков;

**4) Как я могу ограничить употребление соли (тем самым защитить себя от сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта):**

а) потребляя чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;

б) используя соль с пониженным содержанием натрия;

в) ограничивая потребления соленых закусок, выбирая снэки с более низким содержанием натрия;

г) если сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня тяжело, я могу есть больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

**5) В рамках повышения информированности граждан об основных принципах здорового питания, входящих в состав мероприятий национального проекта «Демография»:**

а) я узнаю что такое принципы здорового питания

б) я узнаю как не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

в) я научусь ограничивать употребления соли и тем самым снижу риск развития артериальной гипертонии и инсульта.

г) все перечисленное верно

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!