



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9. Люблю соленые блюда, употребляю 1 ч.л. и более соли в день.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10. Использую щадящие методы приготовления блюд (тушение, запекание, варка).

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11. Знаю свою норму потребления калорий в день и придерживаюсь ее.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12. При покупке продуктов обращаю внимание на калорийность, сроки годности, состав.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13. Несколько раз в неделю употребляю алкогольные напитки.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

14. Обращаю внимание на вкус еды, ощущения.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

15. Ежедневно употребляю достаточное количество воды.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Врач-гигиенист

И.А.Драпеза