

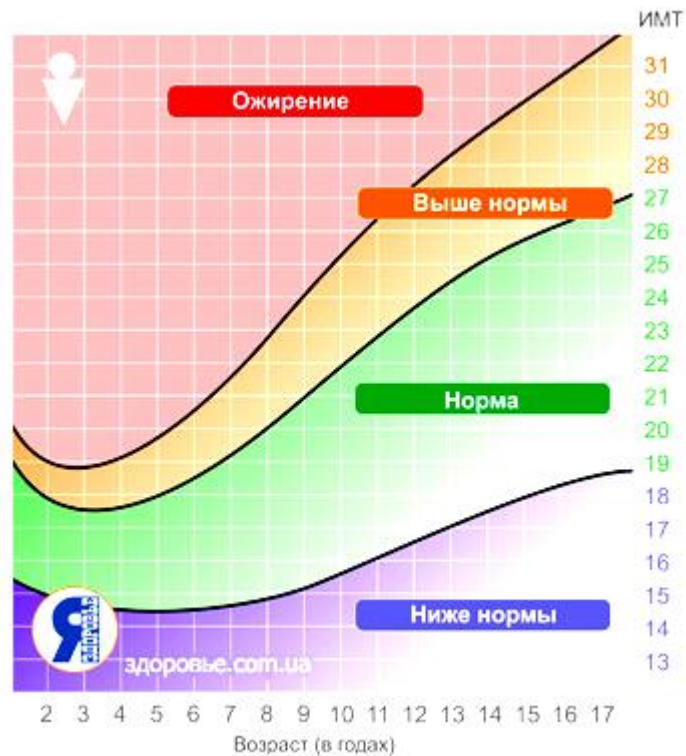
## ТЕСТ: Ваш образ жизни и избыточный вес

	Проставьте баллы по шкале от 1 до 5		Умножьте число из колонки А на число колонки Б в каждой строке.  Обведите 3 самых больших числа	Три обведенных варианта ответа означают самое важное для вас в профилактике избыточного веса.
	<b>Насколько это для Вас важно?</b> 1 = совсем не важно 2 = не очень важно 3 = важно отчасти 4 = очень важно 5 = чрезвычайно важно	<b>Легко ли Вам это сделать?</b> 1 = очень трудно 2 = трудно 3 = можно 4 = легко 5 = очень легко		
	<b>А</b>	<b>Б</b>		
Есть овощи и фрукты каждый день				
Снизить потребление сладких газированных напитков (Пепси, Кола и других), в том числе фруктовых соков и увеличить потребление простой воды				
Завтракать каждый день				
Уменьшить количество жирной и сладкой пищи (чипсы, сухарики, колбасы, сосиски, копчености, майонез, мороженое, сладкие батончики и др. сладости) во время обеда и после школы				
Реже потреблять продукты «быстрого питания» (пирожки, булочки, сосиски в тесте, гамбургеры, картофель фри и т.п.)				
Добиться того, чтобы больше ходить пешком, ездить на велосипеде				
В свободное от школы время больше двигаться (лыжи зимой, футбол во дворе, другие подвижные игры)				
Больше заниматься спортом: ходить в секции, спортивные клубы, где предполагается физическая активность.				
Уменьшить время, затрачиваемое на компьютерные игры				

ИМТ- Индекс массы тела (англ. BMI - body mass index ) это величина, применяемая для оценки степени соответствия роста и массы человека и оценки массы тела (масса тела может быть нормальной, недостаточной, избыточной (ожирение)). Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост}^2(\text{м})}$$

### ИМТ для мальчиков



### ИМТ для девочек

