

# **Что вы знаете об основах здорового питания?**

Интернет полон советов о здоровом питании. К сожалению, на рекомендациях из сомнительных источников сбалансированный рацион не построишь. Ответьте на вопросы этого теста, чтобы проверить собственные знания о том, как питаться правильно.

<http://www.takzdorovo.ru/tests/2770108/intro/> - Портал о здоровом образе жизни

Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации