**ЗАДАНИЯ К ЗАНЯТИЮ № 1**

**Задание 1**

Оцените, пожалуйста, состояние своего здоровья по шкале от 1 до 10,   
где 1 это минимум и 10 – максимум проявления качества.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 2**

Проанализируйте свой рацион.   
Из каких по температуре продуктов он состоит. Обоснуйте.

**Задание 3**

Продумайте продуктов какого качества по температуре вы бы хотели добавить. Конкретизируйте. Подберите 2-3 рецепта с этим продуктом и опробуйте их.