

10 – 16 апреля Неделя подсчёта калорий.



Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребляемая энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

[Дополнительные материалы для использования в работе](#)

Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:

• [День здорового питания и отказа от излишеств в еде](#)

Статьи:

- [Питание и подсчет калорий](#)
- [Избыточный вес тела и подходы к его снижению](#)
- [Правильный режим питания](#)
- [Как определить индивидуальную порцию продуктов](#)
- [10 самых распространенных ошибок в питании](#)

Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:

- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Информационные материалы ([скачать материалы](#)):

- Листовка «Диета для снижения холестерина»
- Листовка «Жиры: польза или вред?»
- Листовка «Избыточная масса тела, ожирение»
- Листовка «Польза овощей и фруктов»
- Листовка «Принципы здорового питания»
- Листовка «Схема действий после измерения роста и веса»
- Плакат «Тарелка здорового питания»
- Плакат «10 шагов к здоровому питанию»

- Плакат «Пищевая пирамида»
- Буклет «Продукты для здорового питания»
- Буклет «Не забывайте о составе пищи, которую едите в течение дня»
- Буклет «Контролируйте свою массу тела»
- Буклет «Основы рационального воспитания»
- Брошюра «Законы здорового питания»
- Брошюра «Планируем здоровое питание»
- Санбюллетень «Ты сильнее, когда знаешь что ешь»
- Инфографика «5 порций для вашего здоровья»
- Инфографика «Здоровые привычки»

Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:

- [Здоровое питание для всей семьи](#)
- Цифры здоровья (youtu.be/wYkmFNX7124)
- О здоровом питании (youtu.be/JN7zochQxIk)
- О балансе в питании (youtu.be/SRN9N0AyJRk)
- Урок здорового питания (youtu.be/yXIi_iiSgl4)

Информацию подготовила: врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Мадина Кыдырбаевна Шаттыкова

