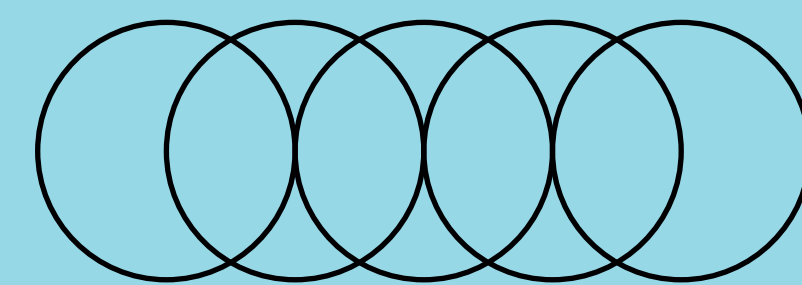


В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

Энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать энерготратам организма.

Суточная потребность в энергии человека зависит:

- от возраста (с возрастом энергозатраты уменьшаются);
- пола (у женщин энергозатраты меньше, чем у мужчин);
- массы тела (чем выше масса тела, тем больше энергозатраты);
- вида деятельности (у лиц умственного труда расход энергии меньше, чем у лиц, занимающихся физическим трудом).



Вся необходимая организму человека энергия поступает только из пищи. Превышение поступления энергии над ее расходом приводит к избыточной массе тела и ожирению.

Продукт	Калорийность ккал	Расход калорий
Конфета шоколадная 1шт.	70	25 мин. размеренной ходьбы
Сосиска 1шт. - 50 грамм	125	40 мин. мытья полов
Газированный напиток - 0,5л.	210	30 мин. быстрой ходьбы
Картофель фри - 90 грамм	240	40 мин. плавания
Чипсы - 85 грамм	480	Час катания на велосипеде в умеренном темпе
Шоколадный торт (кусок) - 125 грамм	500	Час бега трусцой

Основные показатели энергетического равновесия:

- Значение индекса массы тела (ИМТ);
- величина окружности талии (ОТ).

Нормальные значения ИМТ у взрослых: **18,5-24,9 кг/м²**.
Избыточная масса тела – **25,0-29,9 кг/м²**.
При ИМТ более **30 кг/м²** определяется ожирение.

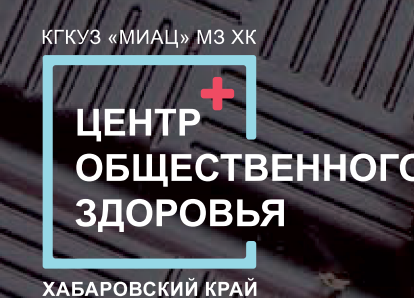
Окружность талии в норме:
- у мужчин – **менее 94 см**;
- у женщин – **менее 80 см**.

ПОМНИТЕ! Превышение суточной калорийности пищи над энерготратами всего на 200 ккал в день (один бутерброд с маслом или 100 гр. мороженого) способствует увеличению массы тела до 8 кг за год.



Рассчитать свой индекс массы тела можно здесь.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ В ПИТАНИИ



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.