



Способы подсчёта калорий:

- ручной подсчёт
- использование приложений и онлайн калькуляторов





Коэффициент физической активности

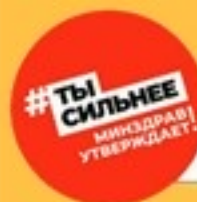
×

Величина основного обмена

=

Норма калорий в день





Определите величину основного обмена

Для женщин: $655 + (9,6 \times \text{вес}) + (1,8 \times \text{рост}) - (4,7 \times \text{возраст})$

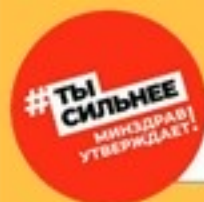
Для мужчин: $66 + (13,7 \times \text{вес}) + (5 \times \text{рост}) - (6,76 \times \text{возраст})$

Возраст (в годах)

Рост (см)

Вес (кг)



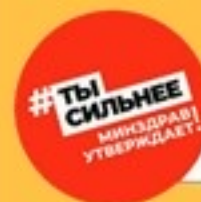


Определите количество калорий с учётом Вашей активности

Коэффициенты физической активности:

- минимальная активность – 1,2
- легкая нагрузка – 1,3
- тренировки 3–5 раз в неделю – 1,6
- тренировки ежедневно – 1,7
- тяжелая физическая работа – 1,9





Методика подсчёта калорийности суточного рациона

Подсчет состоит из 2 этапов:

1. Определение величины
основного обмена.
2. Определение количества
калорий с учётом
активности.





Повышает осведомленность о питании.





Улучшает пищевые привычки.





Способствует нормализации веса.





Почему подсчёт калорий важен?





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Чем заменить продукты с пустой калорийностью?



Употребляйте больше:

- фруктов и овощей
- орехов
- цельнозерновых продуктов



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Чем опасны «пустые калории»?



Неправильное питание способствует развитию:

- ожирения
- сахарного диабета
- дефицита полезных веществ



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

«Пустые калории» — что это?



Пустые калории — это калории, которые содержатся в продуктах с низким содержанием питательных веществ (сладкие напитки, кондитерские изделия, фаст-фуд).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**•Продолжать придерживаться
скорректированного питания.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**• Постепенно начать
корректировать свой рацион.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**•Считать несколько дней
калорийность Вашего питания.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Нужно ли постоянно считать калории?



Не нужно, но сначала необходимо:
• Узнать свою норму калорий.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Распределяйте калории правильно



Энергетическая ценность завтрака должна составлять 25-30% калорийности суточного рациона, обед — 30-35%, ужин — 20-25%. Также можно устраивать перекусы (5-15% от общей калорийности).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Советы по подсчету калорий

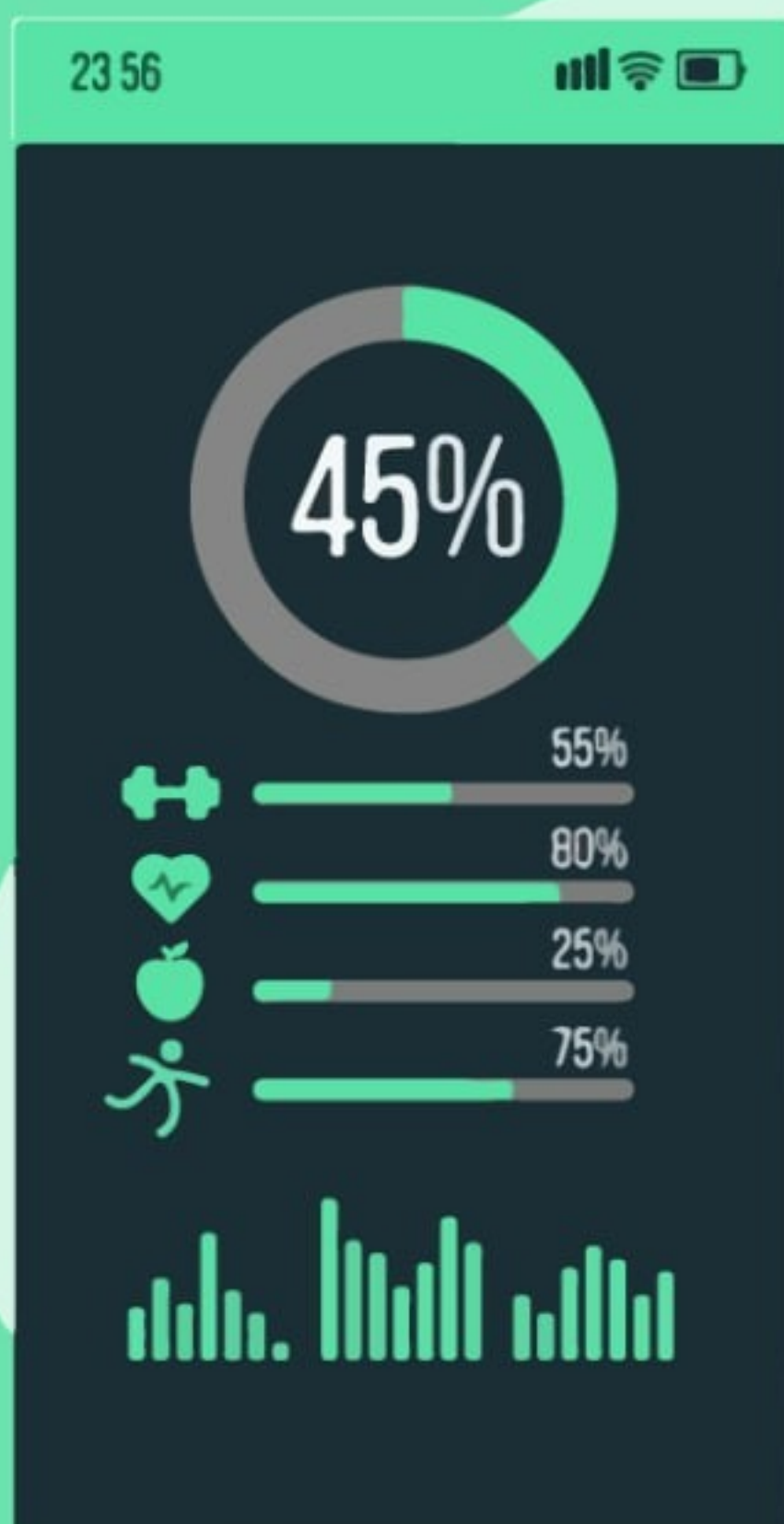


- Используйте кухонные весы.
- Читайте этикетки на упаковке.
- Ведите дневник питания.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Зачем нужно считать калории?



Посчет калории помогает контролировать количество потребляемой пищи и поддерживать здоровый вес. Если человек потребляет больше калорий, чем он тратит, то он начинает набирать вес, и наоборот.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое калории?



Калория — это энергия, которую получает организм при расщеплении питательных веществ пищи.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

13 – 19 января Неделя популяризации подсчета калорий



Подсчёт калорий — это метод, который позволяет
контролировать вес и делать питание более
сбалансированным.