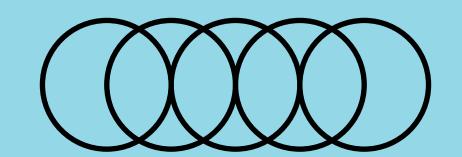
## Энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать энерготратам организма.

## 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 (OT).

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

## PABHOBECKE B MMTAKKK SHEPFETUYECKOE PABHOBECKE B MUTAHKK B MUTAHKK

Съел - потрать.Съел - потрать.

