

Уважаемые родители,

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 10 апреля по 16 апреля проводятся мероприятия, посвященные «Неделе подсчета калорий».

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и другое. В противном случае потребленная 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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!