

Рязанская  
область

Центр Общественного  
Здоровья  
|  
медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

**10 - 16  
АПРЕЛЯ**

**НЕДЕЛЯ ПОДСЧЁТА КАЛОРИЙ**



# КАК ПОСЧИТАТЬ СВОЮ НОРМУ КАЛОРИЙ



ВЕС  
(кг)  
x 10

РОСТ  
(см)  
x 6,25

ВОЗРАСТ  
(лет)  
x 5

- 161



+ 5



X

Коэффициент  
активности А

Коэффициент активности А	Степень активности
1,0	Основной обмен. Уровень активности не учитывается
1,2	Минимальная физическая активность. Сидячий образ жизни
1,375	Слабая физическая активность. Физические нагрузки 1-3 раза в неделю
1,55	Умеренная физическая активность. Физические нагрузки 3-5 раз в неделю
1,725	Тяжёлая физическая активность. Физические нагрузки 6-7 раз в неделю
1,9	Экстремальная физическая активность. Интенсивные физические нагрузки каждый день



# Правила при подсчёте калорий

1

**Важно считать абсолютно всё, что Вы едите за день**



2

**Важно считать напитки**



3

**Чтобы точно считать, нужно взвешивать продукты**



4

**При подсчёте калорийности сложных блюд – суммируйте калорийности ингредиентов**





# ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС





# ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС



Поддержание  
жизнедеятельности

60-70%

РАСХОД  
ЭНЕРГИИ

20-30%

Физические  
нагрузки

10%

Перевод энергии  
пищи в запасы

Энергетический баланс



состояние равновесия  
между энергией,  
поступающей с пищей  
и затратами энергии на  
различные процессы  
жизнедеятельности