



19-25 января 2026 года

**Неделя
популяризации
подсчета калорий**

Калории — это единицы энергии, заключенной в пище, которые наш организм может или использовать сразу, или отложить про запас.

Существует «**золотой стандарт**» дневной меры потребления калорий, который встречается в медицинской литературе, — это показатель для человека среднего уровня активности.

У женщин составляет **1600–1800** ккал, у мужчин — **2000–2500** ккал.



650-900 ккал / 100 г

Самая калорийная пища:
растительные масла, животные жиры, приправы, орехи и семечки

450-600 ккал / 100 г

Пирожные, печенье,
конфеты, халва

200-350 ккал / 100 г

Среднекалорийные продукты:
крахмалосодержащие продукты,
хлеб, крупы, мука

38-90 ккал / 100 г

Фрукты

10-40 ккал / 100 г

Огурцы, помидоры, капуста,
кабачки, зелень, морковь

**КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
ЗАВИСИТ ОТ СОДЕРЖАНИЯ В НИХ ЖИРА**

Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения веса:

полученную величину калорийности суточного рациона
уменьшите на 20% (500 ккал). Если ваш фактический рацион питания
превышает 3000 ккал в сутки, снижайте потребление пищи
постепенно – на 300–500 ккал в неделю
до достижения рассчитанной индивидуальной нормы калорий



-20%
при калорийности
суточного рациона
2500 ккал

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

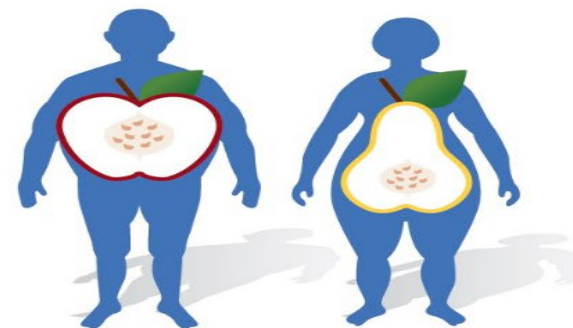
Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения —

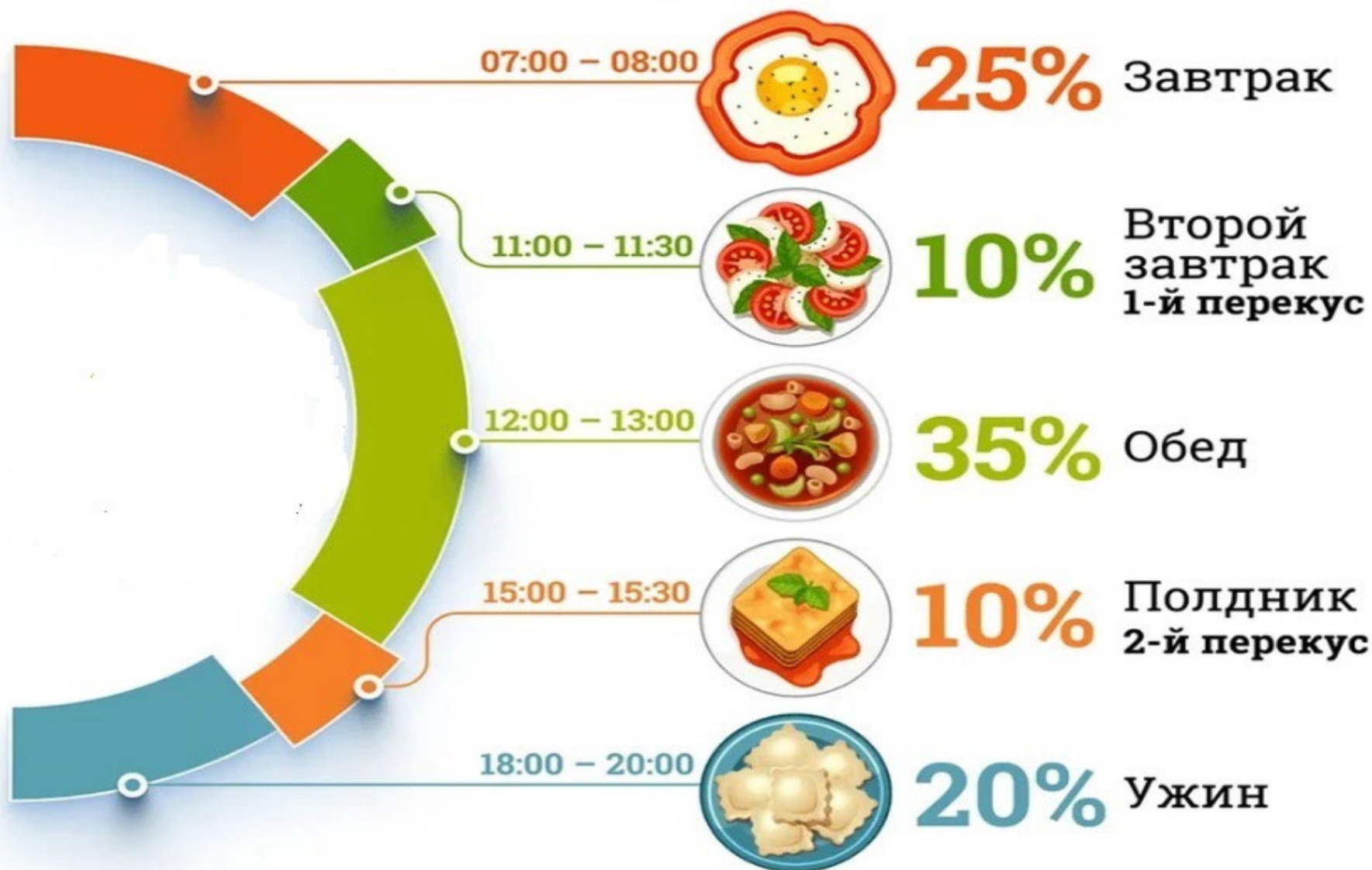
АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Распределение приемов пищи по калорийности



* Допускается 3-й перекус незадолго до сна, если голод мешает заснуть

ЗАЧЕМ ПОДСЧИТЫВАТЬ КАЛОРИИ?

подсчет калорий играет ключевую роль в поддержании оптимального веса и общего состояния здоровья

- 1** контроль веса: избыточное количество калорий ведет к увеличению массы тела
- 2** осознанность в выборе пищи: умение оценивать калорийность продуктов позволяет лучше понимать, что именно входит в рацион и какое влияние оно оказывает на организм
- 3** повышение эффективности тренировок: знание своей ежедневной потребности в калориях помогает спланировать режим питания таким образом, чтобы получать максимальную пользу от физических нагрузок

РЕЙТИНГ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ

ПРОДУКТ

ККАЛ (на 100г)

ВОДА.....0

ЗЕЛЕНый ЧАЙ

БЕЗ САХАРА.....0

МОРСКАЯ КАПУСТА.....5

ОГУРЦЫ.....13

ПОМИДОРЫ.....20

ЧИЛИ.....20

КРАСНЫЙ И ЗЕЛЕНый

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ.....27

ЛИМОН.....29

КЕФИР..... 30-56

БРОККОЛИ.....33

МОРКОВЬ.....35

ЛУК.....40

ГРЕЙПФРУТ.....43

ЗЕЛЕНЬ.....не > 50

ВИШНЯ.....50

ЧЕРЕШНЯ.....50

ЯБЛОКИ.....50

МОРЕПРОДУКТЫ....50-110

КРАСНАЯ СМОРОДИНА...55

ГРУША.....57

ЙОГУРТ.....57-120

ТРЕСКА.....78

РИСОВАЯ КРУПА.....78

СУДАК.....84

ОВСЯНАЯ КРУПА.....88

ХЕК.....95

ТЕЛЯТИНА.....105

ФАСОЛЬ.....123

КРОЛЬЧАТИНА.....156

КУРИЦА.....170



Примерный рацион на день

Завтрак

Сложные углеводы
плюс белок



Овсяная каша
с ягодами и яйцо
или омлет с сыром

Обед

Сложные углеводы
плюс белок



Паста и рыба

углеводы

57%

2000

ккал

30%

жиры

13%

белок

Перекус



Яблоко
или другой фрукт

Поздний ужин

Белок



Нежирный творог,
кефир

Ужин

Клетчатка
плюс белок



Салат и запечённая
куриная грудка



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



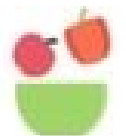
Не заставляйте малыша доедать блюда до конца



Организируйте частые приемы пищи с небольшими порциями и полезные перекусы между ними



Снизьте потребление фастфуда и другой вредной пищи



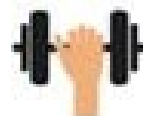
Введите в рацион больше овощей и фруктов, цельных злаков, орехов и бобовых



Ограничьте потребление сладкой газировки, соков и других калорийных напитков



Не вводите строгий запрет на определенные продукты, например, сладости



Приобщите малыша к физической активности и показывайте личный пример, занимаясь спортом



Больше двигайтесь и регулярно гуляйте на свежем воздухе всей семьей



Не наказывайте и не поощряйте ребенка едой



me

1

Причины ожирения

- Избыточная калорийность пищи (много животных жиров и быстрых углеводов)
- Низкая физическая активность



2

К каким заболеваниям может привести ожирение

- гипертония ■ инсульт ■ инфаркт
- сахарный диабет ■ онкология
- артроз ■ эректильная дисфункция
- бесплодие

Для своевременной диагностики узнайте уровень холестерина, глюкозы, артериального давления

3

Для начала самостоятельно узнайте, нет ли у вас лишнего веса или ожирения?

Измерьте окружность талии

- У женщин в норме не более 88 см
- У мужчин в норме не более 102 см

Увеличенная окружность талии – признак наиболее опасного ожирения – ожирения внутренних органов. Это повод для срочного снижения веса

Помните, худеют, в первую очередь, за столом!



4

Начните питаться правильно и разнообразно

- Не менее 500 грамм овощей и фруктов в день (за исключением картофеля)
- Принимайте пищу 3 раза в день: завтрак, обед и ужин
- Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна
- Соблюдайте принцип «здоровой тарелки»

Больше двигайтесь

- Занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю и ежедневно проходите 10000 шагов
- Выбирайте аэробные виды физической активности на свежем воздухе – ходьба, бег, плавание, велосипед

5

Принцип здоровой тарелки



Конфеты шоколадные
1 шт - 12 г
70 ккал
700 шагов

Сосиска
1 шт - 50 г
125 ккал
1250 шагов

Газированный напиток
0,5 литра
210 ккал
2100 шагов

Картофель фри 90 г
240 ккал
2400 шагов

Гамбургер
96 г
255 ккал
2550 шагов

Чипсы
85 г
480 ккал
4800 шагов

Шоколадный торт
кусочек 125 г
500 ккал
5000 шагов



КАК КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ?

- * ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ВЕСА БЕЗ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ;
- * ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГИИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ;
- * СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ;
- * УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА;
- * ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.