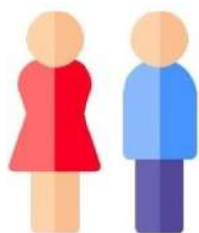


НОРМЫ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЗАВИСЯТ ОТ:



- Пола
- Возраста
- Веса



- Интенсивности трудовой деятельности

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Интенсивность трудовой деятельности		 Женщины/ мужчины
	Для людей умственного труда	2200-2500
	Для людей тяжелого физического труда	2500-3400



$< = >$



Поступающая энергия = Расход энергии

Масса тела постоянная

Поступающая энергия $<$ Расход энергии

Масса тела уменьшается

Поступающая энергия $>$ Расход энергии

Масса тела увеличивается



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**

КАК ПОТРАТИТЬ 150 ККАЛ?

(ОДНА СТОЛОВАЯ ЛОЖКА МАЙОНЕЗА)



Мыть окна
или полы
60-80 мин



Быстро
танцевать
45 мин



Играть
в волейбол
50-60 мин



Активно
плавать
30 мин



Ходить со
скоростью
3,5 км/час
45 мин



Бегать
20 мин

КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД В РАСЧЕТЕ НА ОДНУ ПОРЦИЮ

Бутерброд

95 г, 360 ккал

Хлеб 25 г = 65 ккал

Масло сливочное 10 г = 75 ккал

Колбаса 30 г = 120 ккал

Сыр 30 г = 100 ккал



Каша гречневая

190 г, 310 ккал

Гречка отварная 80 г = 200 ккал

Масло сливочное 10 г = 75 ккал

Молоко 100 мл = 35 ккал