**Неделя подсчета калорий**

Одним из основных принципов построения рациона здорового питания является энергетическое равновесие, то есть  потребление калорий с пищей в соответствии с энергозатратами организма. Потребности у каждого организма индивидуальные: зависят от возраста, пола, веса, физической активности и состояния здоровья.

Ожирение – один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Детское ожирение повышает риски ожирения во взрослом возрасте и, как следствие, инвалидности и преждевременной смерти. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, они подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Лучший способ определить объем вашего рациона питания – рассчитать его калорийность. Калорийность – это количество тепловой энергии, которая вырабатывается организмом при усвоении съеденных продуктов. Иначе её так и называют – энергетическая ценность продуктов питания.  Информацию об энергетической ценности указывают на этикетках продуктов питания

Суточную калорийность рациона можно рассчитать индивидуально, для этого необходимо показатель величины основного обмена  умножить на коэффициент физической активности. Величина основного обмена  — это минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов организма. Зависит от пола, возраста, массы тела и определяется по специальной таблице. Суточную норму калорий можно также рассчитать с помощью онлайн калькуляторов.

Физиологические потребности в энергии для взрослых в зависимости от уровня физической активности варьируют от 2100 до 4200 ккал в сутки для мужчин и от 1800 до 3050 для женщин.

ВАЖНО!

Не забывайте, что фокус в рационе питания лучше делать не только на постоянном подсчёте калорий, но и на качественном составе вашего меню. Также важно не забывать про объем съедаемой пищи, ведь одна шоколадка весит всего 100 грамм, а ее калорийность может перекрыть сразу  одну треть дневного рациона.

На официальном ресурсе Министерства здравоохранения Российской Федерации можно рассчитать свою дневную норму калорий. Ссылка: https://www.takzdorovo.ru/calcs/435/intro/