



08.04-14.04.2024 НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

С 8 по 14 апреля 2024 года Минздрав России объявил Неделей подсчета калорий.

Неделя направлена на формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса. Один из основных принципов построения рациона здорового питания является энергетическое равновесие, то есть потребление калорий с пищей в соответствии с энергозатратами организма.

Информационные материалы размещены на портале «Здоровый регион51» в разделе «Анонсы и обзоры мероприятий», а также в официальной группе ВКонтakte «Здоровый регион51» <https://vk.com/zdorovregion51>.





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**