

Питайтесь правильно и... разумно

Знаете ли вы, что пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме? Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности ожирения.

Именно поэтому важен баланс калорий, потребленных с пищей, и калорий, потраченных во время занятий физической активностью. Не забывайте об этом, потому что риск развития лишнего веса и ожирения в детском возрасте так же опасен, как и во взрослом.

Рекомендуем вам прочитать наши материалы об аспектах детского питания:

О важности школьного питания: <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/pitanie/shkolnoe-pitanie/>

Об опасности фаст-фуда для детей: <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/pitanie/fast-fud-i-deti/>

О проблеме лишнего веса у детей: <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/pitanie/ozhirenie-i-izbytochnyy-ves-u-detey/>