Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. 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 потребляемая энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

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

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [День здорового питания и отказа от излишеств в еде](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/2-iyunya-den-zdorovogo-pitaniya-i-otkaza-ot-izlishestv-v-ede/?sphrase_id=1151)

**Статьи:**

* [Особенности питания пожилых людей: рекомендации врача](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/gerontologiya/osobennosti-pitaniya-pozhilykh-lyudey-rekomendatsii-vracha/)
* [Питание и подсчет калорий](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/pitanie-i-podschet-kaloriy/)
* [Избыточный вес тела и подходы к его снижению](https://gnicpm.ru/articles/paczientam-articles/izbytochnyj-ves-tela-i-podhody-k-ego-snizheniyu.html)
* [Правильный режим питания](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/pravilnyj-rezhim-pitaniya.html)
* [Как определить индивидуальную порцию продуктов](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-opredelit-individualnuyu-porcziyu-produktov.html)
* [10 самых распространенных ошибок в питании](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/10-samykh-rasprostranennykh-oshibok-v-pitanii/)
* [Особенности питания пожилых людей: рекомендации врача](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/gerontologiya/osobennosti-pitaniya-pozhilykh-lyudey-rekomendatsii-vracha/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** [(скачать материалы)](https://cloud.mail.ru/public/UZJL/AsxXsEowZ):

* Листовка «Диета для снижения холестерина»
* Листовка «Жиры: польза или вред?»
* Листовка «Избыточная масса тела, ожирение»
* Листовка «Польза овощей и фруктов»
* Листовка «Принципы здорового питания»
* Листовка «Схема действий после измерения роста и веса»
* Плакат «Тарелка здорового питания»
* Плакат «10 шагов к здоровому питанию»
* Плакат «Пищевая пирамида»
* Буклет «Продукты для здорового питания»
* Буклет «Не забывайте о составе пищи, которую едите в течение дня»
* Буклет «Контролируйте свою массу тела»
* Буклет «Основы рационального воспитания»
* Брошюра «Законы здорового питания»
* Брошюра «Планируем здоровое питание»
* Санбюллетень «Ты сильнее, когда знаешь что ешь»
* Инфографика «5 порций для вашего здоровья»
* Инфографика «Здоровые привычки»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Здоровое питание для всей семьи](https://vk.com/video-39950093_456239628)
* Цифры здоровья (youtu.be/wYkmFNX7124)
* О здоровом питании (youtu.be/JN7zochQxIk)
* О балансе в питании (youtu.be/SRN9N0AyJRk)
* Урок здорового питания (youtu.be/yXIt\_iiSgl4)