**10 - 16 апреля *Неделя подсчета калорий* .**

 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 абдоминального и генерализованного ожирения.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.