



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Рашпилевская ул., д. 23, г. Краснодар, 350063
Тел. (861) 298-25-73, (861)298-26-00
E-mail: minobrkruban@krasnodar.ru

Руководителям
муниципальных органов
управления образованием

Руководителям государственных
образовательных организаций

На № _____ от _____

О размещении инфографики

Министерство образования, науки и молодежной политики информирует, что в рамках проведения тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни министерство здравоохранения Краснодарского края разработало тематические материалы (инфографику).

Направляем данные тематические материалы для использования в работе (прилагаются).

Рекомендуем разместить инфографику на сайтах в сети Интернет образовательных организаций и информационных стендах.

Приложение в электронном виде.

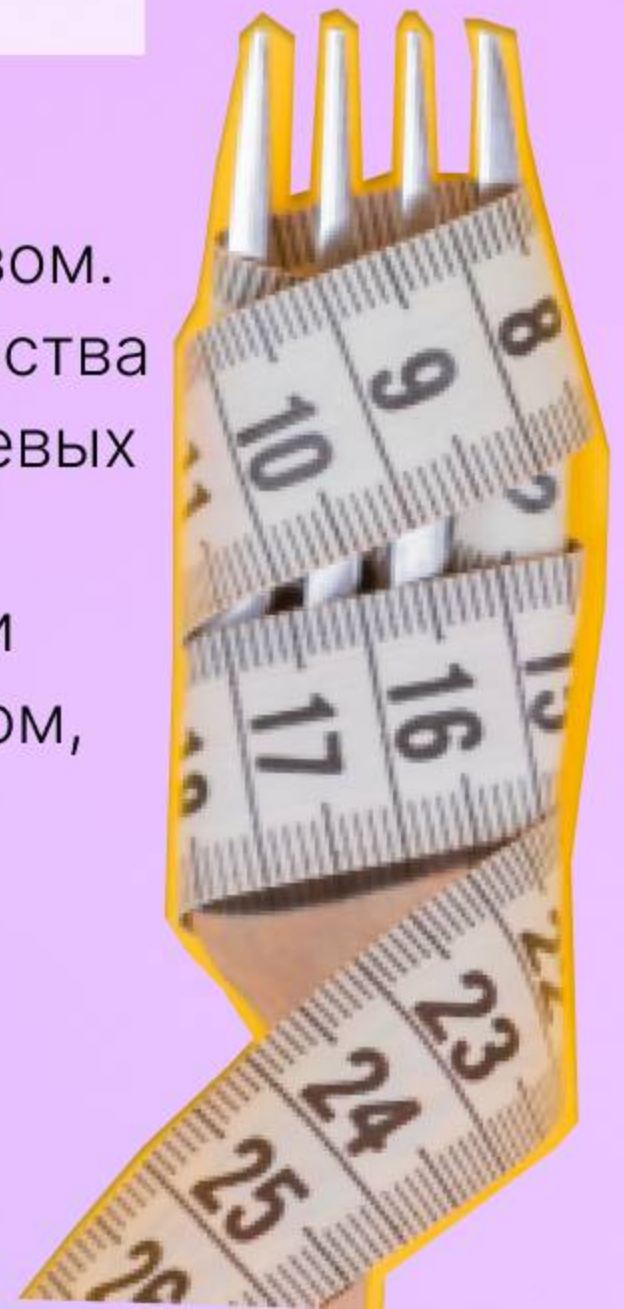
Начальник
управления общего
образования

Е.В. Мясицева

Дубинец Альбина Борисовна
+7 (861) 298-25-97

ЧТО ТАКОЕ ИМТ?

Ожирение – глобальная проблема, стоящая сегодня перед человечеством. Помимо очевидного ухудшения качества жизни, оно является одним из ключевых факторов развития болезней. Основным показателем того, есть ли у человека проблемы с лишним весом, является так называемый индекс массы тела (ИМТ).



КАК СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?

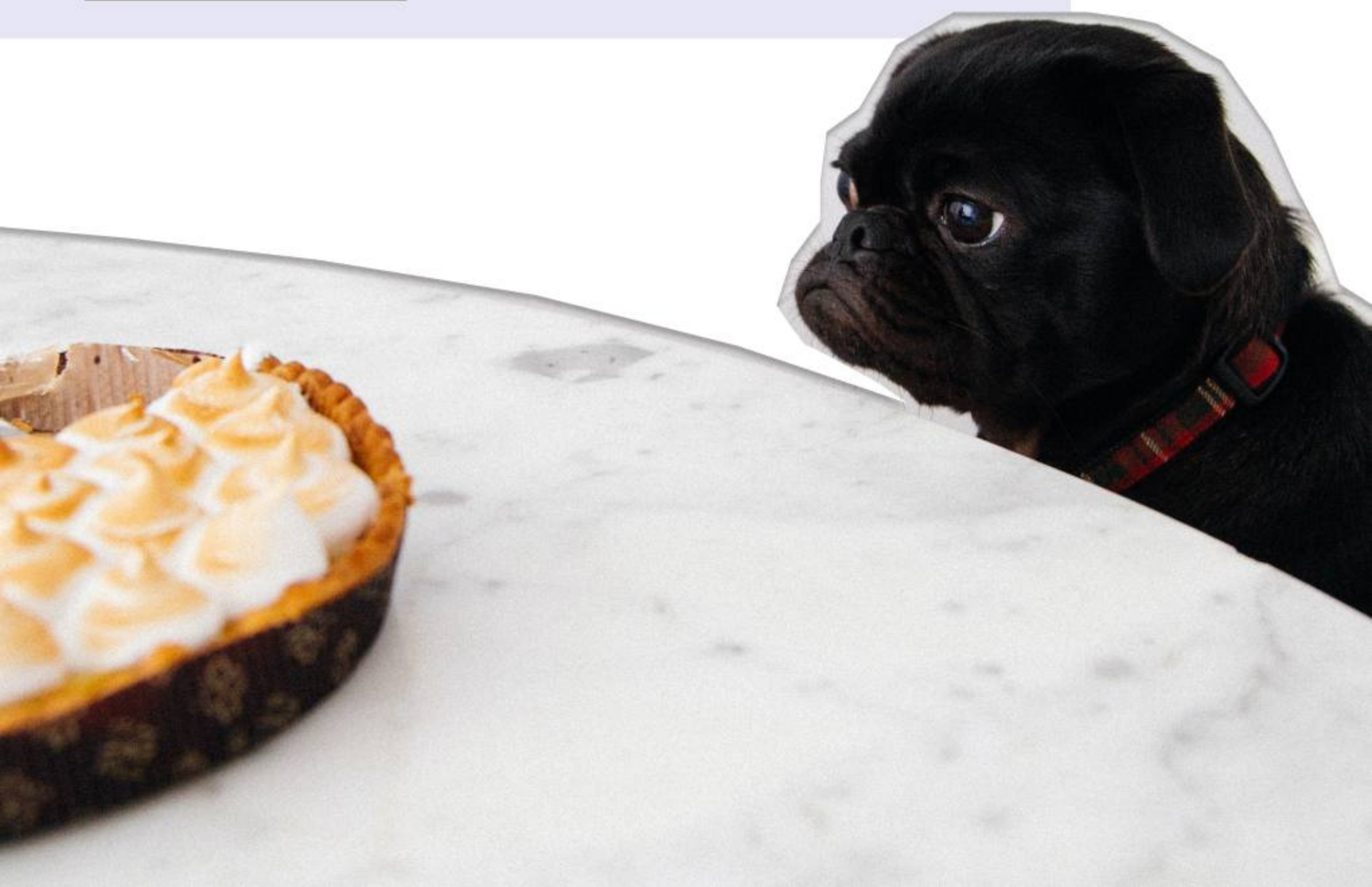


КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Оцените конечный результат и получите представление о персональной норме калорий. **Если вы будете составлять свой рацион с учетом этой нормы, то будете сохранять вес на постоянном уровне.** Чтобы добиться незначительного дефицита калорий, их значение необходимо сократить на **10-15%**. В иных случаях лучше всего обратиться к диетологу.



Средняя суточная норма калорий для мужчин составляет, в зависимости от возраста и образа жизни, **2000-2400 ккал**, для женщин - **1800-2400 ккал**.



КАК РАССЧИТАТЬ ИМТ?

Он рассчитывается таким образом:

свой вес (в килограммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах).

При значениях индекса массы тела:

от **18,5 до 25** – нормальный диапазон веса; от **25 до 30** – избыточная масса тела; от **30 до 35** – 1 степень ожирения; от **35 до 40** – 2 степень ожирения; свыше **40** – 3 степень ожирения.

ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

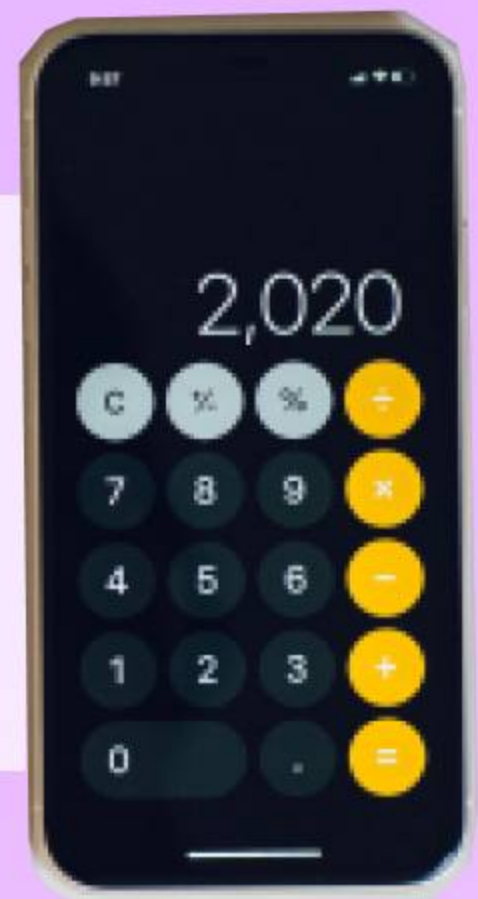
В зависимости от возрастной группы, массы тела и физической активности, вам требуется определенное количество пищевых ресурсов.

Оцените уровень своей физической активности за сутки: **1,2** – при минимальной физактивности; **1,375** – при незначительной (ходьба, слабая дневная активность); **1,46** – при среднем уровне (тренировки 4-5 раз в неделю); **1,55** – при выше среднего (интенсивность занятий высокая по 5-6 раз в неделю); **1,64** – при повышенной (ежедневные тренировки); **1,72** – при высокой (ежедневные ультраинтенсивные занятия); **1,9** – при очень высокой (это касается профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям).

Затем коэффициент фитнес-активности необходимо умножить на коэффициент базового уровня метаболизма.



ЧТО ТАКОЕ BMR?



BMR – ключевой показатель метаболизма.

При подсчете калорий следует придерживаться определенного алгоритма. Для начала надо проанализировать уровень метаболизма, характерный для вашего организма.

Воспользуйтесь следующей формулой, чтобы оценить уровень метаболизма:

женщины: $BMR = (9,99 \times \text{вес (в кг)} + (6,25 \times \text{рост (в см)} - (4,92 \times \text{возраст (года)} - 16;$

мужчины: $BMR = (9,99 \times \text{вес (в кг)} + (6,25 \times \text{рост (в см)} - (4,92 \times \text{возраст (года)} + 5.$