

Калории. Зачем их считать?

«Калории. Что это? Зачем их считать?», - так звучала тема занятия для сотрудников учреждения. Его провела 16 января диетсестра Ирина Егорова. Мероприятие прошло в рамках недели популяризации подсчета калорий.

Подсчет калорий - важный шаг к здоровому образу жизни.

Специалист рассказала: сколько калорий нужно человеку, цель и важность подсчета калорий, как работает «правило тарелки». Сотрудники познакомились с мобильными приложениями для контроля калорийности пищи.

«Неделя подсчета калорий – это возможность узнать больше о правильном питании для поддержания здоровья», - поделилась Ирина Сергеевна.



Калории: Что это и зачем их считать

Калории – это единицы измерения энергии, которую мы получаем из пищи. Калории имеют свою историю, поэтому рассмотрим эту тему для формирования.



Федеральный научный центр безопасности и качества пищи
Филиал в г. Б.

