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)