**4 марта – Всемирный день борьбы с ожирением**

**Текстовые материалы (для подготовки по теме):**

1. Питание и иммунитет

<https://санщит.рус/education/articles/pitanie-i-immunitet/?sphrase_id=44303>

1. Лишний вес и инфекции: есть ли связь?

<https://санщит.рус/education/articles/ozhirenie-i-infektsii-est-li-svyaz/?sphrase_id=44303>

1. Ожирение: основные причины

<https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/ozhirenie-osnovnye-prichiny/>

1. Врачи рассказали, как микробиом влияет на здоровье человека.

Раздел: Береги микробиом смолоду. Спикер Александр Горелов.

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/news/vrachi-rasskazali-kak-mikrobiom-vliyaet-na-zdorove-cheloveka/?sphrase_id=152295>

1. Вопросы питания: научная точка зрения. Интервью с Еленой Викторовной Сурковой

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/den-rossiyskoy-nauki/?sphrase_id=152301>

1. Дети и здоровое питание: советы родителям

<https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/deti-i-zdorovoe-pitanie-sovety-roditelyam/>

1. Почему люди толстеют и чего не хватает в рационе современного человека. Интервью с Виктором Александровичем Тутельяном

<https://172.20.20.71/healthy-nutrition/articles/pochemu-lyudi-tolsteyut-i-chego-ne-khvataet-v-ratsione-sovremennogo-cheloveka/?sphrase_id=152284>

1. Научный взгляд: как худеть правильно и безопасно. Интервью с Натальей Николаевной Денисовой

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/nauchnyy-vzglyad-kak-khudet-pravilno-i-bezopasno/?sphrase_id=152320>

1. Расстройства пищевого поведения: какие бывают и почему возникают. Спикер Марина Вершинина.

<https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/rasstroystva-pishchevogo-povedeniya-kakie-byvayut-i-pochemu-voznikayut/>

1. Детское ожирение: меры профилактики. Интервью с Екатериной Пырьевой.   
   <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/detskoe-ozhirenie-mery-profilaktiki-/>

**Видео-материалы**:

1. Что такое «скрытое» ожирение? - Эльвира Бондарева, к. б. н., старший научный сотрудник ФГБУ «ФНКЦ ФХМ» ФМБА РФ

<https://disk.yandex.ru/i/UvAD_xDxNclVWw>

1. Почему профилактика лишнего веса должна начинаться в семье? - Ольга Борисовна Безлепкина, директор Института детской эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии»

<https://disk.yandex.ru/i/B14SzgkCh9Tf-w>

1. Чем опасен лишний вес? - Виктор Александрович Тутельян, д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

<https://disk.yandex.ru/i/4xATaTWckLD9Gw>

1. Чем грозит абдоминальный тип ожирения - Нана Вачиковна Погосова, профессор, д. м. н., зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ НМИЦ кардиологии Минздрава РФ.

<https://disk.yandex.ru/i/-QqcXT78aKnn6g>

1. О детском ожирении и его генетических причинах - Ольга Владимировна Васюкова,к.м.н., детский эндокринолог, ведущий научный сотрудник детского отделения тиреоидологии, репродуктивного и соматического развития ЭНЦ НМИЦ эндокринологии

<https://disk.yandex.ru/i/44A0qu39apH9Hg>

1. Мультфильм "Ванечка" - Питание и здоровье

<https://disk.yandex.ru/i/HlZqeAddxQz4Zg>

1. Мультфильм "Ванечка" - Что такое здоровое питание?

<https://disk.yandex.ru/i/Q7QzE7DJhoDW0A>

1. Мультфильм "Ванечка" - Серия 14. Алиментарно зависимые заболевания

<https://disk.yandex.ru/i/rTQQ4F6ibj_z2A>

**Визуальные материалы:**

1. Причины детского ожирения (карточка)

<https://disk.yandex.ru/i/o_IrNDWymF6wDw>

1. Памятка «Избыточная масса тела и ожирение» (карточка) <https://disk.yandex.ru/i/zSL9qhRzVIvk3g>
2. Клип для соц.сетей «У вашего ребенка ожирение, если...»

<https://disk.yandex.ru/i/wsoYqJyhkEY9uw>

1. Карточка «Что поднимет настроение вместо еды» - пост от Михаила Гаврилова, психиатра, психотерапевта, диетолога-нутрициолога, кандидата медицинских наук.

<https://t.me/doctor_gavrilovm/1709>

1. Как уменьшить потребление трансжиров (карточка для соц.сетей)

<https://disk.yandex.ru/i/HbVngIRqKJgzIg>