



OBEZ ÇOCUKLARA YAŞAM BİÇİMİ VE BESLENME ÖNERİLERİ

FR-HYE-04-438-03

Obezite Tedavi Programı

❖ Yaşam Biçimi Teknikleri

- Bir diyet defteri tutunuz.
- Yediklerinize dikkat ediniz.
- Yemek yeme alışkanlıklarını inceleyiniz.
- Otomatik yemekten kaçınınız.
- Tabağınızı fazla doldurmayınız, büyük sandviçler hazırlamayınız.
- Yemek yemeyi başlatan olayları belirleyiniz.
- Kendinizi belirli aralarla tartınız.
- Ağırlığınızı tablo üzerinde işaretleyiniz.
- Yemek yemeyi başlatan olayları değiştiriniz.
- Yemek yerken başka bir şey yapmayınız.
- Bir yemek programı belirleyiniz.
- Sadece bir yerde yemek yiyiniz.
- Tabağınızı silmeyiniz. Her lokmadan sonra kaşık ve çatalı bırakınız.
- Yemek arasında biraz dinleniniz.
- Karnınız tokken alışveriş yapınız. Bir listeye göre alışveriş yapınız.
- Hazır değil, hazırlanması gereken yiyecekler alınız.
- Sorun yaratan yiyecekleri gözden uzak tutunuz.
- Sağlıklı yiyecekleri göze yakın tutunuz.
- Servis tabağını masadan kaldırınız. Yemeğiniz bitince masadan kalkınız.
- Her seferinde bir porsiyon alınız.
- Yemek dökmeyiniz.
- Yemek yeme yerine başka aktivitelerde bulununuz.

❖ Egzersiz Teknikleri

- Bir egzersiz defteri tutunuz.
- Egzersizin yararlarını öğreniniz.
- Daha fazla yürüyünüz.

- Yürümeden daha fazla zevk alınız (güzel yerlerde yürümek, müzikle yürümek).
- Yaşamınızı hareketlendiriniz.
- Asansör yerine her zaman merdivenleri kullanınız.
- Programlı bir egzersiz seçiniz ve yapınız.
- Egzersizden önce ısınma, egzersizden sonra soğuma hareketleri yapınız.
- Koşmayı, bisiklete binmeyi, aerobik yapmayı deneyiniz.

❖ **Davranış Teknikleri**

- Perhiz yapmanın avantaj ve dezavantajlarını tartınız.
- Şişmanlığın karmaşık nedenlerini düşününüz.
- Gerçekçi amaçlar ediniz.
- Mükemmelci davranışlardan vazgeçiniz.
- Ağırıktan çok davranış biçiminize konsantre olunuz.
- Yemek yeme dürtülerini, yemek saatine kadar erteleyiniz.

❖ **İlişki Teknikleri**

- Kendinize bir ortak seçiniz.
- Ortağınıza nasıl yardımcı olabileceğinizi anlatınız.
- Ortağınızı ödüllendiriniz.
- Ortağınızla birlikte alışveriş yapınız.
- Ortağınızın sizin için alışveriş yapmasını rica ediniz.
- Bu önerileri aileniz ve ortağınızla paylaşınız.
- Ortağınızla birlikte egzersiz yapınız.
- Yemek yeme dürtülerini birlikte reddediniz.
- Ortağınızla birlikte zevk alacağınız aktiviteler yapınız.

❖ **Beslenme Teknikleri**

- Sizin için önerilen kalori miktarını geçmeyiniz.
- Yiyeceklerin kalori değerlerini biliniz.
- Besin gruplarını tanıyınız (karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineraller).
- Dengeli bir diyet tüketiniz.
- Yeterli protein ve karbonhidrat alınız.
- Basit şekerlerden ziyade kompleks karbonhidratlara ağırlık veriniz.
- Yağ miktarını toplam kalorinin %30'una indiriniz.
- Düşük kalorili yiyecekleri lezzetli hale getiriniz.
- Yeterli vitamin alınız.