

# Şişmanlık mı? Bu değiştirilebilir!

Türkçe

02

TALİMAT

## Sevgili Aileler

Çocuğunuzda fazla kilo teşhisinin konması, bilindiği üzere bir sıhhat probleminin varlığını gösterir. Büyük bir ihtimalle okulda çocuğunuza takılıyor veya alay ettiklerinden üzülüyor veya Beden Eğitimi dersinde gerekenleri yapmakta zorlanıyordur.

Çocuk yaşlardaki fazla kilolar büyüdükçe kaybolmayıp aksine ilerleyen yaşlarda da kalır ve kalp-kan dolaşımı hastalıklarına ve eklem ağrılarına neden olurlar.

Fazla kilolar olmasının nedeni genelde, alınan enerji (enerji oranı fazla olan yiyecekler) ve sarfedilen (çok az hareket) arasındaki orantısızlıktandır. Bunun yanısıra irsi olması da rol oynar.

## Ne yapmalı:

- Büyük bir ihtimalle çocuğunuzun zayıflaması için birçok şey denediniz. Biz size birkaç tavsiyeyle yardımcı olmak istiyoruz. Lakin bunlar çocuk doktoru tavsiyelerinin / beslenme uzmanının yerini tutamaz!
- Başarılı zayıflamak zaman ve sabır ister. Hızlı-Rejim ve mucize ilaçlar uzun vadeli bir başarı getirmezler. En iyisi çeşitli ve çok yönlü yiyiniz.
- Terazinin dengesini tekrar yerine getirmek gerek; bu alınan enerjinin azaltılması (beslenmenin değiştirilmesi) ve sarfiyatın yükseltilmesi (fazla hareket) demektir.



Copyright NUTRKID

Fazla hareket

┌ **Bisiklet, Tramvay, Araba yerine yürümek; sıkça dışarda oynamak; belki bir spor kulübüne kaydolmak (yüzme uygundur); oturarak yapılan faaliyetlerin azaltılması, Televizyon ve Bilgisayar oyunları gibi.**

Beslenme ve yemek alışkanlıklarının değiştirilmesi

┌ **Düzenli yemek**  
(Büyük bir açlık hissini önlemek): üç ana yemek, iki ara yemek

┌ **Masada yeyin, beraber yeyin:**  
Herkes aynı gıda ve eşit masa kuralı. Çocuğunuza örnek olun! Ödev, televizyon, bilgisayar vs. gibi faaliyetler esnasında yemek yemeyin.

**Az yağ ve yağlı yiyecekler:**

Yağı azaltın, az yağlı yiyecek hazırlayın. Kızartmalı yemekler hazırlamaktan kaçınin. Gizli yağlara dikkat edin. Mesela: sucuk, çikolata, pasta, pizza, dondurma, vs.

┌ **Süt ve Sütlü yiyecekler:**

Yağsız süzme yoğurt, yoğurt, az yağlı peynir vs.

┌ **Şeker ve tatlıları tutumlu kullanın!**

Çocuğunuza devamlı tatlı yiyecekler vermeyin, bunun yerine bir defa yemekten sonra veriniz. Suni şeker kullanmadan kaçınin, zira bunlar iştahı fazlaştırır.

┌ **Yeterince için:**

Su, (takribi günde 1,5 litre) soda, tatlandırılmış-mamış çaylar, taze ve sulandırılmış meyve suları. Kola ve buzluçay (Icete) gibi tatlandırılmış içecekleri kullanmayın.

┌ **Meyve ve sebze günlük yemek planında olmalı.**

Sabah-öğle arası ve öğle-akşam arasında meyve ve pişmemiş sebze yenilebilir.

┌ **Günde birkaç defa doyurucu yiyecekler**

Esmer ekmek, makarna, pirinç, ezilmiş buğday, patates.

┌ **Et, Balık, Yumurta**

Yeterli miktarda haftada 1-2 defa. Buradada az yağlı olmasına dikkat ediniz ve sucuk türlerini kullanmaktan kaçınınız.



Copyright NUTRKID