

OBEZİTE İLE NASIL SAVAŞILIR?

- Sağlıklı beslenme programı oluşturun. Gün içinde yediklerinizin kalorilerine dikkat edin.
- Büyük porsiyonlardan uzak durun. Abur cubur tüketiminden kaçının.
- Kalorisi yüksek ama doyurucu olmayan yiyecek ve içecekler tüketmeyin.
- Hareket halinde olun. Sizi hareketsiz kılacak etkinliklerden kaçının.
- Kilonuzu kontrol altında tutmak için zaman zaman tartılın ve vücut kitle endeksinizi hesaplayın.
- Su tüketiminize dikkat edin. Günce en az 1,5 litre su içiniz. Günlük yeterli miktarda içilen su, hem vücut sağlığı için hem de metabolizmanın hızlanıp kilo vermeyi hızlandırması açısından oldukça önemlidir.
- Yağı alınmış süt tüketiminin yağların emilimini azalttığı bilinmektedir. Yağlı yiyeceklerden



AİLELERE ÖNERİLER



1. Yemekler TV karşısında değil sofrada, yavaş yavaş çiğnenerek yenmelidir. Televizyon karşısında yemek yemek ya da yemek yerken telefonla/tabletle ilgilenmek farkında olmadan yenilen yemeğin miktarının artışına sebep olur.
2. Uyku düzenine dikkat edilmeli, günde 7 saatten az,10 saatten fazla uykudan kaçınılmalıdır.
3. Her öğünde farklı besin türleri seçmeye çalışılmalı, tüketilen besin çeşitliliği artırılmalıdır.
4. Olumlu davranışlarda ödül olarak abur cubur verilmemelidir.
5. Kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine haşlama, ızgara, fırın gibi yöntemler tercih edilmelidir.
6. Fast food tarzı yiyeceklerden uzak durulmalı, evde yapılan yemeklerle beslenme tercih edilmelidir.
7. Kişinin yaşına ve sosyal özelliklerine uygun bir spora yönlendirilmesi önemlidir.
8. Metabolizmanın daha yüksek hızda çalışması için günde 8-10 bardak su içilmelidir.



OBEZİTE İLE MÜCADELE



Adres:Tekke Mh. Altay Sk. No 38 Cumhuriyet Ortaokulu
Yanı

Telefon:(354) 212 11 00

Eposta: 208394@meb.k12.tr

<http://yozgatram.meb.k12.tr/>

OBEZİTENİN NEDENLERİ

Obeziteye neden olan etmenler tam olarak açıklanamamakla birlikte aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği obezitenin en önemli nedenleri olarak kabul edilmektedir. Tüm dünyada özellikle çocukluk çağı obezitesindeki artışın sadece genetik yapıdaki değişikliklerle açıklanamayacak derecede fazla olması nedeniyle, obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir. Obezitenin oluşmasında başlıca risk faktörleri aşağıda sıralanmıştır :

- * Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- * Yetersiz fiziksel aktivite
- * Yaş, cinsiyet
- * Sosyo – kültürel etmenler
- * Gelir durumu
- * Hormonal ve metabolik etmenler
- * Genetik etmenler
- * Psikolojik problemler
- * Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- * Kullanılan bazı ilaçlar

OBEZİTE NEDİR?

Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Obezite genel olarak beden yağ kütlesinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır.



TÜRKİYE'DE OBEZİTENİN GÖRÜLME SIKLIĞI

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada 2 milyara yakın kişi fazla kilolu ve bunların 600 milyonu da obez.

Dünya'da nüfusa oranla obezite açısından ise Türkiye beşinci sırada bulunuyor.

Türkiye'de beden kütle indeksi 30 ve üzerinde olan kişilerin oranı % 32.1 çıktı. Buna göre Türkiye'de her 3 kişiden 1'i obez. Türkiye'de obezite oranları erkeklerde %15,3, kadınlarda ise 24,5 civarında.

