

توصیه های کلی جهت کاهش اضافه وزن و
دستیابی به وزن مطلوب
« دارای اضافه وزن »

(پروژه کوچ)

توصیه های کلی جهت کاهش اضافه وزن و دستیابی به وزن مطلوب «الگوهای تغذیه ای و روان شناختی»

۴- کاهش مصرف مواد قندی (شیرینی ها، نوشابه و ...)

۵- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب

۶- مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها

۱- کاهش مصرف غذاهای غیر خانگی و محدود کردن مصرف فست فودها

۲- مصرف بیشتر سبزی و سالاد در وعده غذایی

۳- محدود کردن مصرف غذاها و تنقلات چرب، سرخ شده و پر کالری



توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای برای حفظ وزن مطلوب «الگوهای تغذیه ای و روان شناختی»

۱۰- عدم حذف وعده های غذایی و
تأکید بر مصرف صبحانه

۱۱- خود داری از مصرف غذا هنگام
تماشای تلویزیون و در زمان ناراحتی یا
عصبانیت

۱۲- جویدن کامل غذا

۷- مصرف غذاهای فیبردار مانند نان
سبوس دار

۸- مصرف آجیل و مغزها به جای تنقلات
(مثل پفک، چیپس)

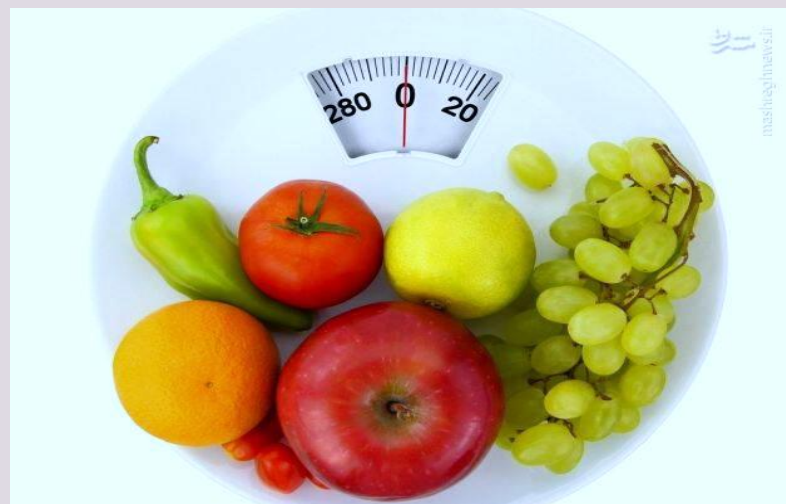
۹- تقسیم وعده های غذایی در مقدارهای
کمتر و دفعات بیشتر



توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای برای حفظ وزن مطلوب «الگوهای تغذیه ای و روان شناختی»

۱۵- خودداری از خوردن غذا نیم ساعت
تا یک ساعت قبل و بعد از فعالیت بدنی و
ورزشی
۱۶- خواب کافی

۱۳- رعایت حداقل ۲ ساعت فاصله بین
خوردن شام و خوابیدن
۱۴- کنترل استرسی و اضطراب



توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای برای حفظ وزن مطلوب « فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال »

۳- شرکت در کارهای منزل مثل تمیز کردن خانه، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه

۱- برنامه ورزشی منظم (روزانه حداقل ۶۰ دقیقه)
۲- پیاده روی و استفاده از پله به جای آسانسور



توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای برای حفظ وزن مطلوب « فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال »

۵- انجام فعالیت های دسته جمعی و تفریحی مثل پیاده روی، کوهپیمایی، دوچرخه سواری و بازی های بومی و محلی به همراه والدین و دوستان

۴- محدوده کردن استفاده از بازی های رایانه ای، موبایل و تماشای تلویزیون به کمتر از ۲ ساعت در روز



توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای برای حفظ وزن مطلوب « فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال »

۷- پیاده روی و استفاده از پله ها به جای
آسانسور

۶- شرکت در ورزش های مورد علاقه و
انتخاب یک رشته ورزشی (مانند فوتبال،
والیبال و ...)



توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای برای حفظ وزن مطلوب « فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال »

۹- تاکید بر انجام فعالیت بدنی، تمرینات آمادگی جسمانی منظم (هوازی، مقاومتی و ترکیبی) و بازی های مفرح در خانه (با توجه به شیوع ویروس کرونا)

۸- افزایش فعالیت بدنی و شرکت در برنامه ها و پروژه های ورزشی مدارس (مسابقات درون مدرسه ای، المپیادهای ورزشی درون مدرسه ای، مدرسه پویا، ورزش صبحگاهی، ورزش با خانواده و...)

