

## اضافه وزن

اضافه وزن عامل خطر و زمینه ساز بیماری های غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، مشکلات قلبی، عروقی، مشکلات متابولیکی، اختلالات عضلانی- اسکلتی، بیماری های گوارشی، عوارض روانی و اجتماعی و... می باشد.

### توصیه های کلی جهت کاهش اضافه وزن و دستیابی به وزن مطلوب

#### الگوهای تغذیه ای و روان شناختی

۱. کاهش مصرف غذاهای غیرخانگی 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 پرکالری
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
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
۱۰. عدم حذف وعده های غذایی و تأکید بر مصرف صبحانه
۱۱. خودداری از مصرف غذا هنگام تماشای تلویزیون و در زمان ناراحتی یا عصبانیت
۱۲. جویدن کامل غذا
۱۳. رعایت حداقل ۲ ساعت فاصله بین خوردن شام و خوابیدن
۱۴. خودداری از خوردن غذا نیم ساعت تا یک ساعت قبل و بعد از فعالیت بدنی و ورزش
۱۵. کنترل استرس و اضطراب
۱۶. خواب کافی

#### فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال

۱. داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز
۲. شرکت در کارهای منزل مثل تمیز کردن خانه، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه
۳. محدود کردن استفاده از بازی های رایانه ای، موبایل و تماشای تلویزیون به کمتر از ۲ ساعت در روز
۴. پیاده روی و استفاده از پله ها به جای آسانسور
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
۶. شرکت در ورزش های مورد علاقه و انتخاب یک رشته ورزشی (مانند فوتبال، والیبال و...)
۷. فعال بودن در ساعت درس تربیت بدنی
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...)
۹. تأکید بر انجام فعالیت بدنی، تمرینات آمادگی جسمانی منظم (هوازی، مقاومتی و ترکیبی) و بازی های مفرح در خانه (با توجه به شیوع ویروس کرونا)

\* برای پیگیری و دریافت توصیه های تخصصی جهت کنترل وزن و دستیابی به وزن مطلوب می توانید به مدیر مدرسه، پورتال دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی [www.tb.shs.medu.ir](http://www.tb.shs.medu.ir)، پورتال معاونت تربیت بدنی و سلامت [www.shs.medu.ir](http://www.shs.medu.ir) یا پورتال دفتر سلامت و تندرستی [www.health.schools.shs.medu.ir](http://www.health.schools.shs.medu.ir) و کانال های تخصصی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان، بهداشت، تغذیه و سبک زندگی و باشگاه مجازی بدنسازی و آمادگی جسمانی در شبکه آموزشی دانش آموزان (شاد) مراجعه نمایید.