

توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای  
برای حفظ وزن مطلوب  
« برای تناسب اندام نرمال »

( پروژه کوچ )

# توصیه های کلی رفتاری، ورزشی و تغذیه ای برای حفظ 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 « 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 پیکن، کوهپیمایی، دوچرخه سواری و بازی های بومی و محلی به همراه والدین و دوستان

۴- محدود 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- فعال بودن در ساعت درسی تربیت  
بدنی و زنگ های تفریح

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...)

