



www.ketab.ir
**راهنمای فعالیت بدنی
و تغذیه صحیح
ویژه دانش آموزان**

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای فعالیت بدنی و تغذیه صحیح ویژه دانش آموزان/مولفین مارال رامز ... [و دیگران]؛ به کوشش معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش؛ ویراستار علمی حمید رجبی، زهرا عبداللهی. مشخصات ظاهری: ۹۶ص:.. (مصور رنگی).

مشخصات نشر: تهران: وزارت آموزش و پرورش، معاونت پرورشی، موسسه فرهنگی منادی تربیت، ۱۴۰۰.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۰-۳۹۶-۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: مولفین مارال رامز، رضا ابراهیمی، الهه حسن پور، نجمه برقی، علی اسدی، شکوه باقری نیا.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۲-۹۶.

موضوع: چاقی در کودکان -- ایران

چاقی در کودکان -- جنبه های روان شناسی

چاقی در کودکان -- ورزش درمانی

شاگردان -- ایران -- تغذیه

چاقی در نوجوانان -- جنبه های روان شناسی

شناسه افزوده: رامز، مارال، ۱۳۶۶ - شناسه افزوده: رجبی، حمید، ۱۳۴۶ - ویراستار

شناسه افزوده: عبداللهی، زهرا، ۱۳۳۵ - ویراستار

شناسه افزوده: ایران. وزارت آموزش و پرورش. موسسه فرهنگی منادی تربیت

شناسه افزوده: ایران. وزارت آموزش و پرورش. اداره کل آموزش و پرورش استان تهران.

معاونت تربیت بدنی و سلامت

رده بندی کنگره: ۳۹۹ RJ رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۳۹۸ شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۵۱۲۱



www.ketab.ir

عنوان: راهنمای فعالیت بدنی و تغذیه صحیح ویژه دانش آموزان

شورای برنامه ریزی: دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر محمدجعفری، دکتر عباس حاجی زاده، رضا ابراهیمی دولت آبادی، سعید خسروی،

دکتر الهه حسن پور، دکتر مارال رامز

مولفین: دکتر مارال رامز، رضا ابراهیمی دولت آبادی، دکتر الهه حسن پور، دکتر نجمه برقی، علی اسدی، شکوفا باقری نیا

ویراستار علمی: دکتر حمیدرجبی- استاد دانشگاه خوارزمی، دکتر زهرا عبداللهی- مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و

آموزش پزشکی

ناشر: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

گرافیک: عیسی بالایی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۰-۳۹۶-۸

آدرس: تهران، خیابان شهید قمری، نبش چهار راه سمیه، ساختمان زنده یاد علاقمندان وزارت آموزش و پرورش، طبقه هشتم، معاونت

تربیت بدنی و سلامت

تلفن: ۸۸۱۲۹۰۸۵ - ۰۲۱ کد پستی: ۱۵۸۱۲۱۳۳۱۵

پست الکترونیک: tb@medu.ir

آدرس پورتال: shs.medu.ir

۱۰	فصل اول: کلیات
۱۱	تعریف اضافه وزن و چاقی
۱۲	آیا وزن شما طبیعی است یا دارای اضافه وزن و چاقی می باشید؟
۱۵	آیا فرزند یا دانش آموز شما دارای اضافه وزن و چاقی است؟
۱۶	عوارض ناشی از اضافه وزن و چاقی چیست؟
۱۸	عوامل موثر در ایجاد اضافه وزن و چاقی کدامند؟
۲۰	اثر عوامل محیطی و رفتاری در ایجاد چاقی
۲۳	راه کارهای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
۲۴	فصل دوم : تغذیه سالم
۲۵	تغذیه سالم و اصلاح الگوهای غذایی
۲۶	هرم غذایی
۲۷	گروه های غذایی
۳۱	نیازهای تغذیه ای در سنین بلوغ
۳۴	نکات مهم در تغذیه نوجوانان
۳۴	اضافه وزن و چاقی در دوران بلوغ
۳۵	عوامل تغذیه ای موثر در ایجاد اضافه وزن و چاقی
۳۶	قندها چگونه باعث چاقی می شوند؟
۳۸	قند موجود در خوراکی ها
۳۹	آگاهی از میزان کالری موجود در مواد غذایی
۴۰	اهمیت وعده ها و میان وعده های غذایی
۴۲	رهنمودهای غذایی
۴۶	توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری، کنترل و کاهش وزن در کودکان و نوجوانان
۴۸	عوارض رژیم های غذایی کاهش وزن
۴۸	الگوی صحیح مصرف نمک
۴۹	الگوی صحیح مصرف مواد قندی و شیرین
۴۹	الگوی صحیح مصرف چربی ها
۵۱	راهکارهایی برای افزایش مصرف میوه، سبزی و لبنیات کم چرب
۵۳	رفتارهای تغذیه ای صحیح
۵۴	فصل سوم : فعالیت بدنی
۵۵	فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال
۵۷	اثرات و فواید فعالیت بدنی و تحرک بر سلامت
۵۹	هرم فعالیت بدنی برای دانش آموزان
۶۲	راهکارها و توصیه ها جهت افزایش تحرک بدنی و عادات رفتاری فعال
۶۴	تمرینات هوازی یا استقامتی

۶۴	تمرینات مقاومتی
۶۵	تمرینات ترکیبی
۶۵	اصول مهم در طراحی تمرینات و فعالیت های بدنی
۶۷	تعیین شدت فعالیت های بدنی
۶۸	چگونه می توان تشخیص داد که کالری اضافی دریافت نمی کنیم؟
۶۹	نحوه محاسبه کالری روزانه با استفاده از فرمول
۷۰	میزان کالری سوزی فعالیت ها و کنترل وزن
۷۲	نقش فعالیت بدنی در تنظیم تعادل انرژی و کنترل وزن

فصل چهارم سلامت روان ۷۴

۷۵	سلامت روان چیست؟
۷۵	چاقی و سلامت روان چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟
۷۶	اهمیت و ضرورت سلامت روان در کنترل اضافه وزن و چاقی
۷۶	پیامدهای روانی اضافه وزن و چاقی
۷۷	ارتباط چاقی با اعتماد به نفس
۷۷	ارتباط چاقی با افسردگی
۷۹	ارتباط چاقی با اضطراب
۷۹	ارتباط اختلالات خوردن با چاقی
۷۹	تاثیر اجتماع و فرهنگ بر چاقی و سلامت روان
۸۰	تاثیر انگیزه و هیجان در کنترل اضافه وزن و چاقی
۸۰	راه کارهای مناسب در پیشگیری از آسیب های روانی و رفتاری ناشی از اضافه وزن و چاقی
۸۱	توصیه های روان شناختی جهت پیشگیری، کنترل و کاهش اضافه وزن و چاقی

فصل پنجم: نقش خانواده و مدرسه ۸۲

۸۳	نقش خانواده در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
۸۴	توصیه های تغذیه ای ویژه والدین جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی فرزندان
۸۵	توصیه هایی ویژه والدین جهت افزایش فعالیت بدنی با هدف پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی فرزندان
۸۶	نقش مدرسه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان
۸۸	توصیه های کلی جهت گسترش برنامه های مدرسه در راستای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
۹۰	مشارکت خانواده و مدرسه در کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان

منابع ۹۲

سخن نخست

در بیانیه ارزش‌های سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش، سلامت جسمانی و نشاط دانش‌آموزان یکی از گزاره‌های ارزشی نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی شناخته شده و مورد اهتمام جدی قرار گرفته، به نحوی که در این بیانیه، چشم‌انداز و هدف‌های کلان، بر نشاط و سلامت جسمانی دانش‌آموزان، حفظ و ارتقاء سلامت فردی و پاسخ‌دهی به نیازهای جسمی و روانی دانش‌آموزان به عنوان سرمایه‌های اصلی کشور و آینده‌سازان میهن اسلامی، از طریق ورزش و تفریحات سالم تأکید شده است.

یکی از علل اصلی که سلامت امروز و فردای نسل در حال رشد را به مخاطره می‌اندازد، شیوع افزایش وزن و چاقی در سنین دانش‌آموزی است. این پدیده یک پیامد هزاره سومی است که برخی از کشورهای جهان را به وضعیت هشداردهنده‌ای رسانده است و در کشور ما نیز از یک روند رو به رشد برخوردار شده است. افزایش وزن و چاقی نه تنها سلامت کودکان و نوجوانان را در طول تحصیل به خطر می‌اندازد، بلکه بر زندگی آنان در آینده تأثیرگذار بوده و آنان را با مشکلات بهداشتی، سلامتی و شیوع بیماری‌های غیرواگیر مواجه خواهد نمود.

گزارش تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که فعالیت‌بدنی منظم، تغذیه صحیح و سلامت روان نقش مهمی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی دارد و مهم‌ترین وظیفه مسئولان در زمینه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی و ارتقا سطح سلامت؛ افزایش آگاهی مردم، بسترسازی و ایجاد فرصت و امکانات به منظور اشاعه و ترویج

سبک زندگی فعال و سالم می‌باشد که بهتر است پایه‌های این حرکت عظیم و این هدف والا در مراحل ابتدایی زندگی و در مدارس پایه‌گذاری شود. مجموعه حاضر اقدام ارزشمند و عملی برای دستیابی به اهداف مذکور می‌باشد که در پنج فصل به عنوان راهنمای علمی و آموزشی برای مدرسان، معلمان، مربیان، مشاوران، والدین، دانش‌آموزان و عموم افراد جامعه با نگارشی ساده، قابل فهم و کارآمد تدوین شده تا اقدامی راهگشا برای مشاوره و مداخله در مدیریت وزن، ارتقا سطح سلامت و ترویج سبک زندگی فعال و سالم را رهنمون باشد.

امید است این مجموعه بتواند به قدر توان خویش با آگاه‌سازی مدارس، خانواده‌ها، دانش‌آموزان و... از اهمیت و ضرورت داشتن وزن مطلوب، ارائه راه کارهایی در زمینه افزایش فعالیت‌های حرکتی، اصلاح الگوهای تغذیه ای و سلامت روان، نقش موثر خود را در ارتقا سطح سلامت جامعه ایفا نماید.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از اعضای محترم شورای برنامه‌ریزی و مؤلفان که با همکاری همکاران گرانقدر خانم‌ها: معصومه عباس‌زاده، عاطفه سادات صفوی، سحر بنی‌عامریان و آقایان: رضا داورزنی، محمدجواد برزگر، دکتریداله نوری، مهدی حشمتی و دکتر کیا رنجبر در تهیه و تدوین این محقق‌آلود تلاش نمودند، تشکر و قدردانی نمایم.

مهرزاد حمیدی
معاون تربیت بدنی و سلامت