



Stärkung der Erziehungskompetenz

**Familienzentrum Rietberg**

Wiedenbrücker Straße 36  
33397 Rietberg

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

**So erreichen Sie uns**

Katharina Kneuper 05244 / 986-316  
[katharina.kneuper@stadt-rietberg.de](mailto:katharina.kneuper@stadt-rietberg.de)

Martin Hillemeier 05244 / 986-308  
[martin.hillemeier@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeier@stadt-rietberg.de)

oder: [familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de) FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter  
[www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de)

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) [www.ipse-mh.blogspot.de](http://www.ipse-mh.blogspot.de) .

**Fazla kilolu**

LOKALE **BÜNDNISSE**  
FÜR **FAMILIE**

**Rietberg**

## Fazla kilolu

Büyüyen çocukların karnı hiç doymaz. Özellikle ergenlik ça ğında gıdanın nelerden oluştu ğu gelecek için yön belirleyicidir. Yanlış ve yetersiz beslenme fazla kiloya neden olabilir. Sağlıklı gıdalar yönünden hiç bu kadar zengin çe şitler olmadığı halde gençler beslenme yönünden artık riskli bir grup konumuna geçmişlerdir.

Gençlikte fazla kilolu olmanın çe şitli nedenleri vardır. Kalıtsal nedenler bunlardan biridir, ancak neredeyse her zaman yanlış yemek alışkanlıklarının da katkısı vardır.

Fastfood yemekler gençler tarafından çok seviliyor. Ancak her gün yenilmemelidirler, çünkü fazla yağlılar ve aşırı kiloya neden olmaktadır. Özellikle patates kızartması, meyve şrubatları ve körilili sosis sorun yaratmaktadır.

Çocukların beslenme alışkanlıklarını değiştirmek isteyen buna evde başlamalıdır. Günlük yemek planından sebze ve meyvenin eksik olmaması gerektiğinin özellikle belirtilmesine gerek yok. Herkese de gerekli vitaminlerin alınmasını sağlar. Aynı zamanda bunlarla günlük gıda içindeki lifli madde payı arttırılmaktadır.

### Gençler için beslenme tavsiyeleri

Temel besin maddeleri protein, karbonhidrat ve yağ arasında dengeli bir orantı

Yeteri kadar kalsiyum

Yeteri kadar demir

Yeteri kadar iyot

Yeteri kadar vitamin ve lifli maddeler

Fazla kilolu gençler sıklıkla ya şıtları tarafından dışlanmaktadır. Bu ise kendilerini olumsuz değerlendirmelerine ve buna bağlı olarak olumsuz bir özsaygı duygusuna neden olmaktadır.

Evde yapabilecekleriniz:

Aile içinde hep aynı saatlerde yemek yiyiniz.

Öğünleri aile için bir buluşma haline getirin ve iletişimi ön plana alın.

Masada „hazır“ bulunan yemeklerin sayısını azaltınız. Çok kalorili ara öğünlere yönelmelerini önleyiniz.

Yemekleri hazırlarken gıda danışmanlarının tavsiyelerine dikkat ediniz.

Oğlunuzu, kızınızı yemeklerin planlanmasına ve hazırlanmasına dahil ediniz.

Ailenin bu programı desteklemesi her zaman çok önemlidir. Bu demektir ki:

Fazla kilo yüzünden her türlü dalga geçmeleri önleyiniz.

Siz de katılın! Sadece bir kişi kilo vermek istese de, bu herkesi ilgilendirir.

Kişiyile konuşarak sadece bezgin, yani sadece üzgün olduğunda yemek yiyip yemediğini öğrenmeye çalışınız.

Fazla yemek ruhsal bir problem olduğunda profesyonel yardıma başvurulmalıdır.