



vücudun enerji tüketimini azaltacağından obezite olasılığını artırır. Fazla kilolu olmak günlük yaşamımızı nasıl etkiliyor olabilir? Çabuk yorulmak ya da yorgun ve huzursuz hissetmek fazla kilolardan kaynaklanabilir. Vücudun genç yapısına göre yükünü artıran fazla kilolar, eklemleri ve kemikleri zor durumda bırakır, ağrı problemlerine yol açabilir. Astım gibi solunum problemlerinin obez çocuklarda daha sık görüldüğü ve günlük yaşam kalitesini önemli ölçüde azalttığı bilinmektedir. Obezite birden bire oluşmaz. Azar azar kilo almaya başlamak, obezite ile sonuçlanabilecek bir sürecin habercisi olabilir. Çünkü kilo aldıkça vücut sağlığı da adım adım bozulmaya başlar ve isteme-yeyeğimiz bir yapılanmaya girmiş olur. Obeziteyi engellemenin genel enerji dengemizi korumanın başlıca yollarını bilmeli ve dikkat etmeliyiz. Günlük yiyeceklerimizi doğru seçmek: Bu konuda büyüklerimizden yardım alarak karbonhidrat (şeker), yağ ve protein açısından dengeli içerikli bir öğün düzenimiz olmalıdır. Özellikle doymuş yağdan üretilen, dışarıdan satın aldığımız hazır yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak durmalıyız. Gün içerisinde yeterince su içmeye dikkat etmeliyiz. Mümkün olduğunca ana ve ara öğünlerde lifli sebze ve meyve tüketimine özen göstermeliyiz. TV izlerken ya da ders çalışırken masamızda yiyecek bulundurmaktan ve atıştırmaktan kaçınmalıyız. Gün içerisinde daha çok egzersiz yapmanın, 1-2 saat, mümkünse açık havada hareketli olmanın yollarını aramalıyız.

Jandarma Çocuk

"Obezite" adlı metinde ilginizi çeken bir noktayı belirleyiniz ve bunu neden seçtiğinizi açıklayınız. Beslenme ile ilgili buna benzer metinler bulmak amacıyla bir araştırma yapınız. Araştırmanızda kullanabileceğiniz kaynakları ve imkânları belirleyiniz. Ulaştığınız metin ve kaynakları göz önüne aldığınızda araştırma sürecinizi bilgiye ulaşım, konuya ve amaca uygunluk açısından değerlendiriniz.

Seçtiğim nokta fast food tüketimidir çünkü günümüzde belki de en yaygın beslenme türü budur. Ben fast food tüketiminin beyin üzerine etkileriyle ilgili bir metin buldum. Bu metni bir özel hastanenin sitesinde gördüm.

Yararlandığınız kaynakların konuyu anlamana katkısını ve ek kaynaklara ihtiyaç duyup duymadığınızı değerlendiriniz.

Yararlandığım kaynakların konuyu anlamama katkısı oldukça fazladır.