

دانشگاه علوم پزشکی اراک

"گروه خودیار"

کنترل اضافه وزن و چاقی

- گروه های باز ، خودگردان و کوچک (۱۰-۱۲ نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات و راههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند و از نظرات کارشناسی برخوردار می گردند

جلسه	فعالیت	مسئول	منبع محتوی
اول	بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد سر گروه خودیار ، تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه + بحث و تبادل نظر اعضا + اندازه گیری نمایه توده + بدنی	سرگروه + مراقب سلامت + حضور یک فرد موفق	کتاب سبک زندگی سالم (صفحات ۵۶-۷۲) کتاب - خطر سنجی سکته های قلبی و... (صفحات ۲۶-۲۲)
دوم	اصول تغذیه و گروه های مختلف مواد غذایی و نحوه برنامه ریزی خودمراقبتی فردی	سرگروه + مراقب سلامت + کارشناس تغذیه + بحث و تبادل نظر اعضا	
سوم	- مضرات مصرف قند و شکر و چگونگی کاهش آن - مضرات مصرف نمک و چگونگی کاهش آن	سرگروه + کارشناس تغذیه + بحث و تبادل نظر اعضا	
چهارم	- مضرات مصرف فست فودها - مضرات مصرف چربی و روغن و چگونگی کاهش آن - روش های صحیح پخت غذا	سرگروه + کارشناس تغذیه + بحث و تبادل نظر اعضا	
پنجم	نقش و چگونگی ورزش و تحرک بدنی - در کاهش وزن مزایای مصرف میوه و سبزی - برنامه ریزی جهت پیاده روی اعضا -		فصل ۷ کتاب خطر سنجی سکته های قلبی مغزی و سرطان
ششم	پاسخ به سوالات رایج ، ارزشیابی اطلاعات + اندازه گیری مجدد نمایه توده بدنی و نحوه استفاده از نمودار + برپایی جشنواره غذای سالم		صفحات ۸۱-۸۲ کتاب خطر سنجی سکته های قلبی مغزی و سرطان

--	--	--	--