

ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

| | |
|----------------------------|--|
| Alan/Dal Adı | : Kantin İŐletmeciliĐi |
| Ders Adı | : İŐlenmiŐ Gıdaların Hazırlanması |
| Dersin Sınıf Düzeyi | : 12. Sınıf |
| Modül/Kazanım Adı | : KiŐisel Bakım |
| Konu | : Formda Kalma |
| Konu Tarihi Aralığı | : 18-22 Mayıs 2020 |
| Ders Öğretmenleri | : Özgüç YAĐCI |

Mayıs 2020, İstanbul

FORMDA KALMA

Formda kalmak, optimal sağlık ve iyi olma duygusudur. Çok basit anlamda sağlığımızın en üst düzeyde olduğu durumdur. Sadece fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel sağlığı da ifade etmektedir.

Özellikle hizmet sektöründe ve müşteri ile birebir ilişki içinde olunan mesleklerde vücut formunu korumak daha ön plandadır (Konaklama tesislerinin servis, halkla ilişkiler, ön büro, animasyon, mini klüp gibi departmanlarında çalışan personel ile büro sekreterleri, konu mankenleri, hostesler vb.).



Formda Kalmanın Önemi

Kalitemizi yükseltmek; fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan daha mutlu bireyler olmak için formda kalmak birinci derecede önem taşır.

Bireyler formda olduğunda günlük yaşamdaki duygusal ve beyinsel değişikliklere pozitif bir bakış açısıyla yaklaşacaklarından sorunları daha kolay çözerler (Formda kalmak şeker, kalp, kanser gibi ciddi hastalıklara yakalanma riskini düşürür.). Kendini iyi hissetme şansına sahip olan bireylerin çalışma süresince güç ve dayanıklılığının devamı sağlanır, yüksek kalitede ve belki de uzun bir yaşam için iyi bir şans yakalamış olurlar.



Aşırı kilolar sebebiyle hareketler kısıtlanır. Yine aşırı zayıf olmamız da çalışırken daha çabuk yorulmamıza ve gerekli iş performansını sağlayamamamıza sebep olur. Beslenmemize dikkat ederek formu korumak yapılması gereken en doğru davranıştır.

Beslenmede en önemli kural öğün düzenidir. Sağlıklı bireyler, günde 3 ana öğün (kahvaltı, öğle

ve akşam) ve en az 2 ara öğün yapmalıdırlar. Öğün atlamak ve eksik yemek sağlığı tehdit edici olabilmektedir. Öğün atlamadan ve ihtiyacımız kadar yemek yiyerek formumuzu korumak gerekir.

Sağlıklı kalmak için düzenli spor yapmak, sigaradan uzak durmak, stresten kaçınmak ve ideal kiloyu korumak çok önemlidir.

Formu Korumak İçin Yapılması Gerekenler

Formu korumak için aşağıdaki konulara öncelik vermek doğru bir davranış olacaktır:

- Formu korumak için öncelikle ideal ve sağlıklı olduğumuz kiloyu bilmeliyiz. Çünkü önemli olan bu kilonun korunmasıdır.
- Günlük harcanılması gereken kalori miktarı iyi tespit edilmelidir (Günlük kalori ihtiyacı, bayan ve erkekte farklı olduğu gibi çalışılan işin niteliğine göre de farklılık gösterir.).
- Doğru beslenme yöntemleri tespit edilmelidir.
- Sağlıklı beslenmeye elverişli besin grupları ve tüketilişleri hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Sayılan bu hususların yanı sıra aşağıdaki önlemleri almak personelin formunu koruması açısından önemlidir:
- Gün içerisindeki çalışmalarınızda vücut hareketlerinizi bilinçli yapınız (Örneğin asansör yerine merdiven kullanınız, karın kaslarınızı sıkıp gevşeterek çalıştırınız, dik durunuz ve tempolu yürüyünüz, usulüne uygun eğiliniz, uzanınız vb.).
- Lifli yiyecekleri daha çok tüketmeye gayret ediniz.
- Bol su içmeye özen gösteriniz (Bol su içmek hem boşaltım sisteminizi çalıştırır hem de ter ve toksin atmanıza yardımcı olur.).
- Alkol kullanmayınız.
- Sigara kullanmayınız.
- Stresten uzak durunuz.
- Vücuttan atılması zor olan şişkinliğe sebep olacak içecekler içmeyiniz.
- Düzenli olarak spor yapınız (Çalışma şartlarınızı olumsuz yönde etkilemeyecek spor dallarını seçiniz.).

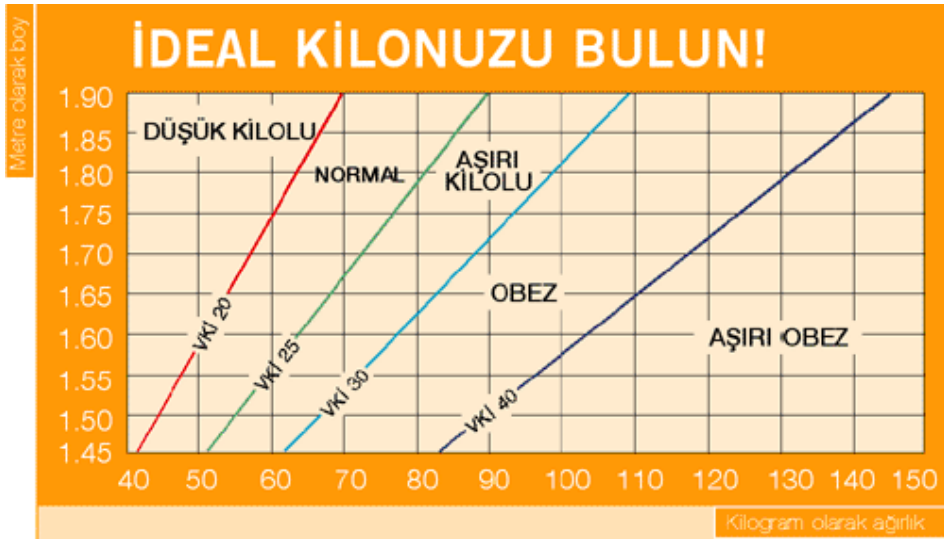
Boy/Kilo Dengesi

Her insanın vücut yapısı farklı olduğundan ideal kilo hakkında kesin önerilerde bulunmak doğru olmaz.

Ancak kilonuzun boyunuza uygun olup olmadığı konusunda bir fikir sahibi olabilirsiniz. Vücut Kütle İndeksi (VKİ) adı verilen bir ölçüm tablosuna göre kilonuzun sağlıklı aralıkta bulunup bulunmadığını öğrenmek mümkündür. Bunun için kilonuzu boyunuzun cm cinsinden karesine bölüyorsunuz. Elde ettiğiniz değer, sizin Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değeriniz oluyor.

20-40 arasında ifade edilen bu değere göre az kilolu veya obez olup olmadığınızı

öğrenebiliyorsunuz.



İdeal Kilo Hesabı

Vücut kitle indeksi: VKİ hesaplaması

Kilonuzu boyunuzla eşleştirdiğiniz noktada bulduğunuz VKİ değeri:

20'nin altında ise: Biraz kilo almanız sizin için yararlıdır.

20-25 arasında ise: Kilonuz sağlıklı aralıktadır.

25-30 arasında ise: Aşırı kilolu kategorisindesiniz. Biraz kilo vermeniz sağlığınız için yararlı olacaktır.

30-40 arasında ise: Obez kategorisindesiniz. Kilo vermek için bir diyetisyene başvurmanız gerekiyor.

VKİ ölçümünüzü yaptıktan sonra ideal kiloya sahip olup olmadığınız hakkında bir fikir sahibi oldunuz.